

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПРИМЕРНОЕ 20 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 1708 от 17 октября 2018 г | | | | | | | | |
| для детей дошкольного возраста с 1 до 3 лет | | | | | | | | |
| Электронная версия | | | | | | | | |
| 1 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***425*** | ***9,9*** | ***11,7*** | ***42,6*** | ***315*** | ***0,93*** |
| **Каша пшеничная жидкая (р.311-2004)** | | | **150** | **5,8** | **6,2** | **18,9** | **155** | **0,30** |
| крупа пшеничная | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 64 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 76 | 76 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 123 | 123 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Каша кукурузная жидкая (р.311-2004)** | | | **150** | **5,5** | **7,0** | **23,3** | **178** | **0,70** |
| крупа кукурузная | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 64 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 76 | 76 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 123 | 123 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом (р.1-2004)** | | | **20/5** | **1,6** | **3,5** | **9,9** | **78** | **0,00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком (р.693 -2004)** | | | **150** | **2,5** | **2,0** | **13,8** | **83** | **0,63** |
| какао - порошок | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 41 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 66 | 66 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,90*** | ***0,30*** | ***16,00*** | ***70*** | ***6,00*** |
| **Сок фруктовый** | **100** | **100** | **100** | **0,9** | **0,3** | **16,0** | **70** | **6,00** |
| ***Обед*** | | | ***515*** | ***18,4*** | ***13,3*** | ***59,0*** | ***430*** | ***13,2*** |
| **Салат из зеленого горошка и лука (ТТК)** | | | **40** | **1,7** | **2,0** | **3,0** | **37** | **3,30** |
| горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 55 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый (бланшированный) | 3,6 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| или лук зелёный | 3,8 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Овощи консервированные без уксуса (огурцы)** | 73 | 40 | **40** | **0,3** | **0,1** | **0,6** | **5** | **0,90** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Салат зеленый с огурцами и помидорами (р.35-2006, Москва)** | | | **40** | **0,4** | **2,0** | **1,3** | **25** | **5,70** |
| помидоры свежие парниковые | 13,3 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 15,3 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы свежие парниковые | 24,5 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 25,2 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 3,6 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| или лук зелёный | 3,8 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень свежая (петрушка или укроп) | 4,1 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Рассольник "Домашний" со сметаной (р.131-2004)** | | | **170/5** | **1,5** | **2,0** | **8,5** | **58** | **2,17** |
| капуста свежая белокочанная | 18 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 73 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 79 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 85 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 92 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 9 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 9 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 18 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Котлеты, биточки (р.451-2004)** | | | **60** | **9,0** | **5,2** | **8,9** | **118** | **0,02** |
| говядина 1 категории | 61 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 53 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| или фарш промышленного производства | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| молоко или вода питьевая | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощи тушенные в соусе (р.18/3-2011, Екатеринбург)** | | | **120** | **2,3** | **3,6** | **10,5** | **84** | **7,50** |
| 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% | 59 | 47 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 63 | 47 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 15 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)** | | | **120** | **0,3** | **0,0** | **10,5** | **43** | **0,17** |
| сухофрукты | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **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*** | | | ***200*** | ***5,8*** | ***6,2*** | ***23,2*** | ***172*** | ***1,7*** |
| **Мучное кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте** | | | **50** | **4,2** | **3,3** | **20,8** | **130** | **0,70** |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 155 | 150 | **150** | **1,6** | **2,9** | **2,4** | **42** | **1,00** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 158 | 150 | **150** | **4,1** | **3,3** | **6,6** | **73** | **0,80** |
| ***Ужин*** | | | ***400*** | ***10,3*** | ***7,9*** | ***47,3*** | ***301*** | ***10,8*** |
| **Запеканка из творога со сгущенным молоком (р.366-2004)** | | | **80/20** | **9,3** | **7,5** | **10,2** | **146** | **0,30** |
| творог | 77 | 76 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| или мука пшеничная | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | **150** | **0,1** | **0,0** | **10,1** | **40** | **2,00** |
| чай - заварка | 0,45 | 0,45 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты в ассортименте** | | | **150** | **0,9** | **0,4** | **27,0** | **115** | **8,50** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***45*** | ***39*** | ***188*** | ***1288*** | ***33*** |
| 2 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***458*** | ***15,4*** | ***14,4*** | ***30,5*** | ***314*** | ***2,6*** |
| **Омлет натуральный (р.340-2004)** | | | **80** | **8,1** | **9,3** | **2,0** | **124** | **0,18** |
| яйцо куриное | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощи на подгарнировку** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)** | 31 | 20 | **20** | **1,0** | **0,0** | **1,6** | **10** | **1,75** |
| **или Огурцы свежие парниковые** | 20,4 | 20 | **20** |  |  |  |  |  |
| **или Огурцы свежие грунтовые** | 21,0 | 20 | **20** |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром (р.3-2004)** | | | **20/8** | **2,6** | **2,5** | **7,6** | **63** | **0,10** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 8,5 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)** | | | **180** | **3,1** | **2,5** | **16,0** | **99** | **0,52** |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 54 | 54 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Цикорий с молоком (р.689-2004)** | | | **180** | **3,2** | **2,5** | **16,1** | **100** | **0,52** |
| цикорий растворимый порошкообразный | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 54 | 54 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **10** | **0,7** | **0,1** | **3,3** | **17** | **0,00** |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,9*** | ***0,4*** | ***27,0*** | ***115*** | ***8,50*** |
| **Фрукты в ассортименте** | | | **150** | **0,9** | **0,4** | **27,0** | **115** | **8,50** |
| ***Обед*** | | | ***550*** | ***18,2*** | ***11,1*** | ***62,3*** | ***423,2*** | ***11,1*** |
| **Овощи консервированные без уксуса (томаты)** | 73 | 40 | **40** | **0,3** | **0,1** | **0,6** | **4** | **0,90** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р. 14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **40** | **0,5** | **2,0** | **1,9** | **28** | **10,00** |
| помидоры свежие парниковые | 20,4 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 24 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| перец свежий | 27 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 20,4 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 21,0 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп гороховый с гренками (р.139-2004)** | | | **170/10** | **4,1** | **1,6** | **16,0** | **95** | **1,17** |
| горох | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 45 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 49 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 52 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 57 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 11 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 12 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Рыба припущенная с маслом (р.371-2004)** | | | **50/3** | **8,2** | **5,9** | **0,1** | **86** | **0,05** |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре (р.520-2004)** | | | **130** | **2,6** | **3,1** | **16,7** | **107** | **9,01** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 148 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 159 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 171 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 185 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 21 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 10 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель из концентрата + витамин "С" (р.233-2004, Пермь)** | | | **150** | **0,0** | **0,0** | **14,6** | **58** | **0,00** |
| кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| *в том числе мука картофельная (крахмал)* | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **1,6** | **0,2** | **7,6** | **39** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **20** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **6,7** | **34** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***200*** | ***2,4*** | ***0,8*** | ***43,2*** | ***190*** | ***6,0*** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затяжное или сахарное, вафли)** | | | **30** | **1,5** | **0,5** | **27,2** | **119** | **0,00** |
| **или Кондитерское изделие промышленного производства, обогащенное витаминами** | | | **30** |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | **170** | **170** | **170** | **0,9** | **0,3** | **16,0** | **70** | **6,00** |
| ***Ужин*** | | | ***400*** | ***8,6*** | ***7,7*** | ***47,0*** | ***292*** | ***38,7*** |
| **Каша ячневая жидкая (р.311-2004)** | | | **150** | **4,7** | **5,6** | **17,2** | **138** | **0,35** |
| крупа ячневая | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 137 | 137 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 63 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 74 | 74 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 121 | 121 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,7 | 0,7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)** | | | **180** | **1,5** | **1,6** | **14,1** | **77** | **0,35** |
| чай - заварка | 0,45 | 0,45 |  | , |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 27 | 27 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 44 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты в ассортименте** | | | **70** | **0,8** | **0,3** | **8,1** | **38** | **38,00** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **1,6** | **0,2** | **7,6** | **39** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **20** |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***45*** | ***34*** | ***210*** | ***1333*** | ***67*** |
| 3 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***430*** | ***7,4*** | ***6,2*** | ***53,8*** | ***301*** | ***1,2*** |
| **Каша рисовая молочная жидкая (р.311-2004)** | | | **150** | **5,3** | **5,9** | **20,3** | **156** | **0,75** |
| крупа рисовая | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 145 | 145 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 67 | 67 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 78 | 78 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 128 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)** | | | **20/10** | **1,2** | **0,2** | **17,8** | **78** | **0,41** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 10,2 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром (р.685-2004)** | | | **150** | **0,1** | **0,0** | **11,9** | **48** | **0,00** |
| чай - заварка | 0,45 | 0,45 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0,8** | **0,1** | **3,8** | **19** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,9*** | ***0,3*** | ***16,0*** | ***70*** | ***6,00*** |
| **Сок фруктовый** | **100** | **100** | **100** | **0,9** | **0,3** | **16,0** | **70** | **6,00** |
| ***Обед*** | | | ***535*** | ***17,3*** | ***13,2*** | ***59,4*** | ***426*** | ***7,4*** |
| **Салат "Степной" из разных овощей (р.25-2004)** | | | **60** | **1,2** | **2,8** | **3,8** | **45** | **3,26** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 21 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 23 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 25 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 17 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 20 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 13 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| кукуруза консервированная (после термической обработки) | 17 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Винегрет овощной (р.71-2004)** | | | **60** | **0,8** | **3,0** | **4,3** | **47** | **2,35** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 17 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 19 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 20 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 22 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| свекла - до 01.01 - 20% | 16 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 17 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 16 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 25 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| или капуста квашеная промышленного производства | 16 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **60** | **0,6** | **3,1** | **2,3** | **40** | **15,00** |
| помидоры свежие парниковые | 59 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 68 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Щи из свежей капусты с картофелем, с курой, со сметаной (р.124-2004)** | | | **170/10/5** | **5,2** | **2,9** | **5,4** | **69** | **3,20** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи) | 30 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 28 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 30 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 32 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 35 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 43 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 11 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 12 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Котлета полтавская запеченная (ТТК)** | | | **50** | **6,2** | **4,1** | **3,2** | **74** | **0,00** |
| говядина 1 категории | 79 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 68 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| или фарш промышленного производства | 58 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| чеснок | 0,4 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Макароны изделия отварные (р.516-2004)** | | | **100** | **3,1** | **3,2** | **30,9** | **165** | **0,00** |
| макаронные изделия | 34 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из свежих ягод (р.634-2004)** | | | **140** | **0,1** | **0,0** | **9,0** | **36** | **0,90** |
| клюква или брусника | 20,2 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0,8** | **0,1** | **3,8** | **19** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **10** | **0,7** | **0,1** | **3,3** | **17** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***200*** | ***4,8*** | ***4,8*** | ***27,3*** | ***172*** | ***1,1*** |
| **Булочка с маком (р.772-2004)** | | | **50** | **3,2** | **1,9** | **24,9** | **130** | **0,09** |
| мука пшеничная | 39 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0,15 | 0,15 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| мак (для отделки) | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая или молоко питьевое | 19 | 19 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| **или Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами** | | | **50** |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 155 | 150 | **150** | **1,6** | **2,9** | **2,4** | **42** | **1,00** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 158 | 150 | **150** | **4,1** | **3,3** | **6,6** | **73** | **0,80** |
| ***Ужин*** | | | ***400*** | ***19,1*** | ***12,1*** | ***38,4*** | ***339*** | ***5,4*** |
| **Рыба, тушеная в томате с овощами (р.374-2004)** | | | **50/50** | **16,0** | **9,1** | **6,0** | **170** | **0,71** |
| минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 84 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей) | 90 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 28 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 29 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 14 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофель отварной с маслом (р.203 - 2004)** | | | **120** | **2,3** | **2,9** | **17,2** | **104** | **4,70** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 160 | 120 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 172 | 120 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 185 | 120 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 200 | 120 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай зеленый с сахаром (р.685-2004)** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **11,9** | **48** | **0,00** |
| чай - заварка | 0,45 | 0,45 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **10** | **0,7** | **0,1** | **3,3** | **17** | **0,00** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***49*** | ***37*** | ***195*** | ***1307*** | ***21*** |
| 4 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***425*** | ***10,7*** | ***13,4*** | ***39,5*** | ***321*** | ***1,46*** |
| **Суп молочный с крупой (р.161-2004)** | | | **150** | **5,1** | **6,5** | **18,5** | **153** | **0,83** |
| хлопья овсяные "Геркулес" или манная или др. | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| или ячневая или гречневая или пшено | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 158 | 158 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 73 | 73 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 19 | 19 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 85 | 85 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 139 | 139 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 1,7 | 1,7 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,7 | 0,7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 1,7 | 1,7 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)** | | | **25** | **3,1** | **4,9** | **7,2** | **85** | **0,00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 4,5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком (р.693 -2004)** | | | **150** | **2,5** | **2,0** | **13,8** | **83** | **0,63** |
| какао - порошок | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 41 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 66 | 66 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,9*** | ***0,3*** | ***16,0*** | ***70*** | ***6,0*** |
| **Сок фруктовый** | **100** | **100** | **100** | **0,9** | **0,3** | **16,0** | **70** | **6,00** |
| ***Обед*** | | | ***515*** | ***17,5*** | ***13,8*** | ***57,1*** | ***421*** | ***14,36*** |
| **Салат из зеленого горошка и лука (ТТК)** | | | **40** | **1,7** | **2,0** | **3,0** | **37** | **3,30** |
| горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 55 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый (бланшированный) | 3,6 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| или лук зелёный | 3,8 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Овощи консервированные без уксуса (огурцы)** | 73 | 40 | **40** | **0,3** | **0,1** | **0,6** | **5** | **0,90** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Салат зеленый с огурцами и помидорами (р.35-2006, Москва)** | | | **40** | **0,4** | **2,0** | **1,3** | **25** | **5,70** |
| помидоры свежие парниковые | 13,3 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 15,3 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы свежие парниковые | 24,5 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 25,2 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 3,6 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| или лук зелёный | 3,8 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень свежая (петрушка или укроп) | 4,1 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Борщ "Сибирский" со сметаной (р.111-2004)** | | | **170/5** | **2,8** | **3,2** | **8,2** | **73** | **1,49** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 34 | 27 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 36 | 27 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 18 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| или капуста квашеная | 19 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 9 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 10 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 11 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 12 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| фасоль | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| или фасоль консервированная | 18 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 1,7 | 1,7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Плов из птицы по - узбекски (р.492-2004)** | | | **150** | **9,0** | **8,1** | **18,4** | **182** | **0,40** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи) | 118 | 105 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная на кости | 81 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная филе | 58 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| **масса отварной птицы (мякоть без кожи)** |  | **40** |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 49 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 52 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 13 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **150** | **0,5** | **0,0** | **9,9** | **40** | **9,17** |
| курага | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **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*** | | | ***200*** | ***8,3*** | ***6,6*** | ***27,4*** | ***202*** | ***1,5*** |
| **Мучное кондитерское изделие промышленного производства** | | | **50** | **4,2** | **3,3** | **20,8** | **130** | **0,70** |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 155 | 150 | **150** | **1,6** | **2,9** | **2,4** | **42** | **1,00** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 158 | 150 | **150** | **4,1** | **3,3** | **6,6** | **73** | **0,80** |
| ***Ужин*** | | | ***400*** | ***18,5*** | ***4,5*** | ***57,6*** | ***344*** | ***9,6*** |
| **Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком (№6/5-2011, Екатеринбург)** | | | **130** | **17,6** | **4,2** | **24,1** | **205** | **0,20** |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | **150** | **0,1** | **0,0** | **10,1** | **40** | **2,00** |
| чай - заварка | 0,45 | 0,45 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты в ассортименте** | | | **120** | **0,8** | **0,3** | **23,4** | **100** | **7,40** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***56*** | ***39*** | ***198*** | ***1359*** | ***33*** |
| 5 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***445*** | ***10,2*** | ***12,6*** | ***43,7*** | ***330*** | ***0,62*** |
| **Каша пшенная жидкая (р.311-2004)** | | | **150** | **6,0** | **7,0** | **20,5** | **170** | **0,22** |
| крупа пшено | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 64 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 76 | 76 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 123 | 123 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом (р.1-2004)** | | | **20/5** | **1,6** | **3,5** | **9,9** | **78** | **0,00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)** | | | **150** | **2,6** | **2,1** | **13,3** | **83** | **0,40** |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 41 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 66 | 66 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,3*** | ***0,0*** | ***17,8*** | ***73*** | ***17,80*** |
| **Отвар шиповника (р.705-2004)** | | | **120** | **0,3** | **0,0** | **17,8** | **73** | **17,80** |
| шиповник | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| ***Обед*** | | | ***530*** | ***17,0*** | ***16,1*** | ***61,7*** | ***461*** | ***24,9*** |
| **Овощи консервированные без уксуса (томаты)** | 73 | 40 | **40** | **0,3** | **0,1** | **0,6** | **4** | **0,90** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Салат овощной с маслом растительным (ТТК)** | | | **40** | **0,7** | **2,0** | **5,7** | **44** | **1,96** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 47 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 50 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 54 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 58 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 13 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей (р.70,71-2006,Москва)** | | | **40** | **0,5** | **0,0** | **1,9** | **10** | **10,00** |
| помидоры свежие парниковые | 41 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 47 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 40,8 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 42,0 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с рыбными фрикадельками (р.142-2004)** | | | **170/40** | **4,2** | **2,2** | **11,5** | **82** | **2,52** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 63 | 47 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 67 | 47 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 72 | 47 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 78 | 47 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 6,5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 2,2 | 2,2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| фрикадельки: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 54 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | 65 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 51 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 50 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 51 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| или лосось неразделанный (филе без кожи и костей) | 69 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Печень тушенная в соусе с овощами (ТТК)** | | | **70** | **7,1** | **10,2** | **1,5** | **126** | **2,10** |
| печень говяжья | 69 | 57 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| масса готовой печени |  | 40 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре (р.520-2004)** | | | **130** | **2,6** | **3,1** | **16,7** | **107** | **9,01** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 148 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 159 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 171 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 185 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 21 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 10 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)** | | | **120** | **0,1** | **0,1** | **17,5** | **71** | **10,33** |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом) | 34 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0,8** | **0,1** | **3,8** | **19** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **2,0** | **0,3** | **10,0** | **51** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***200*** | ***2,4*** | ***0,8*** | ***43,2*** | ***190*** | ***6,0*** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затяжное или сахарное, вафли)** | | | **30** | **1,5** | **0,5** | **27,2** | **119** | **0,00** |
| **или Кондитерское изделие промышленного производства, обогащенное витаминами** | | | **30** |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | **170** | **170** | **170** | **0,9** | **0,3** | **16,0** | **70** | **6,00** |
| ***Ужин*** | | | ***400*** | ***10,5*** | ***8,9*** | ***45,5*** | ***303*** | ***9,1*** |
| **Макаронные изделия, запеченные с сыром и яйцом (р.43/3-2011, Екатеринбург)** | | | **100** | **4,1** | **4,8** | **15,4** | **121** | **0,01** |
| макаронные изделия | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| **масса отварных макарон** |  | **85** |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Макаронник (р.336-2004)** | | | **100** | **2,9** | **5,0** | **17,6** | **127** | **0,22** |
| макаронные изделия | 32 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 93 | 93 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 189 | 180 | **180** | **4,9** | **4,0** | **7,9** | **86** | **0,90** |
| **Фрукт (банан)** | | | **120** | **1,5** | **0,1** | **22,2** | **96** | **8,20** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***40*** | ***38*** | ***212*** | ***1356*** | ***58*** |
| 6 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***450*** | ***13,5*** | ***12,1*** | ***38,9*** | ***318*** | ***5,9*** |
| **Омлет натуральный (р.340-2004)** | | | **80** | **8,1** | **9,3** | **2,0** | **124** | **0,18** |
| яйцо куриное | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощи на подгарнировку** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)** | 31 | 20 | **20** | **1,0** | **0,0** | **1,6** | **10** | **1,75** |
| **или Огурцы свежие парниковые** | 20,4 | 20 | **20** |  |  |  |  |  |
| **или Огурцы свежие грунтовые** | 21,0 | 20 | **20** |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)** | | | **20/10** | **1,2** | **0,2** | **17,8** | **78** | **0,41** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 10,2 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Шоколадный напиток "Несквик"(ТТК)** | | | **150** | **2,4** | **2,5** | **13,7** | **87** | **3,60** |
| быстрорастворимый витаминизированный шоколадный напиток "Несквик" | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 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 пшеничный** | | | **10** | **0,8** | **0,1** | **3,8** | **19** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,9*** | ***0,3*** | ***16,0*** | ***70*** | ***6,00*** |
| **Сок фруктовый** | **100** | **100** | **100** | **0,9** | **0,3** | **16,0** | **70** | **6,00** |
| ***Обед*** | | | ***525*** | ***18,3*** | ***18,3*** | ***46,1*** | ***423*** | ***13,6*** |
| **Салат из отварной моркови с кукурузой (ТТК)** | | | **35** | **0,6** | **2,0** | **2,4** | **30** | **0,22** |
| морковь - до 01.01 - 20% | 26 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 28 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| кукуруза консервированная (после термической обработки) | 23 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из моркови отварной с маслом (р.10/1-2011, Екатеринбург)** | | | **35/2** | **0,4** | **2,0** | **1,3** | **25** | **8,80** |
| морковь - до 01.01 - 20% | 46 | 37 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 49 | 37 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р. 14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **35/2** | **0,4** | **2,0** | **1,3** | **25** | **8,80** |
| помидоры свежие парниковые | 36 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 41 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 35,7 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 36,8 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп с мясными фрикадельками (р.137-2004)** | | | **170/20** | **4,7** | **3,2** | **11,1** | **92** | **5,80** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 100 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 107 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 113 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 125 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **фрикадельки:** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| говядина 1 категории | 31 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 27 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 3,6 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 1,6 | 1,6 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Мясо тушеное с капустой (Бигус) ТТК** | | | **180** | **10,1** | **12,7** | **7,3** | **184** | **6,80** |
| говядина 1 категории | 86 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 74 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| масса готового мяса |  | 40 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 184 | 147 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 18 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 19 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель из свежих ягод (р.640-2004)** | | | **120** | **0,1** | **0,0** | **11,5** | **46** | **0,75** |
| клюква свежемороженая | 12,6 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| или брусника свежемороженая | 13,4 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| или смородина свежемороженая | 12,2 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| мука картофельная (крахмал) | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0,8** | **0,1** | **3,8** | **19** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **2,0** | **0,3** | **10,0** | **51** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***200*** | ***5,8*** | ***6,2*** | ***23,2*** | ***172*** | ***1,7*** |
| **Мучное кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте** | | | **50** | **4,2** | **3,3** | **20,8** | **130** | **0,70** |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 155 | 150 | **150** | **1,6** | **2,9** | **2,4** | **42** | **1,00** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 158 | 150 | **150** | **4,1** | **3,3** | **6,6** | **73** | **0,80** |
| ***Ужин*** | | | ***420*** | ***8,0*** | ***6,9*** | ***58,6*** | ***329*** | ***7,7*** |
| **Каша "Геркулесовая" жидкая (р.311-2004)** | | | **150** | **6,3** | **6,5** | **19,5** | **162** | **0,35** |
| хлопья овсяные "Геркулес" | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 64 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 76 | 76 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 123 | 123 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром (р.685-2004)** | | | **150** | **0,1** | **0,0** | **11,9** | **48** | **0,00** |
| чай - заварка | 0,55 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты в ассортименте** | | | **120** | **0,8** | **0,3** | **23,4** | **100** | **7,40** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0,8** | **0,1** | **3,8** | **19** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***46*** | ***44*** | ***183*** | ***1312*** | ***35*** |
| 7 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***428*** | ***9,6*** | ***8,6*** | ***43,9*** | ***290*** | ***2,77*** |
| **Каша "Дружба" (р.93-2001, Пермь)** | | | **150** | **5,7** | **5,9** | **20,5** | **158** | **0,67** |
| крупа рисовая | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| крупа пшено | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 64 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 76 | 76 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 123 | 123 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром (р.3-2004)** | | | **20/8** | **2,6** | **2,5** | **7,6** | **63** | **0,10** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 8,5 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | **150** | **0,1** | **0,0** | **10,1** | **40** | **2,00** |
| чай - заварка | 0,45 | 0,45 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **1,2** | **0,2** | **5,7** | **29** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **15** |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,9*** | ***0,3*** | ***16,0*** | ***70,3*** | ***6,0*** |
| **Сок фруктовый** | **100** | **100** | **100** | **0,9** | **0,3** | **16,0** | **70** | **6,00** |
| ***Обед*** | | | ***550*** | ***19,6*** | ***18,4*** | ***60,6*** | ***484*** | ***17,5*** |
| **Салат из свеклы с маслом растительным (р.56 - 2006, Москва)** | | | **60** | **0,9** | **3,0** | **4,4** | **48** | **1,25** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 78 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 82 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свеклы отварной (1996)** | | | **60** | **0,9** | **0,1** | **4,4** | **22** | **1,24** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 80 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 85 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **60** | **0,6** | **3,1** | **2,3** | **40** | **15,00** |
| помидоры свежие парниковые | 59 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 68 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп по домашнему с мясопродуктами и сметаной (ТТК)** | | **170/10/5/5** | | **4,0** | **4,4** | **5,6** | **78** | **2,30** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| мясные продукты (карбонат, шейка, филе говядины, колбасные изделия, в т.ч. из мяса птицы) | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 60 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 64 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 69 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 75 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 1,7 | 1,7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Биточки по-белорусски (р.467-2004)** | | | **50** | **9,9** | **7,4** | **1,6** | **113** | **0,20** |
| говядина 1 категории | 69 | 51 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 60 | 51 |  |  |  |  |  |  |
| или фарш промышленного производства | 51 | 51 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 9 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Макароны изделия отварные (р.516-2004)** | | | **100** | **3,1** | **3,2** | **30,9** | **165** | **0,00** |
| макаронные изделия | 34 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из изюма + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **150** | **0,2** | **0,0** | **11,4** | **44** | **0,00** |
| изюм | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0,8** | **0,1** | **3,8** | **19** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **15** | **1,0** | **0,2** | **5,0** | **26** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***220*** | ***5,8*** | ***6,2*** | ***23,2*** | ***172*** | ***1,70*** |
| **Булочное изделие промышленного производства в ассортимете** | | | **70** |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Шанежка с картофелем (р.296-2004, Пермь)** | | | **70** | **4,2** | **3,3** | **20,8** | **130** | **0,70** |
| **Масса дрожжевого теста:** |  | **37** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 1,1 | 1,1 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1,4 | 1,4 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0,35 | 0,35 |  |  |  |  |  |  |
| молоко или вода питьевая | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| **Масса картофельного фарша:** |  | **51** |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 53 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 57 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 62 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 67 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 2,3 | 2,3 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| сметана для смазки изделия | 2,2 | 2,2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное для смазки готовых изделий | 1,1 | 1,1 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 155 | 150 | **150** | **1,6** | **2,9** | **2,4** | **42** | **1,00** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 158 | 150 | **150** | **4,1** | **3,3** | **6,6** | **73** | **0,80** |
| ***Ужин*** | | | ***410*** | ***12,1*** | ***11,4*** | ***44,5*** | ***329*** | ***5,0*** |
| **Котлета рубленые из птицы (р.498-2004)** | | | **50** | **7,2** | **6,9** | **8,0** | **123** | **0,36** |
| фарш промышленного производства | 37 | 37 |  |  |  |  |  |  |
| или курица потрошеная 1 категории (разделка на мякоть без кожи) | 86 | 37 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная (разделка на мякоть без кожи) | 47 | 37 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая или молоко питьевое | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| 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% | 56 | 42 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 25 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **соус:** |  | **35** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 6,3 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 6,7 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 32 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай зеленый с сахаром (р.685-2004)** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **11,9** | **48** | **0,00** |
| чай - заварка | 0,45 | 0,45 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **6,7** | **34** | **0,00** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***48*** | ***45*** | ***188*** | ***1345*** | ***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*** | | | ***425*** | ***10,4*** | ***12,6*** | ***37,7*** | ***306*** | ***0,75*** |
| **Каша ячневая жидкая (р.311-2004)** | | | **150** | **4,7** | **5,6** | **17,2** | **138** | **0,35** |
| крупа ячневая | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 137 | 137 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 63 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 74 | 74 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 121 | 121 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,7 | 0,7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)** | | | **25** | **3,1** | **4,9** | **7,2** | **85** | **0,00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 4,5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)** | | | **150** | **2,6** | **2,1** | **13,3** | **83** | **0,40** |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 41 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 66 | 66 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Цикорий с молоком (р.689-2004)** | | | **150** | **2,7** | **2,1** | **13,5** | **84** | **0,41** |
| цикорий растворимый порошкообразный | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 41 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 66 | 66 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,9*** | ***0,3*** | ***16,0*** | ***70*** | ***6,0*** |
| **Сок фруктовый** | **100** | **100** | **100** | **0,9** | **0,3** | **16,0** | **70** | **6,00** |
| ***Обед*** | | | ***540*** | ***23,4*** | ***15,1*** | ***51,0*** | ***434*** | ***14,7*** |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р. 14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **40** | **0,5** | **2,0** | **1,9** | **28** | **10,00** |
| помидоры свежие парниковые | 20,4 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 24 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| перец свежий | 27 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 20,4 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 21,0 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Салат из соленых огурцов с луком (р.17 - 2004)** | | | **40** | **0,4** | **2,1** | **2,1** | **29** | **0,09** |
| огурцы соленые без уксуса | 66 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый (бланшированный) | 3,6 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп "Бабушкин" с мясом со сметаной (ТТК)** | | | **170/10/5** | **3,5** | **3,6** | **7,5** | **76** | **1,80** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 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 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 10,6 | 8,5 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 11,3 | 8,5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8,5 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Рыба, запеченная с картофелем по-русски (р. 381-2004)** | | | **200** | **15,5** | **9,0** | **13,5** | **197** | **2,70** |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 154 | 108 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | 186 | 108 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 150 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 144 | 110 |  |  |  |  |  |  |
| или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 149 | 110 |  |  |  |  |  |  |
| или лосось неразделанный (филе без кожи и костей) | 200 | 110 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 137 | 103 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 147 | 103 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 159 | 103 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 172 | 103 |  |  |  |  |  |  |
| **Соус для запекания (р.592-2004)** |  | 40 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Рыба запечённая (р.377-2004)** | | | **90** | **13,6** | **7,3** | **2,3** | **129** | **0,29** |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 153 | 107 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 138 | 102 |  |  |  |  |  |  |
| или кета неразделанная (филе с кожей без костей) | 184 | 107 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре (р.520-2004)** | | | **130** | **2,6** | **3,1** | **16,7** | **107** | **9,01** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 148 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 159 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 171 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 185 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)** | | | **120** | **0,3** | **0,0** | **10,5** | **43** | **0,17** |
| сухофрукты | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **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*** | | | ***200*** | ***2,4*** | ***0,8*** | ***43,2*** | ***190*** | ***6,0*** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затяжное или сахарное, вафли)** | | | **30** | **1,5** | **0,5** | **27,2** | **119** | **0,00** |
| **или Кондитерское изделие промышленного производства, обогащенное витаминами** | | | **30** |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | **170** | **170** | **170** | **0,9** | **0,3** | **16,0** | **70** | **6,00** |
| ***Ужин*** | | | ***430*** | ***15,6*** | ***16,5*** | ***38,4*** | ***400*** | ***9,8*** |
| **Запеканка из творога со сгущенным молоком или джемом или повидлом (р.366-2004)** | | | **100/30** | **12,2** | **12,9** | **13,3** | **218** | **0,35** |
| 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 | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 30,2 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукт (банан)** | | | **120** | **1,5** | **0,1** | **22,2** | **96** | **8,20** |
| **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:*** | | | | ***53*** | ***45*** | ***186*** | ***1399*** | ***37*** |
| 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*** | ***9,5*** | ***10,3*** | ***47,7*** | ***321,5*** | ***1,1*** |
| **Каша манная молочная жидкая (р.311-2004)** | | | **150** | **5,2** | **5,0** | **20,0** | **146** | **0,70** |
| крупа манная | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Каша манная молочная жидкая с изюмом (ТТК)** | | | **150** | **5,3** | **5,2** | **21,8** | **155** | **0,70** |
| крупа манная | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| изюм | 4,5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом (р.1-2004)** | | | **20/5** | **1,6** | **3,5** | **9,9** | **78** | **0,00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)** | | | **150** | **1,5** | **1,6** | **12,1** | **69** | **0,35** |
| чай - заварка | 0,45 | 0,45 |  | , |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 27 | 27 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 44 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **1,2** | **0,2** | **5,7** | **29** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **15** |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,9*** | ***0,3*** | ***16,0*** | ***70,3*** | ***6,0*** |
| **Сок фруктовый** | **100** | **100** | **100** | **0,9** | **0,3** | **16,0** | **70** | **6,00** |
| ***Обед*** | | | ***550*** | ***19,1*** | ***21,0*** | ***51,3*** | ***470*** | ***33,2*** |
| **Салат из свежей капусты с морковью (р.43-2004)** | | | **60** | **1,1** | **3,0** | **4,1** | **48** | **21,32** |
| капуста белокочанная (стертая с солью) | 93 | 47 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 16 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| или лук зелёный | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Салат из квашеной капусты с луком (р. 45-2004)** | | | **60** | **1,0** | **3,0** | **2,1** | **41** | **7,20** |
| капуста белокочанная квашенная промышленного производства | 72 | 51 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 9,5 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| или лук зелёный | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.15/1,16/1-2011, Екатеринбург)** | | | **60/3** | **0,6** | **3,1** | **2,3** | **40** | **15,00** |
| помидоры свежие парниковые | 61 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 71 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 61,2 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 63,0 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп "Волна" на мясном бульоне (ТТК)** | | | **170** | **2,0** | **3,2** | **7,2** | **66** | **1,47** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 51 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 54 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 59 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 63 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 15 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Бефстроганов из отварной говядины (р.423-2004)** | | | **70** | **10,0** | **11,5** | **4,4** | **161** | **1,20** |
| говядина 1 категории | 88 | 65 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 77 | 65 |  |  |  |  |  |  |
| или бефстроганов полуфабрикат | 65 | 65 |  |  |  |  |  |  |
| масса готового мяса |  | 40 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 17 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Гречка вязкая отварная (р.510-2004)** | | | **100** | **3,1** | **2,9** | **13,5** | **94** | **0,00** |
| крупа гречневая | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 80 | 80 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **150** | **0,5** | **0,0** | **9,9** | **40** | **9,17** |
| курага | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0,8** | **0,1** | **3,8** | **19** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **25** | **1,6** | **0,3** | **8,4** | **43** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***200*** | ***6,2*** | ***7,7*** | ***27,5*** | ***204*** | ***0,9*** |
| **Булочка дорожная (770-2004)** | | | **50** | **2,1** | **4,4** | **20,9** | **131** | **0,10** |
| мука пшеничная | 36 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| **или Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами** | | | **50** |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 155 | 150 | **150** | **1,6** | **2,9** | **2,4** | **42** | **1,00** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 158 | 150 | **150** | **4,1** | **3,3** | **6,6** | **73** | **0,80** |
| ***Ужин*** | | | ***400*** | ***11,0*** | ***9,9*** | ***51,3*** | ***338*** | ***9,5*** |
| **Омлет натуральный (р.340-2004)** | | | **80** | **8,1** | **9,3** | **2,0** | **124** | **0,18** |
| яйцо куриное | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощи на подгарнировку** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кукуруза консервированная (после термической обработки)** | 33 | 20 | **20** | **0,9** | **0,0** | **5,4** | **25** | **0,77** |
| **или Огурцы свежие парниковые** | 20,4 | 20 | **20** |  |  |  |  |  |
| **или Огурцы свежие грунтовые** | 21,0 | 20 | **20** |  |  |  |  |  |
| **Фрукты в ассортименте** | | | **150** | **0,9** | **0,4** | **27,0** | **115** | **8,50** |
| **Чай с сахаром (р.685-2004)** | | | **150** | **0,1** | **0,0** | **11,9** | **48** | **0,00** |
| чай - заварка | 0,45 | 0,45 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **15** | **1,0** | **0,2** | **5,0** | **26** | **0,00** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***47*** | ***49*** | ***194*** | ***1404*** | ***51*** |
| 10 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***428*** | ***10,3*** | ***9,2*** | ***43,9*** | ***299*** | ***2,4*** |
| **Каша "Геркулесовая" жидкая (р.311-2004)** | | | **150** | **6,3** | **6,5** | **19,5** | **162** | **0,35** |
| хлопья овсяные "Геркулес" | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 64 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 76 | 76 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 123 | 123 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром (р.3-2004)** | | | **20/8** | **2,6** | **2,5** | **7,6** | **63** | **0,10** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 8,5 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | **150** | **0,1** | **0,0** | **10,1** | **40** | **2,00** |
| чай - заварка | 0,45 | 0,45 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **6,7** | **34** | **0,00** |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,9*** | ***0,3*** | ***16,0*** | ***70,3*** | ***6,0*** |
| **Сок фруктовый** | **100** | **100** | **100** | **0,9** | **0,3** | **16,0** | **70** | **6,00** |
| ***Обед*** | | | ***550*** | ***21,6*** | ***13,0*** | ***55,3*** | ***425*** | ***34,1*** |
| **Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)** | 62 | 40 | **40** | **2,0** | **0,1** | **3,2** | **22** | **3,50** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Кукуруза консервированная (после термической обработки)** | 67 | **40** | **40** | **0,9** | **0,2** | **5,6** | **28** | **4,20** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из перца свежего (огурцов свежих) с зеленью (р. 70,71-2006, Москва)** | | | **40/2** | **0,4** | **0,0** | **1,5** | **8** | **10,00** |
| перец свежий | 53 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 40,8 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 42,0 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (р.140-2004)** | | | **170** | **2,2** | **2,0** | **13,2** | **80** | **0,12** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 55 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 59 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 63 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 68 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| макаронные изделия | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Суп - лапша домашняя на курином бульоне (р.148-2004)** | | | **170** | **2,5** | **1,8** | **13,2** | **79** | **0,13** |
| мука пшеничная | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная на подпыл | 0,9 | 0,9 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 1,4 | 1,4 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 2,4 | 2,4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,07 | 0,07 |  |  |  |  |  |  |
| или лапша промышленного производства | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 9 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 9 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Суфле из кур (р.193-2001, Пермь)** | | | **60** | **13,1** | **8,1** | **2,5** | **135** | **0,53** |
| курица потрошеная 1 категории | 113 | 101 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная на кости | 81 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная филе | 58 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| *масса отварной птицы (мякоть с кожей)* |  | *40* |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Соус молочный для запекания** |  | **20** |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сметана для смазки изделия | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Биточки рубленые из птицы припущенные (р.498-2004)** | | | **60** | **7,8** | **9,8** | **8,4** | **153** | **0,43** |
| курица потрошеная 1 категории | 102 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная на кости | 65 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная филе | 46 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Капуста тушеная (р.534-2004)** | | | **130** | **3,1** | **2,5** | **9,6** | **73** | **23,49** |
| капуста свежая белокочанная | 188 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 11 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель из концентрата + витамин "С" (р.233-2004, Пермь)** | | | **150** | **0,0** | **0,0** | **14,6** | **58** | **0,00** |
| кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| *в том числе мука картофельная (крахмал)* | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0,8** | **0,1** | **3,8** | **19** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **2,0** | **0,3** | **10,0** | **51** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***200*** | ***5,8*** | ***6,2*** | ***23,2*** | ***172*** | ***1,7*** |
| **Мучное кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте** | | | **50** | **4,2** | **3,3** | **20,8** | **130** | **0,70** |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 155 | 150 | **150** | **1,6** | **2,9** | **2,4** | **42** | **1,00** |
| ***Ужин*** | | | ***400*** | ***15,6*** | ***6,9*** | ***46,6*** | ***310*** | ***9,2*** |
| **Ватрушка царская с молоком сгущенным (ТТК)** | | | **80/20** | **9,2** | **2,8** | **16,5** | **128** | **0,11** |
| творог | 59 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 2,8 | 2,8 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 6,4 | 6,4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 5,6 | 5,6 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5,6 | 5,6 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное для смазки листа | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Колобки запеченные с молоком сгущенным (ТТК)** | | | **80/20** | **10,2** | **3,0** | **17,0** | **136** | **0,25** |
| творог | 69 | 68 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 4,5 | 4,5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 189 | 180 | **180** | **4,9** | **4,0** | **7,9** | **86** | **0,90** |
| **Фрукт (банан)** | | | **120** | **1,5** | **0,1** | **22,2** | **96** | **8,20** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***54*** | ***36*** | ***185*** | ***1276*** | ***53*** |
| 11 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***430*** | ***9,8*** | ***9,3*** | ***51,6*** | ***330*** | ***1,0*** |
| **Каша Боярская (пшенная с изюмом) (р.94-2001, Пермь)** | | | **150** | **5,7** | **4,6** | **21,9** | **152** | **0,48** |
| крупа пшено | 28 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| изюм | 2,2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 120 | 120 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 55 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 65 | 65 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 106 | 106 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Каша пшенная жидкая (р.311-2004)** | | | **150** | **6,0** | **7,0** | **20,5** | **170** | **0,22** |
| крупа пшено | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 64 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 76 | 76 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 123 | 123 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)** | | | **20/10** | **1,2** | **0,2** | **17,8** | **78** | **0,41** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 10,2 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)** | | | **150** | **2,6** | **2,1** | **13,3** | **83** | **0,40** |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 41 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 66 | 66 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,9*** | ***0,3*** | ***16,0*** | ***70*** | ***6,0*** |
| **Сок фруктовый** | **100** | **100** | **100** | **0,9** | **0,3** | **16,0** | **70** | **6,00** |
| ***Обед*** | | | ***465*** | ***16,7*** | ***17,4*** | ***49,3*** | ***421*** | ***10,3*** |
| **Нарезка из отварной свеклы и моркови (таб.№10-2001,Пермь)** | | | **40** | **0,5** | **0,0** | **2,9** | **14** | **3,01** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 35 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 37 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 19 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р. 14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **40** | **0,5** | **2,0** | **1,9** | **28** | **10,00** |
| помидоры свежие парниковые | 20,4 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 24 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| перец свежий | 27 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 20,4 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 21,0 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из отварной свеклы и моркови с маслом (р.21/1-2011,Екатеринбург)** | | | **40** | **0,5** | **2,0** | **2,9** | **32** | **3,01** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 34 | 27 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 36 | 27 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 18 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 19 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп из овощей со сметаной (р.135-2004)** | | | **170/5** | **1,5** | **3,2** | **8,5** | **69** | **2,40** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 41 | 31 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 44 | 31 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 48 | 31 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 52 | 31 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 17,3 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| горошек зелёный консервированный | 22 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Голубцы ленивые, запеченные с соусом сметанным (р.160-2001, Пермь)** | | | **130** | **10,5** | **11,6** | **8,1** | **179** | **4,70** |
| говядина полуфабрикат | 57 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина 1 категории | 65 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| или фарш промышленного производства | 48 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 2,4 | 2,4 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 90 | 72 |  |  |  |  |  |  |
| **выход готовых голубцов 120г** | **2шт/60г** | |  |  |  |  |  |  |
| **Соус сметанный (р.600-2004)** |  | **40** |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| бульон или отвар | 32 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Запеканка капустная с мясом запеченная, с соусом сметанным (р.39/8-2011, Екатеринбург)** | | | **130** | **12,8** | **11,7** | **9,4** | **194** | **6,10** |
| говядина полуфабрикат | 73 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина 1 категории | 84 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| **масса готового мяса** |  | **38** |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 118 | 94 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **масса припущенной капусты** |  | **70** |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 5,4 | 5,4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 2,4 | 2,4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 2,4 | 2,4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| **масса готовой запеканки** |  | **120** |  |  |  |  |  |  |
| **Соус сметанный (р.600-2004)** |  | **40** |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| бульон или отвар | 32 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)** | | | **120** | **0,3** | **0,0** | **10,5** | **43** | **0,17** |
| сухофрукты | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **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*** | | | ***200*** | ***4,7*** | ***5,0*** | ***31,7*** | ***191*** | ***3,6*** |
| **Булочка домашняя (р.769-2004)** | | | **50** | **2,3** | **2,5** | **18,0** | **104** | **0,00** |
| мука пшеничная | 34 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5,5 | 5,5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар (для отделки) | 1,6 | 1,6 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5,5 | 5,5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 0,9 | 0,9 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0,23 | 0,23 |  |  |  |  |  |  |
| молоко или вода питьевая | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0,7 | 0,7 |  |  |  |  |  |  |
| **или Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами** | | | **50** |  |  |  |  |  |
| **Шоколадный напиток "Несквик"(ТТК)** | | | **150** | **2,4** | **2,5** | **13,7** | **87** | **3,60** |
| быстрорастворимый витаминизированный шоколадный напиток "Несквик" | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
| ***Ужин*** | | | ***400*** | ***16,0*** | ***10,0*** | ***37,7*** | ***305*** | ***6,4*** |
| **Жаркое по - домашнему (р.436-2004)** | | | **180** | **14,3** | **9,7** | **18,5** | **219** | **5,50** |
| говядина 1 категории | 86 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 74 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| масса готового мяса |  | 40 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 166 | 125 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 179 | 125 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 193 | 125 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 209 | 125 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 27 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощи консервированные без уксуса (огурцы)** | 73 | 40 | **40** | **0,3** | **0,1** | **0,6** | **5** | **0,90** |
| **Чай зеленый с сахаром (р.685-2004)** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **11,9** | **48** | **0,00** |
| чай - заварка | 0,45 | 0,45 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **6,7** | **34** | **0,00** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***48*** | ***42*** | ***186*** | ***1316*** | ***27*** |
| 12 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***375*** | ***14,6*** | ***16,2*** | ***28,4*** | ***318,1*** | ***1,6*** |
| **Омлет натуральный (р.340-2004)** | | | **80** | **8,1** | **9,3** | **2,0** | **124** | **0,18** |
| яйцо куриное | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощи на подгарнировку** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Кукуруза консервированная (после термической обработки)** | 33 | 20 | **20** | **0,9** | **0,0** | **5,4** | **25** | **0,77** |
| **или Огурцы свежие парниковые** | 20,4 | 20 | **20** |  |  |  |  |  |
| **или Огурцы свежие грунтовые** | 21,0 | 20 | **20** |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)** | | | **25** | **3,1** | **4,9** | **7,2** | **85** | **0,00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 4,5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком (р.693 -2004)** | | | **150** | **2,5** | **2,0** | **13,8** | **83** | **0,63** |
| какао - порошок | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 41 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 66 | 66 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,9*** | ***0,3*** | ***16,0*** | ***70*** | ***6,00*** |
| **Сок фруктовый** | **100** | **100** | **100** | **0,9** | **0,3** | **16,0** | **70** | **6,00** |
| ***Обед*** | | | ***525*** | ***9,9*** | ***19,2*** | ***52,2*** | ***421,6*** | ***3,9*** |
| **Нарезка из отварных свеклы и картофеля с маслом растительным (ТТК)** | | | **60** | **0,7** | **3,0** | **3,5** | **44** | **1,10** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 53 | 42 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 56 | 42 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 31 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 33 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 35 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 38 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из отварных свеклы и картофеля (таблица №10-2001, г.Пермь)** | | | **60** | **0,7** | **0,0** | **3,5** | **17** | **1,00** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 56 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 60 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 31 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 33 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 35 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 38 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.15/1,16/1-2011, Екатеринбург)** | | | **60/3** | **0,6** | **3,1** | **2,3** | **40** | **15,00** |
| помидоры свежие парниковые | 61 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 71 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 61,2 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 63,0 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (р.110-2004)** | | | **170/5** | **1,4** | **3,2** | **7,1** | **63** | **1,94** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 34 | 27 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 36 | 27 |  |  |  |  |  |  |
| капуста белокочанная свежая | 18 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 19 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 20 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 22 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 23 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 11 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 12 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Рагу из птицы (р.489-2004)** | | | **150** | **3,2** | **12,3** | **11,2** | **168** | **0,00** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи) | 118 | 105 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная на кости | 81 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная филе | 58 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| **масса отварной птицы (мякоть без кожи)** |  | **40** |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 44 | 33 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 47 | 33 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 51 | 33 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 55 | 33 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 41 | 33 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 44 | 33 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 20 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| капуста белокочанная свежая | 50 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 26 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из свежих ягод (р.634-2004)** | | | **140** | **0,1** | **0,0** | **9,0** | **36** | **0,90** |
| клюква или брусника | 20,2 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **30** | **2,5** | **0,4** | **11,4** | **59** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **30** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **2,0** | **0,3** | **10,0** | **51** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***200*** | ***8,3*** | ***6,6*** | ***27,4*** | ***202*** | ***1,5*** |
| **Мучное кондитерское изделие промышленного производства** | | | **50** | **4,2** | **3,3** | **20,8** | **130** | **0,70** |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 155 | 150 | **150** | **1,6** | **2,9** | **2,4** | **42** | **1,00** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 158 | 150 | **150** | **4,1** | **3,3** | **6,6** | **73** | **0,80** |
| ***Ужин*** | | | ***400*** | ***9,0*** | ***7,1*** | ***49,3*** | ***298*** | ***39,1*** |
| **Каша манная молочная жидкая (р.311-2004)** | | | **150** | **5,2** | **5,0** | **20,0** | **146** | **0,70** |
| крупа манная | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)** | | | **180** | **1,5** | **1,6** | **14,1** | **77** | **0,35** |
| чай - заварка | 0,45 | 0,45 |  | , |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 27 | 27 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 44 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты в ассортименте** | | | **70** | **0,8** | **0,3** | **8,1** | **38** | **38,00** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0,8** | **0,1** | **3,8** | **20** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **10** | **0,7** | **0,1** | **3,3** | **17** | **0,00** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***43*** | ***50*** | ***173*** | ***1310*** | ***52*** |
| 13 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***425*** | ***9,2*** | ***11,4*** | ***44,1*** | ***316*** | ***1,1*** |
| **Каша гречневая жидкая молочная (ТТК)** | | | **150** | **4,9** | **5,8** | **20,7** | **155** | **0,68** |
| крупа гречневая | 27 | 27 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 136 | 136 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 63 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 73 | 73 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 120 | 120 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом (р.1-2004)** | | | **20/5** | **1,6** | **3,5** | **9,9** | **78** | **0,00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Цикорий с молоком (р.689-2004)** | | | **150** | **2,7** | **2,1** | **13,5** | **84** | **0,41** |
| цикорий растворимый порошкообразный | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 41 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 66 | 66 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,9*** | ***0,3*** | ***16,0*** | ***70*** | ***6,00*** |
| **Сок фруктовый** | **100** | **100** | **100** | **0,9** | **0,3** | **16,0** | **70** | **6,00** |
| ***Обед*** | | | ***540*** | ***24,1*** | ***16,0*** | ***55,4*** | ***462*** | ***14,5*** |
| **Овощи консервированные без уксуса (томаты)** | 73 | 40 | **40** | **0,3** | **0,1** | **0,6** | **4** | **0,90** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих огурцов (р.70-2006, Москва)** | | | **40** | **0,5** | **0,0** | **1,9** | **10** | **10,00** |
| огурцы свежие парниковые | 41 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 42,0 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп - пюре из гороха с гренками с курицей (р.170-2004)** | | **170/10/10** | | **6,3** | **4,7** | **14,5** | **126** | **0,41** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи) | 30 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| горох | 18 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 6,3 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 6,7 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 26 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Суп - пюре из зеленого горошка с курицей с гренками (р.170-2004)** | | | **170/10/10** | **6,3** | **4,7** | **15,0** | **128** | **0,41** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка мякоть без кожи) | 30 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| горошек зелёный консервированный | 26 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 4,3 | 3,4 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 4,5 | 3,4 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 26 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 6,8 | 6,8 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Рыба запечённая (р.377-2004)** | | | **90** | **13,6** | **7,3** | **2,3** | **129** | **0,29** |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 153 | 107 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 138 | 102 |  |  |  |  |  |  |
| или кета неразделанная (филе с кожей без костей) | 184 | 107 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре с морковью (р.217-2001, Пермь)** |  |  | **100** | **1,8** | **3,5** | **10,5** | **81** | **2,60** |
| 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% | 69 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 73 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Сложный гарнир** | | | **100** |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре (р.520-2004)** | | | **50** | **1,0** | **1,2** | **6,4** | **40** | **3,50** |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 1,3 | 1,3 |  |  |  |  |  |  |
| **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 свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)** | | | **120** | **0,1** | **0,1** | **17,5** | **71** | **10,33** |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом) | 34 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **2,0** | **0,3** | **10,0** | **51** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***200*** | ***24,9*** | ***5,1*** | ***10,4*** | ***186*** | ***0,9*** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - печенье затяжное или сахарное)** | | | **20** | **20,0** | **1,1** | **2,5** | **100** | **0,00** |
| **или Кондитерское изделие промышленного производства, обогащенное витаминами** | | | **20** |  |  |  |  |  |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 189 | 180 | **180** | **4,9** | **4,0** | **7,9** | **86** | **0,90** |
| ***Ужин*** | | | ***400*** | ***5,5*** | ***2,2*** | ***68,1*** | ***314*** | ***16,3*** |
| **Плов вегетарианский с сухофруктами (р.106-2004, Пермь)** | | | **100** | **2,9** | **1,9** | **28,8** | **144** | **6,10** |
| крупа рисовая | 33 | 33 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 198 | 198 |  |  |  |  |  |  |
| масса вареного риса |  | 70 |  |  |  |  |  |  |
| изюм | 9 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| масса вареного изюма |  | 13 |  |  |  |  |  |  |
| курага | 8,5 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| масса вареной кураги |  | 14 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3,3 | 3,3 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **12,1** | **49** | **2,00** |
| чай - заварка | 0,45 | 0,45 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты в ассортименте** | | | **120** | **1,5** | **0,1** | **22,2** | **96** | **8,20** |
| **Хлеб ржаной** | | | **15** | **1,0** | **0,2** | **5,0** | **26** | **0,00** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***65*** | ***35*** | ***194*** | ***1348*** | ***39*** |
| 14 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***448*** | ***10,5*** | ***11,2*** | ***41,1*** | ***307*** | ***1,0*** |
| **Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)** | | | **150** | **5,3** | **6,6** | **20,2** | **161** | **0,47** |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
| макаронные изделия | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром (р.3-2004)** | | | **20/8** | **2,6** | **2,5** | **7,6** | **63** | **0,10** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 8,5 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)** | | | **150** | **2,6** | **2,1** | **13,3** | **83** | **0,40** |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 41 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 66 | 66 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,3*** | ***0,0*** | ***17,8*** | ***73*** | ***17,8*** |
| **Отвар шиповника (р.705-2004)** | | | **120** | **0,3** | **0,0** | **17,8** | **73** | **17,80** |
| шиповник | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| ***Обед*** | | | ***550*** | ***18,7*** | ***16,8*** | ***54,2*** | ***441*** | ***16,7*** |
| **Салат из моркови с огурцами (ТТК)** | | | **35** | **0,5** | **2,0** | **3,8** | **35** | **0,30** |
| морковь - до 01.01 - 20% | 33 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 35 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы свежие парниковые | 9,2 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 9,5 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы соленые без уксуса | 16 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из моркови отварной (таблица №10-2001, г.Пермь)** | | | **35** | **0,5** | **0,1** | **2,0** | **11** | **0,36** |
| морковь - до 01.01 - 20% | 46 | 37 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 49 | 37 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р. 14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **35** | **0,4** | **2,0** | **1,5** | **26** | **8,80** |
| помидоры свежие парниковые | 18,4 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 21 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| перец свежий | 24 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 18,4 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 18,9 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп крестьянский с мясом, со сметаной (р.134-2004)** | | | **170/10/5** | **3,7** | **2,7** | **9,1** | **76** | **3,08** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш полуфабрикат | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 35 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 37 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 40 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 43 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| крупа: перловая, овсяная, ячневая | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| или хлопья овсяные "Геркулес" | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 9 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 9 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Котлеты по - хлыновски (р.454 - 2004)** | | | **50** | **8,2** | **9,8** | **3,8** | **136** | **0,00** |
| говядина 1 категории | 56 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 48 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| или фарш промышленного производства | 41 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 14 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 15 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 17 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Рагу овощное (р.77-2004, Пермь)** | | | **130** | **3,0** | **3,7** | **15,6** | **108** | **4,12** |
| капуста свежая белокочанная (припущенная) | 70 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| или фасоль стручковая замороженная (отварная) | 64 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| или капуста цветная замороженная (отварная) | 59 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| или кабачки свежие (припущенные) | 96 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| или баклажаны свежие (запеченные) | 69 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 43 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 46 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 50 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 45 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 48 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 21 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **соус:** |  | **30** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 1,7 | 1,7 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 2,2 | 2,2 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 5 | 4,3 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 6 | 4,3 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 4,2 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 28 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **150** | **0,5** | **0,0** | **9,9** | **40** | **9,17** |
| курага | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0,8** | **0,1** | **3,8** | **19** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **2,0** | **0,3** | **10,0** | **51** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***200*** | ***6,4*** | ***5,8*** | ***23,6*** | ***172*** | ***0,8*** |
| **Булочка "К чаю" (р.788-2004)** | | | **50** | **2,3** | **2,5** | **17,0** | **100** | **0,00** |
| мука пшеничная | 31 | 31 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 2,4 | 2,4 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сухое | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0,25 | 0,25 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 5,5 | 5,5 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1,4 | 1,4 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| ванилин | 0,03 | 0,03 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0,9 | 0,9 |  |  |  |  |  |  |
| **или Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами** | | | **50** |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 155 | 150 | **150** | **1,6** | **2,9** | **2,4** | **42** | **1,00** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 158 | 150 | **150** | **4,1** | **3,3** | **6,6** | **73** | **0,80** |
| ***Ужин*** | | | ***400*** | ***6,5*** | ***6,5*** | ***48,8*** | ***280*** | ***6,0*** |
| **Каша пшеничная жидкая (р.311-2004)** | | | **150** | **5,8** | **6,2** | **18,9** | **155** | **0,30** |
| крупа пшеничная | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 64 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 76 | 76 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 123 | 123 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром (р.685-2004)** | | | **150** | **0,1** | **0,0** | **11,9** | **48** | **0,00** |
| чай - заварка | 0,45 | 0,45 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты в ассортименте** | | | **100** | **0,6** | **0,3** | **18,0** | **77** | **5,70** |
| **Хлеб ржаной** | | | **10** | **0,7** | **0,1** | **3,3** | **17** | **0,00** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***42*** | ***40*** | ***186*** | ***1273*** | ***42*** |
| 15 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***430*** | ***8,0*** | ***7,2*** | ***52,0*** | ***305*** | ***2,06*** |
| **Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) (р.305-2004)** | | | **150** | **5,3** | **5,4** | **22,1** | **158** | **1,30** |
| крупа пшено | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 96 | 96 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 44 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 52 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 84 | 84 |  |  |  |  |  |  |
| масса каши |  | 118 |  |  |  |  |  |  |
| сироп: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| масса сиропа |  | 22 |  |  |  |  |  |  |
| яблоки свежие припущенные (очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом) | 29 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| масса припущенных яблок с сиропом |  | 34 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Каша ячневая жидкая (р.311-2004)** | | | **150** | **4,7** | **5,6** | **17,2** | **138** | **0,35** |
| крупа ячневая | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 137 | 137 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 63 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 74 | 74 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 121 | 121 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,7 | 0,7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)** | | | **20/10** | **1,2** | **0,2** | **17,8** | **78** | **0,41** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 10,2 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)** | | | **150** | **1,5** | **1,6** | **12,1** | **69** | **0,35** |
| чай - заварка | 0,45 | 0,45 |  | , |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 27 | 27 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 44 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,9*** | ***0,3*** | ***16,0*** | ***70,3*** | ***6,0*** |
| **Сок фруктовый** | **100** | **100** | **100** | **0,9** | **0,3** | **16,0** | **70** | **6,00** |
| ***Обед*** | | | ***535*** | ***19,7*** | ***15,6*** | ***79,6*** | ***538*** | ***15,5*** |
| **Салат из свеклы с морской капустой (р.623-2002)** | | | **35** | **0,4** | **1,7** | **1,8** | **24** | **0,03** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 28 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 29 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| морская капуста консервированная | 14 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 3 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| или лук зелёный | 3,1 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Салат из свеклы с огурцами (р.21-2004)** | | | **35** | **0,4** | **2,0** | **1,8** | **27** | **0,03** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 27 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 24 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 13,3 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 13,7 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 2,1 | 1,8 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **35** | **0,4** | **2,0** | **1,7** | **26** | **8,80** |
| помидоры свежие парниковые | 35 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 40 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп "Волна" на мясном бульоне (ТТК)** | | | **170** | **2,0** | **3,2** | **7,2** | **66** | **1,47** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 51 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 54 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 59 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 63 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 15 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Жаркое по - домашнему (р.436-2004)** | | | **180** | **14,3** | **9,7** | **18,5** | **219** | **5,50** |
| говядина 1 категории | 86 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 74 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| масса готового мяса |  | 40 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 166 | 125 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 179 | 125 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 193 | 125 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 209 | 125 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 27 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Запеканка картофельная с мясом с маслом (р.157-2004)** | | | **180/3** | **13,3** | **7,7** | **21,4** | **208** | **4,42** |
| говядина 1 категории | 86 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 74 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 183 | 138 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 197 | 138 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 212 | 138 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 230 | 138 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель из концентрата + витамин "С" (р.233-2004, Пермь)** | | | **150** | **0,0** | **0,0** | **14,6** | **58** | **0,00** |
| кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| *в том числе мука картофельная (крахмал)* | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0,8** | **0,1** | **3,8** | **19** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **6,7** | **34** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***200*** | ***5,8*** | ***6,2*** | ***23,2*** | ***172*** | ***1,7*** |
| **Мучное кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте** | | | **50** | **4,2** | **3,3** | **20,8** | **130** | **0,70** |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 155 | 150 | **150** | **1,6** | **2,9** | **2,4** | **42** | **1,00** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 158 | 150 | **150** | **4,1** | **3,3** | **6,6** | **73** | **0,80** |
| ***Ужин*** | | | ***430*** | ***5,3*** | ***7,8*** | ***47,8*** | ***283*** | ***8,8*** |
| **Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком (р.118-2004, Пермь)** | | | **80/20** | **4,3** | **7,4** | **8,9** | **119** | **0,25** |
| творог | 51 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 38 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **масса припущенной моркови** |  | **27** |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3,2 | 3,2 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3,2 | 3,2 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай зеленый с сахаром (р.685-2004)** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **11,9** | **48** | **0,00** |
| чай - заварка | 0,45 | 0,45 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты в ассортименте** | | | **150** | **0,9** | **0,4** | **27,0** | **115** | **8,50** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***40*** | ***37*** | ***219*** | ***1367*** | ***34*** |
| 16 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***425*** | ***9,2*** | ***10,0*** | ***41,1*** | ***290*** | ***2,7*** |
| **Каша манная молочная жидкая (р.311-2004)** | | | **150** | **5,2** | **5,0** | **20,0** | **146** | **0,70** |
| крупа манная | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)** | | | **25** | **3,1** | **4,9** | **7,2** | **85** | **0,00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 4,5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | **150** | **0,1** | **0,0** | **10,1** | **40** | **2,00** |
| чай - заварка | 0,45 | 0,45 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **10** | **0,8** | **0,1** | **3,8** | **19** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,9*** | ***0,3*** | ***16,0*** | ***70,3*** | ***6,00*** |
| **Сок фруктовый** | **100** | **100** | **100** | **0,9** | **0,3** | **16,0** | **70** | **6,00** |
| ***Обед*** | | | ***550*** | ***18,1*** | ***17,5*** | ***58,8*** | ***465*** | ***10,5*** |
| **Винегрет овощной (р.71-2004)** | | | **35** | **0,5** | **2,0** | **2,5** | **30** | **1,40** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 12 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 13 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 14 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 15 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| свекла - до 01.01 - 20% | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 11 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 9 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 9,3 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 15 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| или капуста квашеная промышленного производства | 9 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным (р.14/1-2011, Екатеринбург)** | | | **35/2** | **0,4** | **2,0** | **1,7** | **26** | **8,80** |
| огурцы свежие парниковые | 36 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 36,8 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп - пюре из картофеля с гренками (р.171-2004)** | | | **170/10** | **3,4** | **2,7** | **18,0** | **110** | **0,80** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 82 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 89 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 93 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 104 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 4,3 | 3,4 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 4,5 | 3,4 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7,9 | 6,6 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3,4 | 3,4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 26 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 19,0 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Ежики мясные, тушенные с соусом молочным или сметанным (ТТК)** | | | **100** | **8,9** | **9,7** | **4,9** | **143** | **0,69** |
| говядина полуфабрикат | 65 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина 1 категории | 75 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| или фарш промышленного производства | 55 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 11 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масса готовых ежиков |  | 60 |  |  |  |  |  |  |
| **Соус молочный (р.595-2004)** |  | **40** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2,3 | 2,3 |  |  |  |  |  |  |
| **или Соус сметанный (р.600-2004)** |  | **40** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| **Гречка вязкая отварная с подгарнировкой (р.302-2004)** | | | **120** | **3,8** | **2,9** | **17,0** | **109** | **0,00** |
| крупа гречневая | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 80 | 80 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Кукуруза консервированная на подгарнировку (после термической обработки)** | 33 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **или Помидоры свежие парниковые** | 20,4 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **или Помидоры свежие грунтовые** | 24 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)** | | | **120** | **0,3** | **0,0** | **10,5** | **43** | **0,17** |
| сухофрукты | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **6,7** | **34** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***230*** | ***7,2*** | ***6,5*** | ***25,9*** | ***190*** | ***0,9*** |
| **Булочное изделие промышленного производства в ассортимете** | | | **50** |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Булочка домашняя (р.769-2004)** | | | **50** | **2,3** | **2,5** | **18,0** | **104** | **0,00** |
| мука пшеничная | 34 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5,5 | 5,5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар (для отделки) | 1,6 | 1,6 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5,5 | 5,5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 0,9 | 0,9 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0,23 | 0,23 |  |  |  |  |  |  |
| молоко или вода питьевая | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0,7 | 0,7 |  |  |  |  |  |  |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 189 | 180 | **180** | **4,9** | **4,0** | **7,9** | **86** | **0,90** |
| ***Ужин*** | | | ***400*** | ***18,6*** | ***17,0*** | ***30,6*** | ***350*** | ***11,8*** |
| **Курица тушеная с капустой ТТК** | | | **220** | **14,9** | **14,3** | **8,2** | **221** | **8,12** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка на мякоть без кожи) | 90 | 78 |  |  |  |  |  |  |
| масса готового филе |  | 30 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 255 | 204 |  |  |  |  |  |  |
| 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) | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **Шоколадный напиток "Несквик" (ТТК)** | | | **180** | **2,4** | **2,5** | **15,7** | **95** | **3,70** |
| быстрорастворимый витаминизированный шоколадный напиток "Несквик" | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 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** | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **6,7** | **34** | **0,00** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***54*** | ***51*** | ***172*** | ***1366*** | ***32*** |
| 17 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***405*** | ***14,4*** | ***15,4*** | ***32,8*** | ***328*** | ***2,5*** |
| **Омлет натуральный (р.340-2004)** | | | **80** | **8,1** | **9,3** | **2,0** | **124** | **0,18** |
| яйцо куриное | 60 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощи на подгарнировку** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)** | 31 | 20 | **20** | **1,0** | **0,0** | **1,6** | **10** | **1,75** |
| **или Огурцы свежие парниковые** | 20,4 | 20 | **20** |  |  |  |  |  |
| **или Огурцы свежие грунтовые** | 21,0 | 20 | **20** |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом (р.1-2004)** | | | **20/5** | **1,6** | **3,5** | **9,9** | **78** | **0,00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)** | | | **180** | **3,1** | **2,5** | **16,0** | **99** | **0,52** |
| кофейный напиток | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 54 | 54 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **10** | **0,7** | **0,1** | **3,3** | **17** | **0,00** |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,9*** | ***0,3*** | ***16,0*** | ***70*** | ***6,00*** |
| **Сок фруктовый** | **100** | **100** | **100** | **0,9** | **0,3** | **16,0** | **70** | **6,00** |
| ***Обед*** | | | ***550*** | ***15,1*** | ***18,4*** | ***55,5*** | ***449,8*** | ***23,9*** |
| **Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **40** | **0,5** | **2,0** | **1,9** | **28** | **10,00** |
| помидоры свежие парниковые | 41 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 47 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свеклы отварной (таблица №10-2001, г.Пермь)** | | | **40** | **0,6** | **0,1** | **3,0** | **15** | **0,82** |
| свекла - до 01.01 - 20% | 56 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 60 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Рассольник ленинградский со сметаной (р.132-2004)** | | | **170/5** | **1,6** | **2,6** | **10,7** | **73** | **1,90** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 68 | 51 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 73 | 51 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 79 | 51 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 85 | 51 |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая или перловая, или пшеничная | 3,4 | 3,4 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 8,3 | 6,6 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 8,8 | 6,6 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 3,9 | 3,3 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 18 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Печень тушенная в соусе с овощами (ТТК)** | | | **70** | **7,1** | **10,2** | **1,5** | **126** | **2,10** |
| печень говяжья | 69 | 57 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| масса готовой печени |  | 40 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре (р.520-2004)** | | | **130** | **2,6** | **3,1** | **16,7** | **107** | **9,01** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 148 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 159 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 171 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 185 | 111 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 21 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 10 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из свежих ягод (р.634-2004)** | | | **140** | **0,1** | **0,0** | **9,0** | **36** | **0,90** |
| клюква или брусника | 20,2 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **1,2** | **0,2** | **5,7** | **29** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **15** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **2,0** | **0,3** | **10,0** | **51** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***200*** | ***5,8*** | ***6,2*** | ***23,2*** | ***172*** | ***1,7*** |
| **Мучное кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте** | | | **50** | **4,2** | **3,3** | **20,8** | **130** | **0,70** |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 155 | 150 | **150** | **1,6** | **2,9** | **2,4** | **42** | **1,00** |
| ***Ужин*** | | | ***400*** | ***25,7*** | ***12,5*** | ***32,2*** | ***344*** | ***1,5*** |
| **Вареники ленивые со сгущенным молоком (р.116-2004, Пермь)** | | | **180/20** | **20,3** | **8,1** | **23,4** | **248** | **0,45** |
| творог | 143 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масса полуфабриката |  | 171 |  |  |  |  |  |  |
| масса готовых вареников |  | 180 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 210 | 200 | **200** | **5,4** | **4,4** | **8,8** | **96** | **1,00** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***62*** | ***53*** | ***160*** | ***1364*** | ***36*** |
| 18 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***478*** | ***10,4*** | ***10,4*** | ***41,7*** | ***302*** | ***1,5*** |
| **Каша рисовая молочная жидкая (р.311-2004)** | | | **150** | **5,3** | **5,9** | **20,3** | **156** | **0,75** |
| крупа рисовая | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 145 | 145 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 67 | 67 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 78 | 78 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 128 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром (р.3-2004)** | | | **20/8** | **2,6** | **2,5** | **7,6** | **63** | **0,10** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 8,5 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком (р.693 -2004)** | | | **150** | **2,5** | **2,0** | **13,8** | **83** | **0,63** |
| какао - порошок | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 41 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 66 | 66 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,9*** | ***0,4*** | ***27,0*** | ***115,2*** | ***8,50*** |
| **Фрукты в ассортименте** | | | **150** | **0,9** | **0,4** | **27,0** | **115** | **8,50** |
| ***Обед*** | | | ***550*** | ***21,5*** | ***13,8*** | ***69,7*** | ***487,3*** | ***14,3*** |
| **Нарезка овощная с маслом растительным (р.11-2004, Пермь)** | | | **35** | **1,0** | **1,8** | **2,3** | **29** | **1,40** |
| морковь - до 01.01 - 20% | 26 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 28 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 22 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из моркови отварной (таблица №10-2001, г.Пермь)** | | | **35** | **0,5** | **0,1** | **2,0** | **11** | **0,36** |
| морковь - до 01.01 - 20% | 46 | 37 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 49 | 37 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из перца свежего (огурцов свежих) с маслом с зеленью (р.14/1-2011,Екатеринбург)** | | | **35** | **0,3** | **2,0** | **1,8** | **26** | **8,80** |
| перец свежий | 44 | 33 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 33,7 | 33 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 34,7 | 33 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Свекольник со сметаной с мясом (р.34-2004, Пермь)** | | | **170/10/5** | **1,7** | **2,5** | **9,8** | **69** | **4,20** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш полуфабрикат | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| свекла - до 01.01 - 20% | 55 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 59 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 43 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 46 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 50 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 9 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 9,3 | 7,0 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 8,3 | 7,0 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 1,7 | 1,7 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Суфле из кур (р.193-2001, Пермь)** | | | **60** | **13,1** | **8,1** | **2,5** | **135** | **0,53** |
| курица потрошеная 1 категории | 113 | 101 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная на кости | 81 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная филе | 58 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| *масса отварной птицы (мякоть с кожей)* |  | *40* |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Соус молочный для запекания** |  | **20** |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сметана для смазки изделия | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| **Макаронные изделия отварные с подгарнировкой (р.516-2004)** | | | **120** | **2,5** | **2,6** | **29,5** | **151** | **0,00** |
| макаронные изделия | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварных макарон |  | 75 |  |  |  |  |  |  |
| кукуруза консервированная (после термической обработки) | 75 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие парниковые | 46 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 53 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Макароны изделия отварные (р.516-2004)** | | | **120** | **3,2** | **3,2** | **31,9** | **169** | **0,00** |
| макаронные изделия | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3,2 | 3,2 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **150** | **0,5** | **0,0** | **9,9** | **40** | **9,17** |
| курага | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **1,6** | **0,2** | **7,6** | **39** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **20** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **25** | **1,6** | **0,3** | **8,4** | **43** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***230*** | ***4,2*** | ***7,0*** | ***32,6*** | ***210*** | ***0,9*** |
| **Пирог манный (ТТК)** | | | **80** | **2,7** | **5,4** | **20,5** | **141** | **0,56** |
| мука пшеничная | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| яйца | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| сода пищевая или разрыхлитель пищевой | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| сахарная пудра для обсыпки | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)** | | | **150** | **1,5** | **1,6** | **12,1** | **69** | **0,35** |
| чай - заварка | 0,45 | 0,45 |  | , |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 27 | 27 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 44 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Ужин*** | | | ***400*** | ***15,0*** | ***4,1*** | ***53,0*** | ***309*** | ***0,0*** |
| **Пюре из бобовых (р.6.55 - 1995, Картотека блюд лечебного и рационального питания)** | | | **200** | **13,6** | **3,9** | **30,9** | **213** | **0,00** |
| горох или фасоль или чечевица или нут | 67 | 67 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 223 | 223 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай зеленый с сахаром (р.685-2004)** | | | **200** | **0,1** | **0,0** | **15,4** | **62** | **0,00** |
| чай - заварка | 0,45 | 0,45 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **6,7** | **34** | **0,00** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***52*** | ***36*** | ***224*** | ***1424*** | ***25*** |
| 19 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***430*** | ***9,7*** | ***8,5*** | ***50,2*** | ***316*** | ***1,1*** |
| **Каша пшеничная жидкая (р.311-2004)** | | | **150** | **5,8** | **6,2** | **18,9** | **155** | **0,30** |
| крупа пшеничная | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 64 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 76 | 76 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 123 | 123 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)** | | | **20/10** | **1,2** | **0,2** | **17,8** | **78** | **0,41** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 10,2 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Цикорий с молоком (р.689-2004)** | | | **150** | **2,7** | **2,1** | **13,5** | **84** | **0,41** |
| цикорий растворимый порошкообразный | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 41 | 41 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 66 | 66 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,9*** | ***0,3*** | ***16,0*** | ***70*** | ***6,0*** |
| **Сок фруктовый** | **100** | **100** | **100** | **0,9** | **0,3** | **16,0** | **70** | **6,00** |
| ***Обед*** | | | ***535*** | ***15,1*** | ***15,6*** | ***64,9*** | ***460,8*** | ***27,2*** |
| **Салат Витаминный (р.21 (II)-2006, Москва)** | | | **35** | **0,4** | **2,0** | **3,3** | **33** | **5,40** |
| капуста свежая белокочанная | 23 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| яблоки свежие (очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом) | 10 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 14 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 15 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих огурцов (р.70-2006, Москва)** | | | **40** | **0,5** | **0,0** | **1,9** | **10** | **10,00** |
| огурцы свежие парниковые | 41 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 42,0 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп по домашнему с мясопродуктами и сметаной (ТТК)** | | **170/10/5/5** | | **4,0** | **4,4** | **5,6** | **78** | **2,30** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| мясные деликатесы (карбонат, шейка, филе говядины) | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 60 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 64 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 69 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 75 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 1,7 | 1,7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Шницель рыбный натуральный (р.391-2004)** | | | **90** | **5,0** | **8,2** | **8,0** | **126** | **0,65** |
| горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей) | 116 | 77 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей) | 140 | 77 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 104 | 77 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 101 | 77 |  |  |  |  |  |  |
| или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 104 | 77 |  |  |  |  |  |  |
| или лосось неразделанный (филе без кожи и костей) | 140 | 77 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 21 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая или молоко питьевое | 7,2 | 7,2 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 3,3 | 3,3 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 0,9 | 0,9 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 3,9 | 3,9 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 6,3 | 6,3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3,4 | 3,4 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофель отварной с маслом (р.203 - 2004)** | |  | **100** | **1,9** | **2,4** | **14,3** | **86** | **3,90** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 133 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 143 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 154 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 167 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)** | | | **120** | **0,1** | **0,1** | **17,5** | **71** | **10,33** |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом) | 34 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **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*** | | | ***200*** | ***5,8*** | ***6,2*** | ***23,2*** | ***172*** | ***1,7*** |
| **Мучное кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте** | | | **50** | **4,2** | **3,3** | **20,8** | **130** | **0,70** |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 155 | 150 | **150** | **1,6** | **2,9** | **2,4** | **42** | **1,00** |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 158 | 150 | **150** | **4,1** | **3,3** | **6,6** | **73** | **0,80** |
| ***Ужин*** | | | ***410*** | ***12,2*** | ***5,7*** | ***58,4*** | ***334*** | ***11,8*** |
| **Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком (р.135-2001, Пермь)** | | | **80/20** | **11,1** | **5,2** | **15,9** | **155** | **0,19** |
| творог | 61 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| изюм | 8,2 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ванилин | 0,01 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **12,1** | **49** | **2,00** |
| чай - заварка | 0,45 | 0,45 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты в ассортименте** | | | **130** | **1,0** | **0,5** | **30,4** | **130** | **9,63** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***44*** | ***36*** | ***213*** | ***1353*** | ***48*** |
| 20 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***425*** | ***9,6*** | ***11,1*** | ***43,5*** | ***312*** | ***0,6*** |
| **Суп молочный с крупой (р.161-2004)** | | | **150** | **5,1** | **6,5** | **18,5** | **153** | **0,83** |
| хлопья овсяные "Геркулес" или манная или др. | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| или ячневая или гречневая или пшено | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 158 | 158 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 73 | 73 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 19 | 19 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 85 | 85 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 139 | 139 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 1,7 | 1,7 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,7 | 0,7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 1,7 | 1,7 |  |  |  |  |  |  |
| **ИЛИ** | | | | | | | | |
| **Хлопья с молоком кипяченым (ТТК)** | | | **150** | **6,4** | **6,2** | **25,7** | **184** | **0,63** |
| хлопья кукурузные или шарики шоколадные или рисовые | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или хлопья мультизерновые обогащенные минералами и витаминами | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь) | 137 | 130 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)** | | | **25** | **3,1** | **4,9** | **7,2** | **85** | **0,00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 4,5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром (р.685-2004)** | | | **150** | **0,1** | **0,0** | **10,6** | **43** | **0,00** |
| чай - заварка | 0,45 | 0,45 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,9*** | ***0,3*** | ***16,0*** | ***70*** | ***6,0*** |
| **Сок фруктовый** | **100** | **100** | **100** | **0,9** | **0,3** | **16,0** | **70** | **6,00** |
| ***Обед*** | | | ***550*** | ***23,0*** | ***16,8*** | ***52,7*** | ***454*** | ***35,0*** |
| **Нарезка овощная с маслом растительным (ТТК)** | | | **40** | **0,8** | **2,0** | **3,2** | **34** | **2,25** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 21 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 23 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 25 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 18 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| кукуруза консервированная (после термической обработки) | 25 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Уха рыбацкая (р.30/2-2011, Екатеринбург)** | | | **160/30** | **4,7** | **2,7** | **7,1** | **72** | **0,70** |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 51 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | 62 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 58 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 50 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 51 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| или лосось неразделанный (филе без кожи и костей) | 66 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 52 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 56 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 60 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 65 | 39 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 13 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка или укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Мясо тушеное в соусе (ТТК)** | | | **70** | **10,4** | **9,0** | **2,0** | **131** | **7,79** |
| говядина 1 категории | 86 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 74 | 63 |  |  |  |  |  |  |
| масса готового мяса |  | 40 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Капуста тушеная (р.534-2004)** | | | **130** | **3,1** | **2,5** | **9,6** | **73** | **23,49** |
| капуста свежая белокочанная | 188 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 11 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель из свежих ягод (р.640-2004)** | | | **120** | **0,1** | **0,0** | **11,5** | **46** | **0,75** |
| клюква свежемороженая | 12,6 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| или брусника свежемороженая | 13,4 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| или смородина свежемороженая | 12,2 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| мука картофельная (крахмал) | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **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*** | | | ***200*** | ***21,9*** | ***4,6*** | ***5,4*** | ***151*** | ***1,2*** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - печенье затяжное или сахарное)** | | | **20** | **20,0** | **1,1** | **2,5** | **100** | **0,00** |
| **или Кондитерское изделие промышленного производства, обогащенное витаминами** | | | **20** |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 186 | 180 | **180** | **1,9** | **3,5** | **2,9** | **51** | **1,20** |
| ***Ужин*** | | | ***400*** | ***10,2*** | ***11,4*** | ***44,2*** | ***319*** | ***9,1*** |
| **Макароны с сыром и маслом (р.333-2004)** | | | **100** | **3,8** | **7,3** | **14,1** | **137** | **0,02** |
| макаронные изделия | 26 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| **масса отварных макарон** |  | **80** |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 16 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 189 | 180 | **180** | **4,9** | **4,0** | **7,9** | **86** | **0,90** |
| **Фрукт (банан)** | | | **120** | **1,5** | **0,1** | **22,2** | **96** | **8,20** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***66*** | ***44*** | ***162*** | ***1306*** | ***52*** |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД** | | | | ***999*** | ***831*** | ***3827*** | ***26807*** | ***808*** |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД, г** | | | | ***50*** | ***42*** | ***191*** | ***1340*** | ***40*** |
| **СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ** | | | | ***200*** | ***374*** | ***765*** | ***1339*** |  |
| **СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ в МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ (1260-1400 ккал)** | | | | ***15*** | ***30*** | ***57*** |  |  |
| **Норма, % СанПиН 2.4.1.3049-13** | | | | ***12-15*** | ***30-32*** | ***55-58*** |  | ***34*** |
| **ТТК- Технико-технологическая карта** | | | | | | | | |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |