

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ПРИМЕРНОЕ 20 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 1707 от 17 октября 2018г. | | | | | | | | |
| для детей дошкольного возраста с 3 до 7 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*** | | | ***545*** | ***12,2*** | ***15,7*** | ***58,4*** | ***424*** | ***1,7*** |
| **Каша пшеничная жидкая (р.311-2004)** | | | **200** | **7,6** | **8,5** | **28,9** | **223** | **0,37** |
| крупа пшеничная | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 83 | 83 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 97 | 97 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 158 | 158 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Каша кукурузная жидкая (р.311-2004)** | | | **200** | **7,4** | **9,4** | **33,1** | **247** | **0,92** |
| крупа кукурузная | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 83 | 83 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 97 | 97 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 158 | 158 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **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)** | | | **170** | **3,2** | **2,8** | **15,4** | **100** | **0,78** |
| какао - порошок | 2,2 | 2,2 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 54 | 54 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***1,20*** | ***0,00*** | ***22,00*** | ***92,80*** | ***5,30*** |
| **Сок фруктовый** | **150** | **150** | **150** | **1,2** | **0,0** | **22,0** | **93** | **5,30** |
| ***Обед*** | | | ***715*** | ***22,01*** | ***16,8*** | ***76,39*** | ***545*** | ***17,21*** |
| **Салат из зеленого горошка и лука (ТТК)** | | | **60** | **2,6** | **3,0** | **4,5** | **55** | **5,00** |
| горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 82 | 53 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый (бланшированный) | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| или лук зелёный | 6,3 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Овощи консервированные без уксуса (огурцы)** | 109 | 60 | **60** | **0,5** | **0,1** | **0,9** | **7** | **1,20** |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Салат зеленый с огурцами и помидорами (р.35-2006, Москва)** | | | **60** | **0,5** | **3,0** | **1,8** | **36** | **8,60** |
| помидоры свежие парниковые | 20,4 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 24 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы свежие парниковые | 36 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 36,8 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| или лук зелёный | 6,3 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень свежая (петрушка, укроп) | 7 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Рассольник "Домашний" со сметаной (р.131-2004)** | | | **250/5** | **1,8** | **2,4** | **10,6** | **71** | **3,19** |
| капуста свежая белокочанная | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 100 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 107 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 116 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 125 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 27 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Котлеты, биточки (р.451-2004)** | | | **70** | **10,4** | **5,9** | **11,2** | **140** | **0,02** |
| говядина 1 категории | 71 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 61 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| или фарш промышленного производства | 52 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая или молоко питьевое | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощи тушеные в соусе (р.18/3-2011, Екатеринбург)** | | | **150** | **3,1** | **4,9** | **14,2** | **113** | **8,80** |
| 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% | 88 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 93 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 24 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)** | | | **180** | **0,6** | **0,0** | **18,5** | **76** | **0,20** |
| сухофрукты | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **35** | **2,3** | **0,4** | **11,7** | **60** | **0,00** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **1,2** | **0,2** | **5,7** | **29** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **15** |  |  |  |  |  |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***7,5*** | ***7,7*** | ***33,9*** | ***235*** | ***2,1*** |
| **Мучное кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте** | | | **70** | **5,6** | **4,2** | **31,0** | **184** | **0,90** |
| **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** |
| ***УЖИН*** | | | ***450*** | ***12,5*** | ***9,6*** | ***56,4*** | ***362,0*** | ***11,5*** |
| **Запеканка из творога со сгущенным молоком (р.366-2004)** | | | **100/20** | **11,2** | **9,1** | **12,3** | **176** | **0,35** |
| творог | 94 | 93 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| или мука пшеничная | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное для смазки листа | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **12,1** | **49** | **2,00** |
| чай - заварка | 0,55 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты в ассортименте** | | | **150** | **1,2** | **0,5** | **32,0** | **137** | **9,10** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***55*** | ***50*** | ***247*** | ***1658*** | ***38*** |
| 2 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***490*** | ***19*** | ***17*** | ***36*** | ***377*** | ***3*** |
| **Омлет натуральный (р.340-2004)** | | | **100** | **10,1** | **11,6** | **2,5** | **155** | **0,23** |
| яйцо куриное | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 28 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощи на подгарнировку** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)** | 31 | 20 | **20** | **1,0** | **0,0** | **1,6** | **10** | **1,80** |
| **или Огурцы свежие парниковые** | 20,4 | 20 | **20** |  |  |  |  |  |
| **или Огурцы свежие грунтовые** | 21,0 | 20 | **20** |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром (р.3-2004)** | | | **30/10** | **3,9** | **3,1** | **8,9** | **79** | **0,11** |
| хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 11 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)** | | | **180** | **3,1** | **2,5** | **16,0** | **99** | **0,52** |
| кофейный напиток | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| 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** | | | **20** | **1,4** | **0,2** | **6,6** | **34** | **0,00** |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***1,2*** | ***0,5*** | ***32,0*** | ***137*** | ***9,10*** |
| **Фрукты в ассортименте** | | | **150** | **1,2** | **0,5** | **32,0** | **137** | **9,10** |
| ***Обед*** | | | ***725*** | ***26*** | ***15*** | ***82*** | ***560*** | ***13*** |
| **Овощи консервированные без уксуса (томаты)** | 109 | 60 | **60** | **0,5** | **0,1** | **0,9** | **7** | **1,20** |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **60/3** | **0,6** | **3,1** | **2,3** | **40** | **15,00** |
| помидоры свежие парниковые | 31 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 35 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| перец сладкий свежий | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 30,6 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 31,5 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп гороховый с гренками (р.139-2004)** | | | **250/10** | **6,1** | **2,3** | **23,6** | **140** | **1,72** |
| горох | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 67 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 72 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 77 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 84 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 17 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Рыба припущенная с маслом (р.371-2004)** | | | **70/5** | **11,5** | **8,2** | **0,1** | **120** | **0,07** |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 120 | 84 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | 144 | 84 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 116 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре (р.520-2004)** | | | **150** | **2,9** | **3,3** | **17,9** | **113** | **10,40** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 170 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 183 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 197 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 214 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель из концентрата + витамин "С" (р.233-2004, Пермь)** | | | **180** | **0,0** | **0,0** | **17,5** | **70** | **0,00** |
| кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| *в том числе мука картофельная (крахмал)* | 8,6 | 8,6 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **40** | **3,2** | **0,4** | **15,2** | **77** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **40** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **1,4** | **0,2** | **6,6** | **34** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***3,90*** | ***2,10*** | ***47,63*** | ***225*** | ***7,10*** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затяжное или сахарное, вафли)** | | | **50** | **2,3** | **2,1** | **18,3** | **101** | **0,00** |
| **ИЛИ Кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами** | | | **50** |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | **200** | **200** | **200** | **1,6** | **0,0** | **29,3** | **124** | **7,10** |
| ***Ужин*** | | | ***470*** | ***13,40*** | ***11,5*** | ***77,40*** | ***466,7*** | ***38,81*** |
| **Каша ячневая жидкая с маслом (р.311-2004)** | | | **200** | **6,4** | **7,2** | **22,5** | **180** | **0,46** |
| крупа ячневая | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 182 | 182 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 84 | 84 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 98 | 98 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 160 | 160 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)** | | | **200** | **1,5** | **1,6** | **17,1** | **89** | **0,35** |
| чай - заварка | 0,55 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты в ассортименте** | | | **70** | **0,8** | **0,3** | **8,1** | **38** | **38,00** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **30** | **2,4** | **0,3** | **11,4** | **58** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **30** |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***64*** | ***46*** | ***274*** | ***1766*** | ***71*** |
| 3 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***550*** | ***9,6*** | ***6,9*** | ***68,4*** | ***374*** | ***1,4*** |
| **Каша рисовая молочная жидкая (р.311-2004)** | | | **180** | **6,3** | **6,5** | **25,2** | **185** | **0,90** |
| крупа рисовая | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 171 | 171 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 79 | 79 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 92 | 92 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 150 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,9 | 0,9 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)** | | | **20/20** | **1,6** | **0,2** | **23,7** | **103** | **0,48** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 20,2 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром (р.685-2004)** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **11,9** | **48** | **0,00** |
| чай - заварка | 0,55 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **1,6** | **0,2** | **7,6** | **39** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **20** |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,6*** | ***0,1*** | ***22,0*** | ***91*** | ***7,50*** |
| **Сок с мякотью содержанием витаминов и минералов** | **150** | **150** | **150** | **0,6** | **0,1** | **22,0** | **91** | **7,50** |
| ***Обед*** | | | ***710*** | ***22,42*** | ***15,1*** | ***84,68*** | ***564,5*** | ***9,19*** |
| **Салат "Степной" из разных овощей (р.25-2004)** | | | **60** | **1,2** | **2,8** | **3,8** | **45** | **3,26** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 21 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 23 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 25 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 17 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 20 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 13 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| кукуруза консервированная (после термической обработки) | 17 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Винегрет овощной (р.71-2004)** | | | **60** | **0,8** | **3,0** | **4,3** | **47** | **2,35** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 17 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 19 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 20 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 22 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| свекла - до 01.01 -20% | 16 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 17 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 16 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 25 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| или капуста квашеная промышленного производства | 16 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **60** | **0,6** | **3,1** | **2,3** | **40** | **15,00** |
| помидоры свежие парниковые | 59 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 68 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Щи из свежей капусты с картофелем, с курой, со сметаной (р.124-2004)** | | | **250/10/5** | **6,5** | **3,7** | **8,0** | **91** | **4,73** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка на мякоть без кожи) | 30 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 43 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 46 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 50 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 63 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 17 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Колбасные изделия отварные с маслом сливочным (р.413-2004)** | | | **50/5** | **3,9** | **9,1** | **0,3** | **99** | **0,00** |
| сосиски молочные или колбаса вареная "высший сорт" | 52 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **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 |  |  |  |  |  |  |
| **Макаронные изделия отварные (р.516-2004)** | | | **150** | **5,5** | **4,1** | **42,0** | **227** | **0,00** |
| макаронные изделия | 51 | 51 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из свежих ягод (р.634-2004)** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **13,4** | **54** | **1,20** |
| клюква или брусника | 20,2 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **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*** | | | ***250*** | ***8,7*** | ***6,1*** | ***33,9*** | ***224*** | ***1,00*** |
| **Булочка с маком (р.772-2004)** | | | **70** | **3,8** | **2,1** | **26,0** | **138** | **0,10** |
| мука пшеничная | 55 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0,25 | 0,25 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| мак (для отделки) | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая или молоко | 27 | 27 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **или Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами** | | | **70** | **3,8** | **2,1** | **26,0** | **138** | **1,10** |
| **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** |
| ***Полдник*** | | | ***450*** | ***20,32*** | ***12,6*** | ***49,88*** | ***397,1*** | ***6,71*** |
| **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)** | |  | **150** | **2,9** | **3,3** | **21,8** | **131** | **6,00** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 200 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 215 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 231 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 251 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Зеленый чай с сахаром (р.685-2004)** | | | **200** | **0,1** | **0,0** | **15,4** | **62** | **0,00** |
| чай - заварка | 0,55 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **6,7** | **34** | **0,00** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***62*** | ***41*** | ***259*** | ***1651*** | ***26*** |
| 4 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***545*** | ***14,9*** | ***16,8*** | ***54,9*** | ***430*** | ***1,88*** |
| **Суп молочный с крупой (р.161-2004)** | | | **200** | **6,8** | **8,7** | **24,6** | **204** | **1,10** |
| хлопья овсяные "Геркулес" или манная или др. | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| или ячневая или гречневая или пшено | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 210 | 210 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 97 | 97 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 113 | 113 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 185 | 185 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)** | | | **25** | **3,3** | **5,1** | **7,3** | **88** | **0,00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком (р.693-2004)** | | | **170** | **3,2** | **2,8** | **15,4** | **100** | **0,78** |
| какао - порошок | 2,2 | 2,2 |  |  |  |  |  |  |
| 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 пшеничный** | | | **20** | **1,6** | **0,2** | **7,6** | **39** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **20** |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***1,2*** | ***0,0*** | ***22,0*** | ***93*** | ***5,30*** |
| **Сок фруктовый** | **150** | **150** | **150** | **1,2** | **0,0** | **22,0** | **93** | **5,30** |
| ***Обед*** | | | ***715*** | ***24,3*** | ***21,0*** | ***80,8*** | ***609*** | ***19,4*** |
| **Салат из зеленого горошка и лука (ТТК)** | | | **60** | **2,6** | **3,0** | **4,5** | **55** | **5,00** |
| горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 82 | 53 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый (бланшированный) | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| или лук зелёный | 6,3 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Овощи консервированные без уксуса (огурцы)** | 109 | 60 | **60** | **0,5** | **0,1** | **0,9** | **7** | **1,20** |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Салат зеленый с огурцами и помидорами (р.35-2006, Москва)** | | | **60** | **0,5** | **3,0** | **1,8** | **36** | **8,60** |
| помидоры свежие парниковые | 20,4 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 24 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы свежие парниковые | 36 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 36,8 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| или лук зелёный | 6,3 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень свежая (петрушка, укроп) | 7 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Борщ "Сибирский"со сметаной (р.111-2004)** | | | **250/5** | **4,1** | **4,3** | **12,0** | **103** | **2,19** |
| свекла - до 01.01 -20% | 50 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 53 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| или капуста квашеная промышленного производства | 17 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 13 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 14 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 15 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 17 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| фасоль | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| или фасоль консервированная | 35 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 19 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Плов из птицы по - узбекски (р.492-2004)** | | | **220** | **12,9** | **13,1** | **27,7** | **280** | **1,24** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка на мякоть без кожи) | 206 | 183 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная на кости | 144 | 97 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная филе | 102 | 97 |  |  |  |  |  |  |
| **масса отварной птицы (мякоть)** |  | **70** |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая | 38 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 63 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 67 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 18 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **180** | **0,8** | **0,0** | **17,3** | **72** | **11,00** |
| курага | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **1,6** | **0,2** | **7,6** | **39** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **20** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **35** | **2,3** | **0,4** | **11,7** | **60** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***7,5*** | ***7,7*** | ***34,9*** | ***239*** | ***2,1*** |
| **Мучное кондитерское изделие промышленного производства** | | | **70** | **5,6** | **4,2** | **32,0** | **188** | **0,90** |
| **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** |
| ***Ужин*** | | | ***450*** | ***22,02*** | ***7,30*** | ***64,42*** | ***411*** | ***9,64*** |
| **Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком (№6/5-2011, Екатеринбург)** | | | **150** | **21,1** | **7,0** | **28,9** | **263** | **0,24** |
| творог | 111 | 109 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масса сырников |  | 120 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **12,1** | **49** | **2,00** |
| чай - заварка | 0,55 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты в ассортименте** | | | **120** | **0,8** | **0,3** | **23,4** | **100** | **7,40** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***70*** | ***53*** | ***257*** | ***1783*** | ***38*** |
| 5 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***545*** | ***12,70*** | ***15,4*** | ***53,30*** | ***403*** | ***0,89*** |
| **Каша пшенная жидкая (р.311-2004)** | | | **200** | **8,0** | **9,4** | **27,4** | **226** | **0,37** |
| крупа пшено | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 178 | 178 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 82 | 82 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 96 | 96 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 157 | 157 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **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 | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 54 | 54 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,4*** | ***0,1*** | ***21,0*** | ***87*** | ***19,30*** |
| **Отвар шиповника (р.705-2004)** | | | **140** | **0,4** | **0,1** | **21,0** | **87** | **19,30** |
| шиповник | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| ***Обед*** | | | ***790*** | ***23,8*** | ***21,9*** | ***77,9*** | ***604*** | ***30,7*** |
| **Овощи консервированные без уксуса (томаты)** | 109 | 60 | **60** | **0,5** | **0,1** | **0,9** | **7** | **1,20** |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Салат овощной с маслом растительным (ТТК)** | | | **60** | **1,1** | **3,0** | **8,6** | **66** | **2,86** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 67 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 72 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 77 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 84 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 18 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей (р.70,71-2006,Москва)** | | | **60** | **0,6** | **0,1** | **2,2** | **12** | **15,00** |
| помидоры свежие парниковые | 61 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 71 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 61,2 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 63,0 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с рыбными фрикадельками (р.142-2004)** | | | **250/50** | **6,1** | **3,2** | **17,0** | **121** | **3,71** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 93 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 100 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 108 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 117 | 70 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 18,8 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| фрикадельки: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 69 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | 83 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 65 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 63 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 65 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| или лосось неразделанный (филе без кожи без костей) | 87 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Печень тушенная в соусе с овощами (ТТК)** | | | **100** | **10,2** | **14,5** | **2,2** | **180** | **3,00** |
| печень говяжья | 86 | 71 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 16 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масса готовой печени |  | 50 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 12,5 | 12,5 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 37,5 | 37,5 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре (р.520-2004)** | | | **150** | **2,9** | **3,3** | **17,9** | **113** | **10,40** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 170 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 183 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 197 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 214 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)** | | | **180** | **0,2** | **0,2** | **20,6** | **85** | **12,40** |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом) | 45,6 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **1,6** | **0,2** | **7,6** | **39** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **20** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **35** | **2,3** | **0,4** | **11,7** | **60** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***3,90*** | ***2,10*** | ***47,63*** | ***225*** | ***7,10*** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затяжное или сахарное, вафли)** | | | **50** | **2,3** | **2,1** | **18,3** | **101** | **0,00** |
| **ИЛИ Кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами** | | | **50** |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | **200** | **200** | **200** | **1,6** | **0,0** | **29,3** | **124** | **7,10** |
| ***Ужин*** | | | ***470*** | ***13,0*** | ***10,8*** | ***54,1*** | ***364,0*** | ***9,2*** |
| **Макаронные изделия, запеченные с сыром и яйцом (р.43/3-2011, Екатеринбург)** | | | **150** | **6,1** | **6,2** | **23,1** | **173** | **0,03** |
| макаронные изделия | 45 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| **масса отварных макарон** |  | **132** |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 21 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Макаронник (р.336-2004)** | | | **150** | **4,4** | **5,9** | **26,4** | **172** | **0,33** |
| макаронные изделия | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 142 | 142 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 210 | 200 | **200** | **5,4** | **4,4** | **8,8** | **96** | **1,00** |
| **Фрукт (банан)** | | | **120** | **1,5** | **0,1** | **22,2** | **96** | **8,20** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***54*** | ***50*** | ***254*** | ***1682*** | ***67*** |
| 6 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***470*** | ***15*** | ***14*** | ***43*** | ***363*** | ***6*** |
| **Омлет натуральный (р.340-2004)** | | | **100** | **10,1** | **11,6** | **2,5** | **155** | **0,23** |
| яйцо куриное | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 28 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощи на подгарнировку** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)** | 31 | 20 | **20** | **1,0** | **0,0** | **1,6** | **10** | **1,80** |
| **или Огурцы свежие парниковые** | 20,4 | 20 | **20** |  |  |  |  |  |
| **или Огурцы свежие грунтовые** | 21,0 | 20 | **20** |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)** | | | **20/20** | **1,6** | **0,2** | **23,7** | **103** | **0,48** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 20,2 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Шоколадный напиток "Несквик" (ТТК)** | | | **170** | **2,4** | **2,5** | **15,7** | **95** | **3,70** |
| быстрорастворимый витаминизированный шоколадный напиток "Несквик" | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| 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** | **20** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **10** |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,5*** | ***0,1*** | ***21,7*** | ***90*** | ***7,10*** |
| **Сок с мякотью содержанием витаминов и минералов** | **140** | **140** | **140** | **0,5** | **0,1** | **21,7** | **90** | **7,10** |
| ***Обед*** | | | ***740*** | ***28,50*** | ***23,6*** | ***66,60*** | ***593*** | ***18,75*** |
| **Салат из отварной моркови с кукурузой (ТТК)** | | | **60** | **1,2** | **3,0** | **3,8** | **47** | **1,04** |
| кукуруза консервированная (после термической обработки) | 45 | 27 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 43 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 45 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Нарезка из моркови отварной с маслом (р.10/1-2011, Екатеринбург)** | | | **60** | **0,7** | **4,9** | **5,0** | **62** | **0,71** |
| морковь - до 01.01 - 20% | 71 | 57 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 76 | 57 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **60/3** | **0,6** | **3,1** | **2,3** | **40** | **15,00** |
| помидоры свежие парниковые | 61 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 71 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 61,2 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 63,0 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп с мясными фрикадельками (р.137-2004)** | | | **250/20** | **6,2** | **4,2** | **16,4** | **128** | **8,49** |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 18,8 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 20,0 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **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, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Мясо тушеное с капустой (Бигус)ТТК** | | | **230** | **16,2** | **15,6** | **8,2** | **238** | **8,12** |
| говядина полуфабрикат | 96 | 81 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина 1 категории | 110 | 81 |  |  |  |  |  |  |
| масса готового мяса |  | 50 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 236 | 189 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 21 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 23 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 14 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель из свежих ягод (р.640-2004)** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **15,1** | **61** | **1,10** |
| клюква свежемороженая | 18,9 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или брусника свежемороженая | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или смородина свежемороженая | 18,4 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| мука картофельная (крахмал) | 8,6 | 8,6 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **30** | **2,5** | **0,4** | **11,4** | **59** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **30** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **35** | **2,3** | **0,4** | **11,7** | **60** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***7,5*** | ***7,7*** | ***33,9*** | ***235*** | ***2,1*** |
| **Мучное кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте** | | | **70** | **5,6** | **4,2** | **31,0** | **184** | **0,90** |
| **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** |
| ***Ужин*** | | | ***500*** | ***11,0*** | ***8,7*** | ***67,1*** | ***389*** | ***7,9*** |
| **Каша "Геркулесовая" жидкая (р.311-2004)** | | | **200** | **8,4** | **8,1** | **24,2** | **203** | **0,51** |
| хлопья овсяные "Геркулес" | 26 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 182 | 182 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 84 | 84 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 98 | 98 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 160 | 160 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром (р.685-2004)** | | | **180** | **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** | | | **20** | **1,7** | **0,3** | **7,6** | **38** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **20** |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***63*** | ***54*** | ***233*** | ***1669*** | ***42*** |
| 7 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***550*** | ***12*** | ***11*** | ***57*** | ***376*** | ***3*** |
| **Каша "Дружба" (р.93-2001, Пермь)** | | | **180** | **6,9** | **7,7** | **30,4** | **219** | **0,89** |
| крупа рисовая | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| крупа пшено | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 156 | 156 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 72 | 72 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 19 | 19 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 84 | 84 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 137 | 137 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром (р.3-2004)** | | | **30/10** | **3,9** | **3,1** | **8,9** | **79** | **0,11** |
| хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 11 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **12,1** | **49** | **2,00** |
| чай - заварка | 0,55 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **1,2** | **0,2** | **5,7** | **29** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **15** |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***1,2*** | ***0,0*** | ***22,0*** | ***93*** | ***5,30*** |
| **Сок фруктовый** | **150** | **150** | **150** | **1,2** | **0,0** | **22,0** | **93** | **5,30** |
| ***Обед*** | | | ***765*** | ***26*** | ***20*** | ***87*** | ***629*** | ***5*** |
| **Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **60** | **0,6** | **3,1** | **2,3** | **40** | **15,00** |
| помидоры свежие парниковые | 59 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 68 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Салат из свеклы с маслом растительным (р.56 - 2006, Москва)** | | | **60** | **0,9** | **3,0** | **4,4** | **48** | **1,25** |
| свекла - до 01.01 -20% | 78 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 82 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свеклы отварной (1996)** | | | **60** | **0,9** | **0,1** | **4,4** | **22** | **1,24** |
| свекла - до 01.01 -20% | 80 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 85 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп по "Домашнему" с мясопродуктами и сметаной (ТТК)** | | **250/10/10/5** | | **4,6** | **5,8** | **7,6** | **101** | **3,45** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| мясные продукты (карбонат, шейка, филе говядины, колбасные изделия, в том числе из мяса птицы) | 11 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 86 | 65 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 93 | 65 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 100 | 65 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 109 | 65 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 18,8 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 18 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Биточки по-белорусски (р.467-2004)** | | | **70** | **12,4** | **9,8** | **2,2** | **147** | **0,28** |
| говядина 1 категории | 98 | 72 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 85 | 72 |  |  |  |  |  |  |
| или фарш промышленного производства | 72 | 72 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Макаронные изделия отварные (р.516-2004)** | | | **180** | **5,8** | **4,4** | **44,0** | **239** | **0,00** |
| макаронные изделия | 61 | 61 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из изюма + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **180** | **0,3** | **0,0** | **19,5** | **75** | **0,00** |
| изюм | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **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*** | | | ***270*** | ***7,5*** | ***7,7*** | ***34,9*** | ***239*** | ***2,10*** |
| **Булочное изделие промышленного производства в ассортименте** | | | **90** |  |  |  |  |  |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | |
| **Шанежка с картофелем (р.296-2004, Пермь)** | | | **90** | **5,6** | **4,2** | **32,0** | **188** | **0,90** |
| **Масса дрожжевого теста:** |  | **48** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 32 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 1,6 | 1,6 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 1,4 | 1,4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 1,6 | 1,6 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0,45 | 0,45 |  |  |  |  |  |  |
| молоко или вода питьевая | 12,4 | 12,4 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| **Масса картофельного фарша:** |  | **66** |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 69 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 74 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 80 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 87 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1,1 | 1,1 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| сметана для смазки изделия | 1,7 | 1,7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное для смазки готовых изделий | 1,4 | 1,4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 186 | 180 | **180** | **1,9** | **3,5** | **2,9** | **51** | **1,20** |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 189 | 180 | **180** | **4,9** | **4,0** | **7,9** | **86** | **0,90** |
| ***Ужин*** | | | ***450*** | ***15,7*** | ***13,3*** | ***45,8*** | ***366*** | ***5,1*** |
| **Колбаса отварная с маслом сливочным (р.413-2004)** | | | **50** | **9,7** | **8,1** | **0,5** | **114** | **0,00** |
| колбаса молочная | 46 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Рагу овощное (р.77-2004, Пермь)** | | | **200** | **3,9** | **4,8** | **19,9** | **138** | **5,11** |
| капуста свежая белокочанная (припущенная) | 89 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или фасоль стручковая замороженная (отварная) | 81 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или капуста цветная замороженная (отварная) | 74 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или кабачки свежие (припущенные) | 122 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или баклажаны свежие (запеченные) | 88 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 82 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 89 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 95 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 104 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 59 | 47 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 63 | 47 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 27 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| **соус:** |  | **40** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2,2 | 2,2 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 2,8 | 2,8 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 7,5 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 8 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 36 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| **Зеленый чай с сахаром (р.685-2004)** | | | **200** | **0,1** | **0,0** | **15,4** | **62** | **0,00** |
| чай - заварка | 0,55 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **2,0** | **0,5** | **10,0** | **52** | **0,00** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***62*** | ***52*** | ***246*** | ***1702*** | ***20*** |
| 8 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***550*** | ***12,8*** | ***14,8*** | ***45,8*** | ***368*** | ***0,98*** |
| **Каша ячневая жидкая с маслом (р.311-2004)** | | | **200** | **6,4** | **7,2** | **22,5** | **180** | **0,46** |
| крупа ячневая | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 182 | 182 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 84 | 84 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 98 | 98 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 160 | 160 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)** | | | **25** | **3,3** | **5,1** | **7,3** | **88** | **0,00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)** | | | **180** | **3,1** | **2,5** | **16,0** | **99** | **0,52** |
| кофейный напиток | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***1*** | ***0*** | ***22*** | ***93*** | ***5*** |
| **Сок фруктовый** | **150** | **150** | **150** | **1,2** | **0,0** | **22,0** | **93** | **5,30** |
| ***Обед*** | | | ***748*** | ***30,5*** | ***20,2*** | ***95,9*** | ***687*** | ***28,7*** |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **60/3** | **0,6** | **3,1** | **2,3** | **40** | **15,00** |
| помидоры свежие парниковые | 31 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 35 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| перец сладкий свежий | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 30,6 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 31,5 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Салат из соленых огурцов с луком (р.17-2004)** | | | **60** | **0,6** | **2,9** | **3,2** | **41** | **0,14** |
| огурцы соленые без уксуса | 98 | 54 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый (бланшированный) | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп "Бабушкин" с мясом со сметаной (ТТК)** | | | **250/10/5** | **5,2** | **5,3** | **10,3** | **110** | **2,04** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 17 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 14 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Рыба, запеченная с картофелем по-русски (р.381-2004)** | | | **240** | **17,3** | **10,7** | **16,4** | **231** | **3,24** |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 172 | 120 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша потрошенная неразделанная (филе с кожей без костей) | 206 | 120 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 166 | 123 |  |  |  |  |  |  |
| или кета неразделанная (филе без кожи и костей) | 218 | 120 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 160 | 122 |  |  |  |  |  |  |
| или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 165 | 122 |  |  |  |  |  |  |
| или лосось неразделанный (филе без кожи без костей) | 222 | 122 |  |  |  |  |  |  |
| **Соус для запекания (р.592-2004)** |  | **60** |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 2,9 | 2,4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
| **или** | | | | | | | | |
| **Рыба запечённая (р. 377-2004)** | | | **100** | **15,1** | **8,1** | **2,6** | **144** | **0,33** |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 170 | 119 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | 205 | 119 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 153 | 113 |  |  |  |  |  |  |
| или кета неразделанная (филе с кожей без костей) | 205 | 119 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре (р.520-2004)** | | | **150** | **2,9** | **3,3** | **17,9** | **113** | **10,40** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 170 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 183 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 197 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 214 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)** | | | **180** | **0,6** | **0,0** | **18,5** | **76** | **0,20** |
| сухофрукты | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **25** | **2,0** | **0,4** | **9,5** | **49** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **25** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **50** | **3,3** | **0,6** | **16,7** | **85** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***3,90*** | ***2,10*** | ***47,63*** | ***225*** | ***7,10*** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затяжное или сахарное, вафли)** | | | **50** | **2,3** | **2,1** | **18,3** | **101** | **0,00** |
| **ИЛИ Кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами** | | | **50** |  |  |  |  |  |
| **Сок фруктовый** | **200** | **200** | **200** | **1,6** | **0,0** | **29,3** | **124** | **7,10** |
| ***Ужин*** | | | ***470*** | ***20,9*** | ***18,8*** | ***45,7*** | ***434*** | ***9,6*** |
| **Запеканка из творога со сгущенным молоком или джемом или повидлом (р.366-2004)** | | | **120/30** | **14,0** | **14,2** | **14,8** | **243** | **0,42** |
| творог | 113 | 112 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| или мука пшеничная | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное для смазки листа | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 30,2 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 207 | 200 | **200** | **2,1** | **3,9** | **3,2** | **56** | **1,33** |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 210 | 200 | **200** | **5,4** | **4,4** | **8,8** | **96** | **1,00** |
| **Фрукт (банан)** | | | **120** | **1,5** | **0,1** | **22,2** | **96** | **8,20** |
| ***ИТОГО:*** | | | | **69** | **56** | **257** | **1807** | **52** |
| 9 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***550*** | ***10,80*** | ***12,4*** | ***57,70*** | ***385,6*** | ***1,25*** |
| **Каша манная молочная жидкая (р.311-2004)** | | | **200** | **6,5** | **7,1** | **28,0** | **202** | **0,90** |
| крупа манная | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 187 | 187 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 86 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 101 | 101 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 165 | 165 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Каша манная молочная жидкая с изюмом (ТТК)** | | | **200** | **7,1** | **6,9** | **29,0** | **207** | **0,90** |
| крупа манная | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 187 | 187 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 86 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 101 | 101 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 165 | 165 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| изюм | 5,5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с маслом (р.1-2004)** | | | **20/5** | **1,6** | **3,5** | **9,9** | **78** | **0,00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)** | | | **180** | **1,5** | **1,6** | **14,1** | **77** | **0,35** |
| чай - заварка | 0,55 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **1,2** | **0,2** | **5,7** | **29** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **15** |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***1*** | ***0,5*** | ***30*** | ***129*** | ***9*** |
| **Сок фруктовый** | **150** | **150** | **150** | **1,2** | **0,0** | **22,0** | **93** | **5,30** |
| ***Обед*** | | | ***730*** | ***26,3*** | ***26,7*** | ***70,8*** | ***630*** | ***35,5*** |
| **Салат из свежей капусты с морковью (р.43-2004)** | | | **60** | **1,1** | **3,0** | **4,1** | **48** | **21,32** |
| капуста белокочанная (стертая с солью) | 93 | 47 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 16 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| или лук зелёный | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Салат из квашеной капусты с луком (р. 45-2004)** | | | **60** | **1,0** | **3,0** | **2,1** | **41** | **7,20** |
| капуста белокочанная квашенная промышленного производства | 72 | 51 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 9,5 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| или лук зелёный | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.15/1,16/1-2011, Екатеринбург)** | | | **60/3** | **0,6** | **3,1** | **2,3** | **40** | **15,00** |
| помидоры свежие парниковые | 61 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 71 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 61,2 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 63,0 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп "Волна" на мясном бульоне (ТТК)** | | | **250** | **2,7** | **3,8** | **10,3** | **86** | **1,96** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 74 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 80 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 86 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 94 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 19 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 23 | 19 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Бефстроганов из отварной говядины (р.423-2004)** | | | **90** | **14,3** | **15,7** | **5,0** | **219** | **1,20** |
| говядина 1 категории | 110 | 81 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 96 | 81 |  |  |  |  |  |  |
| или бефстроганов полуфабрикат | 81 | 81 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 23 | 19 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 12,5 | 12,5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Гречка вязкая отварная (р.510-2004)** | | | **150** | **4,6** | **3,7** | **20,0** | **133** | **0,00** |
| крупа гречневая | 37,5 | 37,5 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 120 | 120 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **180** | **0,8** | **0,0** | **17,3** | **72** | **11,00** |
| курага | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **1,2** | **0,2** | **5,7** | **29** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **15** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **25** | **1,6** | **0,3** | **8,4** | **43** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***5*** | ***10*** | ***32*** | ***234*** | ***1*** |
| **Булочка дорожная (770-2004)** | | | **70** | **2,9** | **6,1** | **29,2** | **183** | **0,20** |
| мука пшеничная | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1,1 | 1,1 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| **или Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами** | | | **70** |  |  |  |  |  |
| **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** |
| ***Ужин*** | | | ***450*** | ***14*** | ***12*** | ***56*** | ***391*** | ***10*** |
| **Омлет натуральный (р.340-2004)** | | | **100** | **10,1** | **11,6** | **2,5** | **155** | **0,23** |
| яйцо куриное | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 28 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| 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** |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром (р.685-2004)** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **11,9** | **48** | **0,00** |
| чай - заварка | 0,55 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты в ассортименте** | | | **150** | **1,1** | **0,5** | **30,0** | **129** | **8,53** |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **6,7** | **34** | **0,00** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***57*** | ***61*** | ***247*** | ***1769*** | ***56*** |
| 10 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***540*** | ***14,1*** | ***11,9*** | ***50,9*** | ***367*** | ***2,62*** |
| **Каша "Геркулесовая" жидкая (р.311-2004)** | | | **200** | **8,8** | **8,6** | **25,2** | **213** | **0,51** |
| хлопья овсяные "Геркулес" | 26 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 182 | 182 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 84 | 84 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 98 | 98 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 160 | 160 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром (р.3-2004)** | | | **30/10** | **3,9** | **3,1** | **8,9** | **79** | **0,11** |
| хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 11 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | **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*** | | | | ***1,20*** | ***0,00*** | ***22,00*** | ***92,80*** | ***5,30*** |
| **Сок фруктовый** | **150** | **150** | **150** | **1,2** | **0,0** | **22,0** | **93** | **5,30** |
| ***Обед*** | | | ***710*** | ***30,30*** | ***16,3*** | ***74,00*** | ***563,7*** | ***33,58*** |
| **Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)** | 92 | 60 | **60** | **2,9** | **0,1** | **4,7** | **31** | **5,25** |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Кукуруза консервированная (после термической обработки)** | 100 | 60 | **60** | **1,4** | **0,3** | **8,4** | **42** | **6,30** |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Нарезка из перца свежего (огурцов свежих) с зеленью (р. 70,71-2006, Москва)** | | | **60/3** | **0,6** | **0,0** | **2,3** | **12** | **15,00** |
| перец сладкий свежий | 80 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 61,2 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 63,0 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 4 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (р.140-2004)** | | | **250** | **3,2** | **2,6** | **16,2** | **101** | **0,18** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 80 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 86 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 92 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 100 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| макаронные изделия | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 18,8 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Суп - лапша домашняя на курином бульоне (р.148-2004)** | | | **250** | **3,4** | **2,5** | **17,7** | **107** | **0,20** |
| мука пшеничная | 17,5 | 17,5 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная на подпыл | 1,2 | 1,2 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| или лапша промышленного производства | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Суфле из кур (р.193-2001, Пермь)** | | | **70** | **16,4** | **9,5** | **2,9** | **163** | **0,62** |
| курица потрошеная 1 категории | 141 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная на кости | 102 | 69 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная филе | 73 | 69 |  |  |  |  |  |  |
| *масса отварной птицы (мякоть с кожей)* |  | *50* |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **соус молочный:** |  | **20** |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сметана для смазки изделия | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Биточки рубленые из птицы припущенные (р.498-2004)** | | | **70** | **9,1** | **11,4** | **9,8** | **178** | **0,50** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка на мякоть без кожи) | 120 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная на кости | 77 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная филе | 55 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Капуста тушеная (р.534-2004)** | | | **150** | **3,6** | **3,3** | **11,7** | **91** | **27,53** |
| капуста свежая белокочанная | 216 | 173 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 11 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 12 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель из концентрата + витамин "С" (р.233-2004, Пермь)** | | | **180** | **0,0** | **0,0** | **17,5** | **70** | **0,00** |
| кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| *в том числе мука картофельная (крахмал)* | 8,6 | 8,6 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **1,6** | **0,3** | **7,6** | **39** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **20** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **40** | **2,6** | **0,5** | **13,4** | **69** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***10,5*** | ***8,2*** | ***38,9*** | ***270*** | ***1,8*** |
| **Мучное кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте** | | | **70** | **5,6** | **4,2** | **31,0** | **184** | **0,90** |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 189 | 180 | **180** | **4,9** | **4,0** | **7,9** | **86** | **0,90** |
| ***Ужин*** | | | ***450*** | ***19,2*** | ***8,1*** | ***54,9*** | ***368*** | ***10,0*** |
| **Ватрушка царская с молоком сгущенным ТТК** | | | **100/20** | **12,1** | **3,5** | **22,1** | **168** | **0,13** |
| творог | 74 | 73 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 3,3 | 3,3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное для смазки листа | 1,6 | 1,6 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Колобки запеченные с молоком сгущенным ТТК** | | | **100/20** | **14,0** | **3,6** | **22,8** | **180** | **0,31** |
| творог | 86 | 85 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 210 | 200 | **200** | **5,4** | **4,4** | **8,8** | **96** | **1,00** |
| **Фрукт (банан)** | | | **130** | **1,6** | **0,1** | **24,1** | **104** | **8,88** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***75*** | ***44*** | ***241*** | ***1661*** | ***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*** | | | ***550*** | ***12,3*** | ***8,8*** | ***68,9*** | ***404,0*** | ***1,6*** |
| **Каша Боярская (пшенная с изюмом) (р.94-2001, Пермь)** | | | **200** | **7,6** | **6,1** | **29,2** | **202** | **0,64** |
| крупа пшено | 38 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| изюм | 3,4 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 160 | 160 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 74 | 74 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 19 | 19 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 86 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 141 | 141 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Каша пшенная жидкая (р.311-2004)** | | | **200** | **8,0** | **9,4** | **27,4** | **226** | **0,37** |
| крупа пшено | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 178 | 178 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 82 | 82 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 96 | 96 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 157 | 157 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)** | | | **20/20** | **1,6** | **0,2** | **23,7** | **103** | **0,48** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 20,2 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)** | | | **170** | **3,1** | **2,5** | **16,0** | **99** | **0,52** |
| кофейный напиток | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 54 | 54 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,50*** | ***0,10*** | ***21,70*** | ***90*** | ***7,10*** |
| **Сок с мякотью содержанием витаминов и минералов** | **140** | **140** | **140** | **0,5** | **0,1** | **21,7** | **90** | **7,10** |
| ***Обед*** | | | ***675*** | ***23,0*** | ***23,4*** | ***68,4*** | ***576*** | ***25,1*** |
| **Нарезка из отварной моркови и свеклы (таб.№10-2001,Пермь)** | | | **60** | **0,7** | **0,0** | **4,4** | **20** | **4,50** |
| свекла - до 01.01 -20% | 53 | 42 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 56 | 42 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 28 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 29 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **60/3** | **0,6** | **3,1** | **2,3** | **40** | **15,00** |
| помидоры свежие парниковые | 31 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 35 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| перец сладкий свежий | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 30,6 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 31,5 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Нарезка из отварной моркови и свеклы с маслом (р.21/1-2011, Екатеринбург)** | | | **60** | **0,7** | **3,0** | **4,4** | **47** | **4,50** |
| свекла - до 01.01 -20% | 50 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 53 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 27 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп из овощей со сметаной (р.135-2004)** | | | **250/5** | **2,0** | **3,4** | **10,0** | **79** | **3,50** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 86 | 65 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 93 | 65 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 100 | 65 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 109 | 65 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 23 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 24 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 18 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| горошек зелёный консервированный | 31 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Голубцы ленивые, запеченные с соусом сметанным (р.160-2001, Пермь)** | | | **180** | **14,5** | **16,0** | **11,2** | **247** | **6,45** |
| говядина 1 категории | 92 | 68 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 80 | 68 |  |  |  |  |  |  |
| или фарш промышленного производства | 68 | 68 |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая | 8,5 | 8,5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 128 | 102 |  |  |  |  |  |  |
| **Выход готовых голубцов 170 г** | **2шт/85г** | |  |  |  |  |  |  |
| **Соус сметанный (р.600-2004)** |  | **50** |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 12,5 | 12,5 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| бульон или отвар | 37,5 | 37,5 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Запеканка капустная с мясом запеченная, с соусом сметанным (р.39/8-2011, Екатеринбург)** | | | **180** | **17,6** | **16,1** | **12,9** | **267** | **8,4** |
| говядина 1 категории | 121 | 89 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 105 | 89 |  |  |  |  |  |  |
| **масса готового мяса** |  | **54** |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 166 | 133 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **масса припущенной капусты** |  | **120** |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1,7 | 1,7 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 3,4 | 3,4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,9 | 0,9 |  |  |  |  |  |  |
| **масса готовой запеканки** |  | **170** |  |  |  |  |  |  |
| **Соус сметанный (р.600-2004)** |  | **50** |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 12,5 | 12,5 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| бульон или отвар | 37,5 | 37,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)** | | | **180** | **0,6** | **0,0** | **18,5** | **76** | **0,20** |
| сухофрукты | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **40** | **2,7** | **0,5** | **13,0** | **67** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **40** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **40** | **2,6** | **0,5** | **13,4** | **68** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***5,6*** | ***6,4*** | ***42,7*** | ***251*** | ***3,7*** |
| **Булочка домашняя (р.769-2004)** | | | **70** | **3,2** | **3,9** | **27,0** | **156** | **0,0** |
| мука пшеничная | 48 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| сахар (для отделки) | 2,2 | 2,2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 1,3 | 1,3 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1,1 | 1,1 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0,28 | 0,28 |  |  |  |  |  |  |
| молоко или вода питьевая | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **или Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами** | | | **70** |  |  |  |  |  |
| **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 |  |  |  |  |  |  |
| ***Ужин*** | | | ***480*** | ***17,2*** | ***12,7*** | ***45,2*** | ***364*** | ***8,9*** |
| **Овощи консервированные без уксуса (огурцы)** | 109 | 60 | **60** | **0,5** | **0,1** | **0,9** | **7** | **1,20** |
| **Жаркое по - домашнему (р.436-2004)** | | | **220** | **15,3** | **12,4** | **22,2** | **262** | **7,70** |
| говядина 1 категории | 107 | 79 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 93 | 79 |  |  |  |  |  |  |
| масса готового мяса |  | 50 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 186 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 200 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 216 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 234 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 28 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 29 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 14 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Зеленый чай с сахаром (р.685-2004)** | | | **200** | **0,1** | **0,0** | **15,4** | **62** | **0,00** |
| чай - заварка | 0,55 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **6,7** | **34** | **0,00** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***59*** | ***51*** | ***247*** | ***1685*** | ***46*** |
| 12 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***465*** | ***17,50*** | ***19,5*** | ***30,60*** | ***368*** | ***1,78*** |
| **Омлет натуральный (р.340-2004)** | | | **100** | **10,1** | **11,6** | **2,5** | **155** | **0,23** |
| яйцо куриное | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 28 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| 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** | **3,3** | **5,1** | **7,3** | **88** | **0,00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком (р.693-2004)** | | | **170** | **3,2** | **2,8** | **15,4** | **100** | **0,78** |
| какао - порошок | 2,2 | 2,2 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 54 | 54 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***1,20*** | ***0,00*** | ***22,00*** | ***92,8*** | ***5,30*** |
| **Сок фруктовый** | **150** | **150** | **150** | **1,2** | **0,0** | **22,0** | **93** | **5,30** |
| ***Обед*** | | | ***755*** | ***12,7*** | ***26,8*** | ***70,7*** | ***575*** | ***5,5*** |
| **Нарезка из отварных свеклы и картофеля с маслом растительным (ТТК)** | | | **100** | **1,1** | **4,0** | **5,2** | **61** | **1,82** |
| свекла - до 01.01 -20% | 78 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 82 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 56 | 42 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 60 | 42 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 65 | 42 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 70 | 42 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Нарезка из отварных свеклы и картофеля (табл. №10-2001г., Пермь)** | | | **100** | **1,1** | **0,1** | **5,2** | **26** | **1,82** |
| свекла - до 01.01 -20% | 80 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 85 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 56 | 42 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 60 | 42 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 65 | 42 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 70 | 42 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **100** | **1,0** | **4,0** | **3,8** | **55** | **25,00** |
| помидоры свежие парниковые | 98 | 96 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 113 | 96 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 97,9 | 96 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 100,8 | 96 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной (р.110-2004)** | | | **250/5** | **1,7** | **3,9** | **8,8** | **77** | **2,42** |
| свекла до 01.01 -20% | 50 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 53 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| капуста белокочанная свежая | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 27 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 29 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 31 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 33 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 16 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 17 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Рагу из птицы (р.489-2004)** | | | **220** | **4,2** | **18,0** | **16,4** | **244** | **0,01** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка на мякоть без кожи) | 206 | 183 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная на кости | 144 | 97 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная филе | 102 | 97 |  |  |  |  |  |  |
| **масса отварной птицы (мякоть)** |  | **70** |  |  |  |  |  |  |
| 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% | 56 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 60 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 27 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| капуста белокочанная свежая | 68 | 54 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 36 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из свежих ягод (р.634-2004)** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **13,4** | **54** | **1,20** |
| клюква или брусника | 20,2 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **40** | **3,3** | **0,5** | **15,2** | **79** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **40** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **35** | **2,3** | **0,4** | **11,7** | **60** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***7,50*** | ***7,70*** | ***34,90*** | ***239*** | ***2,10*** |
| **Мучное кондитерское изделие промышленного производства** | | | **70** | **5,6** | **4,2** | **32,0** | **188** | **0,90** |
| **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** |
| ***Ужин*** | | | ***470*** | ***10,17*** | ***9,23*** | ***59,71*** | ***363*** | ***39,25*** |
| **Каша манная молочная жидкая (р.311-2004)** | | | **200** | **6,5** | **7,1** | **28,0** | **202** | **0,90** |
| крупа манная | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 187 | 187 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 86 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 101 | 101 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 165 | 165 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)** | | | **200** | **1,5** | **1,6** | **17,1** | **89** | **0,35** |
| чай - заварка | 0,55 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |
| 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 | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты в ассортименте** | | | **70** | **0,8** | **0,3** | **8,1** | **38** | **38,00** |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **6,7** | **34** | **0,00** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **1,4** | **0,2** | **6,5** | **34** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **20** |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***49*** | ***63*** | ***218*** | ***1638*** | ***54*** |
| 13 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***545*** | ***11,9*** | ***14,1*** | ***55,8*** | ***398*** | ***1,42*** |
| **Каша гречневая жидкая молочная (ТТК)** | | | **200** | **7,1** | **8,1** | **29,8** | **221** | **0,90** |
| крупа гречневая | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 38 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 140 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 64 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 76 | 76 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 123 | 123 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **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)** | | | **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 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,50*** | ***0,10*** | ***21,70*** | ***89,70*** | ***7,10*** |
| **Сок с мякотью содержанием витаминов и минералов** | **140** | **140** | **140** | **0,5** | **0,1** | **21,7** | **90** | **7,10** |
| ***Обед*** | | | ***760*** | ***29,4*** | ***20,6*** | ***77,5*** | ***613*** | ***18,4*** |
| **Овощи консервированные без уксуса (томаты)** | 109 | 60 | **60** | **0,5** | **0,1** | **0,9** | **7** | **1,20** |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих огурцов (р.70-2006, Москва)** | | | **60** | **0,6** | **0,0** | **2,3** | **12** | **15,00** |
| огурцы свежие парниковые | 61 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 63,0 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп - пюре из гороха с гренками с курицей (р.170-2004)** | | **250/10/10** | | **7,7** | **6,1** | **19,1** | **162** | **0,60** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка на мякоть без кожи) | 30 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| горох | 26 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 11 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 38 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 33 | 33 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Суп - пюре из зеленого горошка с курицей с гренками (р.170-2004)** | | **250/10/10** | | **9,3** | **6,9** | **22,0** | **187** | **0,60** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка на мякоть без кожи) | 30 | 26 |  |  |  |  |  |  |
| горошек зелёный консервированный | 39 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 7 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 18 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 38 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 33 | 33 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Рыба запечённая (р. 377-2004)** | | | **100** | **15,1** | **8,1** | **2,6** | **144** | **0,33** |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 170 | 119 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | 205 | 119 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 153 | 113 |  |  |  |  |  |  |
| или кета неразделанная (филе с кожей без костей) | 205 | 119 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре с морковью (р.217-2001, Пермь)** | | | **150** | **3,2** | **5,7** | **21,0** | **148** | **3,89** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 100 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 107 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 116 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 125 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 104 | 83 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 110 | 83 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Сложный гарнир (картофельное пюре и морковь припущенная)** | | | **150** |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре (р.520-2004)** | | | **100** | **1,9** | **2,9** | **11,9** | **81** | **6,90** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 114 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 123 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 132 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 144 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 14 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Морковь припущенная (р.524-2004)** | | | **50** | **0,7** | **1,2** | **3,6** | **28** | **0,40** |
| морковь - до 01.01 - 20% | 65 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 69 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)** | | | **180** | **0,2** | **0,2** | **20,6** | **85** | **12,40** |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом) | 45,6 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **40** | **2,7** | **0,4** | **13,3** | **68** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***8,7*** | ***9,1*** | ***30,8*** | ***239*** | ***1,0*** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - печенье затяжное или сахарное)** | | | **50** | **3,3** | **4,7** | **22,0** | **144** | **0,00** |
| **ИЛИ Кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами** | | | **50** |  |  |  |  |  |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 210 | 200 | **200** | **5,4** | **4,4** | **8,8** | **96** | **1,00** |
| ***Ужин*** | | | ***450*** | ***7,3*** | ***3,2*** | ***79,2*** | ***374*** | ***19,4*** |
| **Плов вегетарианский с сухофруктами (р.106-2004,Пермь)** | | | **150** | **4,4** | **2,9** | **38,2** | **196** | **9,15** |
| крупа рисовая | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 300 | 300 |  |  |  |  |  |  |
| масса вареного риса |  | 105 |  |  |  |  |  |  |
| изюм | 13 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| масса вареного изюма |  | 19 |  |  |  |  |  |  |
| курага | 12,5 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| масса вареной кураги |  | 21 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **12,1** | **49** | **2,00** |
| чай - заварка | 0,55 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты в ассортименте** | | | **120** | **1,5** | **0,1** | **22,2** | **96** | **8,20** |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **6,7** | **34** | **0,00** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***58*** | ***47*** | ***265*** | ***1714*** | ***47*** |
| 14 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***550*** | ***14,1*** | ***14,4*** | ***51,8*** | ***393*** | ***1,26*** |
| **Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)** | | | **200** | **7,1** | **8,8** | **26,9** | **215** | **0,63** |
| молоко питьевое | 184 | 184 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 85 | 85 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 99 | 99 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 162 | 162 |  |  |  |  |  |  |
| макаронные изделия | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром (р.3-2004)** | | | **30/10** | **3,9** | **3,1** | **8,9** | **79** | **0,11** |
| хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 11 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)** | | | **170** | **3,1** | **2,5** | **16,0** | **99** | **0,52** |
| кофейный напиток | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 54 | 54 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,40*** | ***0,10*** | ***21,00*** | ***86,50*** | ***19,30*** |
| **Отвар шиповника (р.705-2004)** | | | **140** | **0,4** | **0,1** | **21,0** | **87** | **19,30** |
| шиповник | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| ***Обед*** | | | ***765*** | ***20,73*** | ***20,4*** | ***80,07*** | ***586*** | ***20,03*** |
| **Салат из моркови с огурцами (ТТК)** | | | **60** | **0,8** | **3,0** | **6,5** | **56** | **0,52** |
| морковь - до 01.01 - 20% | 56 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 60 | 45 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 27 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 15,3 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 15,8 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **60/3** | **0,6** | **3,1** | **2,3** | **40** | **15,00** |
| помидоры свежие парниковые | 31 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 35 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| перец сладкий свежий | 40 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 30,6 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 31,5 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Нарезка из моркови отварной (таб.№10-2001,Пермь)** | | | **60** | **1,0** | **0,0** | **5,0** | **24** | **0,71** |
| морковь - до 01.01 - 20% | 78 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 82 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп крестьянский с мясом, со сметаной (р.134-2004)** | | | **250/10/5** | **4,6** | **3,4** | **11,2** | **94** | **3,85** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш полуфабрикат | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 47 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 50 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 54 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 58 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| крупа: перловая, овсяная, ячневая | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| или хлопья овсяные "Геркулес" | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 38 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Колбасные изделия отварные с соусом молочным (р.413-2004)** | | | **80** | **5,9** | **8,8** | **2,4** | **112** | **0,06** |
| колбаса вареная "высший сорт" | 52 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| **соус молочный (р.595-2004)** |  | 30 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 1,7 | 1,7 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 1,7 | 1,7 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **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)** | | | **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 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 7 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,3 | 0,3 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 32 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **180** | **0,8** | **0,0** | **17,3** | **72** | **11,00** |
| курага | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **30** | **2,5** | **0,4** | **11,4** | **59** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **30** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **40** | **2,6** | **0,5** | **13,4** | **68** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***5,10*** | ***7,40*** | ***29,90*** | ***207*** | ***1,20*** |
| **Булочка "К чаю" (р.788-2004)** | | | **70** | **3,2** | **3,9** | **27,0** | **156** | **0,0** |
| мука пшеничная | 44 | 44 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сухое | 18 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1,4 | 1,4 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0,35 | 0,35 |  |  |  |  |  |  |
| молоко или вода питьевая | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| ванилин | 0,03 | 0,03 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,6 | 0,6 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **или Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами** | | | **70** |  |  |  |  |  |
| **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** |
| ***Ужин*** | | | ***480*** | ***9,61*** | ***9,03*** | ***65,49*** | ***381,7*** | ***6,07*** |
| **Каша пшеничная жидкая (р.311-2004)** | | | **200** | **7,6** | **8,5** | **28,9** | **223** | **0,37** |
| крупа пшеничная | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 83 | 83 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 97 | 97 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 158 | 158 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты в ассортименте** | | | **100** | **0,6** | **0,3** | **18,0** | **77** | **5,70** |
| **Чай с сахаром (р.685-2004)** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **11,9** | **48** | **0,00** |
| чай - заварка | 0,55 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **6,7** | **34** | **0,00** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***50*** | ***51*** | ***248*** | ***1654*** | ***48*** |
| 15 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***540*** | ***10,50*** | ***9,5*** | ***68,80*** | ***403*** | ***2,56*** |
| **Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) (р.305-2004)** | | | **200** | **7,4** | **7,7** | **33,0** | **231** | **1,73** |
| крупа пшено | 40 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 128 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 59 | 59 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 69 | 69 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 113 | 113 |  |  |  |  |  |  |
| масса каши |  | 155 |  |  |  |  |  |  |
| сироп: |  |  |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| масса сиропа |  | 28 |  |  |  |  |  |  |
| яблоки свежие припущенные (очищенные от кожицы с удаленным семенным гнездом) | 38 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| масса припущенных яблок с сиропом |  | 45 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Каша ячневая жидкая с маслом (р.311-2004)** | | | **200** | **6,4** | **7,2** | **22,5** | **180** | **0,46** |
| крупа ячневая | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 182 | 182 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 84 | 84 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 98 | 98 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 160 | 160 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)** | | | **20/20** | **1,6** | **0,2** | **23,7** | **103** | **0,48** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 20,2 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)** | | | **150** | **1,5** | **1,6** | **12,1** | **69** | **0,35** |
| чай - заварка | 0,55 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |
| 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*** | | | | ***1,20*** | ***0,00*** | ***22,00*** | ***93*** | ***5,30*** |
| **Сок фруктовый** | **150** | **150** | **150** | **1,2** | **0,0** | **22,0** | **93** | **5,30** |
| ***Обед*** | | | ***710*** | ***23,2*** | ***17,7*** | ***79,3*** | ***569*** | ***8,8*** |
| **Салат из свеклы с морской капустой (р.623-2002)** | | | **60** | **0,7** | **3,0** | **2,7** | **41** | **1,51** |
| свекла - до 01.01 -20% | 42 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 45 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| морская капуста консервированная | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 4,8 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| или лук зелёный | 5 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Салат из свеклы с огурцами (р.21-2004)** | | | **60** | **0,7** | **3,0** | **3,1** | **42** | **0,04** |
| свекла - до 01.01 -20% | 44 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 47 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 42 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 23,5 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 24,2 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 4,8 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **60** | **0,6** | **3,1** | **2,3** | **40** | **15,00** |
| помидоры свежие парниковые | 59 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 68 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп "Волна" на мясном бульоне (ТТК)** | | | **250** | **2,7** | **3,8** | **10,3** | **86** | **1,96** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 74 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 80 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 86 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 94 | 56 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 19 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 23 | 19 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Жаркое по - домашнему (р.436-2004)** | | | **220** | **15,3** | **12,4** | **22,2** | **262** | **7,70** |
| говядина 1 категории | 107 | 79 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 93 | 79 |  |  |  |  |  |  |
| масса готового мяса |  | 50 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 186 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 200 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 216 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 234 | 140 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 28 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 29 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 14 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Запеканка картофельная с мясом с соусом (р.157-2004)** | | | **220** | **15,0** | **10,1** | **25,7** | **254** | **5,30** |
| говядина 1 категории | 107 | 79 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 93 | 79 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 219 | 165 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 236 | 165 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 254 | 165 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 276 | 165 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Соус молочный (р.595-2004)** |  | **40** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 2,3 | 2,3 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2,3 | 2,3 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель из концентрата + витамин "С" (р.233-2004, Пермь)** | | | **180** | **0,0** | **0,0** | **17,5** | **70** | **0,00** |
| кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| *в том числе мука картофельная (крахмал)* | 8,6 | 8,6 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **30** | **2,5** | **0,4** | **11,4** | **59** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **30** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **35** | **2,3** | **0,4** | **11,7** | **60** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***8,1*** | ***4,6*** | ***42,4*** | ***243*** | ***0,9*** |
| **Мучное кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте** | | | **70** | **5,6** | **4,2** | **31,0** | **184** | **0,90** |
| **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** |
| ***Ужин*** | | | ***520*** | ***6,5*** | ***10,7*** | ***62,0*** | ***370*** | ***9,5*** |
| **Запеканка морковная с творогом, со сгущенным молоком (р.118-2004, Пермь)** | | | **150/20** | **5,2** | **10,2** | **14,6** | **171** | **0,4** |
| творог | 93 | 92 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 69 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 73 | 55 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 7,5 | 7,5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| **масса припущенной моркови** |  | 50 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное для смазки листа | 1,8 | 1,8 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты в ассортименте** | | | **150** | **1,2** | **0,5** | **32,0** | **137** | **9,10** |
| **Зеленый чай с сахаром (р.685-2004)** | | | **200** | **0,1** | **0,0** | **15,4** | **62** | **0,00** |
| чай - заварка | 0,55 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***50*** | ***43*** | ***275*** | ***1679*** | ***27*** |
| 16 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***545*** | ***11,1*** | ***12,4*** | ***53,1*** | ***368*** | ***2,9*** |
| **Каша манная молочная жидкая (р.311-2004)** | | | **200** | **6,5** | **7,1** | **28,0** | **202** | **0,90** |
| крупа манная | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 187 | 187 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 86 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 101 | 101 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 165 | 165 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)** | | | **25** | **3,3** | **5,1** | **7,3** | **88** | **0,00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **12,1** | **49** | **2,00** |
| чай - заварка | 0,55 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **1,2** | **0,2** | **5,7** | **29** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **15** |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,50*** | ***0,10*** | ***21,7*** | ***89,7*** | ***7,10*** |
| **Сок с мякотью содержанием витаминов и минералов** | **140** | **140** | **140** | **0,5** | **0,1** | **21,7** | **90** | **7,10** |
| ***Обед*** | | | ***770*** | ***21,17*** | ***21,0*** | ***80,43*** | ***596*** | ***5,72*** |
| **Винегрет овощной (р.71-2004)** | | | **60** | **0,8** | **3,0** | **4,3** | **47** | **2,35** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 17 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 19 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 20 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 22 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| свекла - до 01.01 -20% | 16 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 17 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 16 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 25 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| или капуста квашеная промышленного производства | 16 | 14 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным (р.14/1-2011, Екатеринбург)** | | | **60/3** | **0,6** | **3,0** | **2,3** | **39** | **15,00** |
| огурцы свежие парниковые | 61 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 63,0 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп - пюре из картофеля с гренками (р.171-2004)** | | | **250/10** | **4,2** | **3,7** | **22,8** | **141** | **1,17** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 120 | 90 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 129 | 90 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 135 | 90 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 150 | 90 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 7 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 38 | 38 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 17 | 17 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| хлеб пшеничный | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Ежики мясные, тушенные с соусом молочным или сметанным (ТТК)** | | | **120** | **9,2** | **10,3** | **5,3** | **151** | **0,80** |
| говядина 1 категории | 87 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 76 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| или фарш промышленного производства | 64 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 10 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| молоко или вода питьевая | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масса готовых ежиков |  | **70** |  |  |  |  |  |  |
| **Соус молочный (р.595-2004)** |  | **50** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 50 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2,8 | 2,8 |  |  |  |  |  |  |
| **или Соус сметанный (р.600-2004)** |  | **50** |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 35 | 35 |  |  |  |  |  |  |
| **Гречка вязкая отварная с подгарнировкой (р.302-2004)** | | | **150** | **4,4** | **3,7** | **19,5** | **129** | **1,20** |
| крупа гречневая | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 96 | 96 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Кукуруза консервированная на подгарнировку (после термической обработки)** | 50 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| **или Помидоры свежие парниковые** | 30,6 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| **или Помидоры свежие грунтовые** | 35 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.639-2004)** | | | **180** | **0,6** | **0,0** | **18,5** | **76** | **0,20** |
| сухофрукты | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **2,0** | **0,3** | **10,0** | **51** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***270*** | ***8,64*** | ***8,34*** | ***35,78*** | ***251*** | ***1,00*** |
| **Булочное изделие промышленного производства в ассортименте** | | | **90** |  |  |  |  |  |
| ***ИЛИ*** | | | | | | | | |
| **Булочка домашняя (р.769-2004)** | | | **70** | **3,2** | **3,9** | **27,0** | **156** | **0,0** |
| мука пшеничная | 48 | 48 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| сахар (для отделки) | 2,2 | 2,2 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное для смазки изделия | 1,3 | 1,3 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,4 | 0,4 |  |  |  |  |  |  |
| дрожжи прессованные | 1,1 | 1,1 |  |  |  |  |  |  |
| или дрожжи сухие хлебопекарные | 0,28 | 0,28 |  |  |  |  |  |  |
| молоко или вода питьевая | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 210 | 200 | **200** | **5,4** | **4,4** | **8,8** | **96** | **1,00** |
| ***Ужин*** | | | ***450*** | ***20,14*** | ***18,7*** | ***37,37*** | ***399*** | ***13,80*** |
| **Курица тушеная с капустой ТТК** | | | **250** | **15,5** | **15,6** | **9,9** | **242** | **9,70** |
| курица потрошеная 1 категории (разделка на мякоть без кожи) | 90 | 78 |  |  |  |  |  |  |
| масса готового филе |  | 30 |  |  |  |  |  |  |
| капуста свежая белокочанная | 289 | 231 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 25 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 27 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 18 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| **Шоколадный напиток "Несквик" (ТТК)** | | | **200** | **2,7** | **2,8** | **17,4** | **105** | **4,10** |
| быстрорастворимый витаминизированный шоколадный напиток "Несквик" | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 110 | 110 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 51 | 51 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 59 | 59 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 97 | 97 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **2,0** | **0,3** | **10,0** | **51** | **0,00** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***62*** | ***61*** | ***228*** | ***1704*** | ***31*** |
| 17 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***475*** | ***18,0*** | ***17,9*** | ***40,9*** | ***397*** | ***2,55*** |
| **Омлет натуральный (р.340-2004)** | | | **100** | **10,1** | **11,6** | **2,5** | **155** | **0,23** |
| яйцо куриное | 75 | 75 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 28 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Овощи на подгарнировку** |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)** | 31 | 20 | **20** | **1,0** | **0,0** | **1,6** | **10** | **1,80** |
| **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 | 2,5 | 2,5 |  |  |  |  |  |  |
| 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** |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **1,6** | **0,2** | **7,6** | **39** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **20** |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***1,20*** | ***0,00*** | ***22,00*** | ***92,80*** | ***5,30*** |
| **Сок фруктовый** | **150** | **150** | **150** | **1,2** | **0,0** | **22,0** | **93** | **5,30** |
| ***Обед*** | | | ***745*** | ***19,9*** | ***24,7*** | ***71,4*** | ***587,5*** | ***32,8*** |
| **Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)** | | | **60** | **0,6** | **3,1** | **2,3** | **40** | **15,00** |
| помидоры свежие парниковые | 59 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 68 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свеклы отварной (таб.№10-2001г, Пермь)** | | | **60** | **0,9** | **0,1** | **4,4** | **22** | **1,24** |
| свекла - до 01.01 -20% | 80 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 85 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Рассольник ленинградский, со сметаной (р.132-2004)** | | | **250/5** | **2,2** | **3,2** | **16,3** | **103** | **3,20** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 69 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 74 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 80 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 87 | 52 |  |  |  |  |  |  |
| крупа рисовая или перловая, или пшеничная | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 27 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Печень тушенная в соусе с овощами (ТТК)** | | | **100** | **10,2** | **14,5** | **2,2** | **180** | **3,00** |
| печень говяжья | 86 | 71 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 15 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 16 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 12 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| масса готовой печени |  | 50 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 12,5 | 12,5 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 37,5 | 37,5 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофельное пюре (р.520-2004)** | | | **150** | **2,9** | **3,3** | **17,9** | **113** | **10,40** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 170 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 183 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 197 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 214 | 128 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 11 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 21 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из свежих ягод (р.634-2004)** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **13,4** | **54** | **1,20** |
| клюква или брусника | 20,2 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **1,6** | **0,2** | **7,6** | **39** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **20** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **35** | **2,3** | **0,4** | **11,7** | **60** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***7,2*** | ***4,4*** | ***38,6*** | ***223*** | ***0,9*** |
| **Мучное кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте** | | | **70** | **5,6** | **4,2** | **31,0** | **184** | **0,90** |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 186 | 180 | **180** | **1,9** | **3,5** | **2,9** | **51** | **1,20** |
| ***Ужин*** | | | ***450*** | ***37,9*** | ***14,2*** | ***42,0*** | ***447*** | ***1,5*** |
| **Вареники ленивые со сгущенным молоком (р.116-2004, Пермь)** | | | **250** | **32,5** | **9,8** | **33,2** | **351** | **0,50** |
| творог | 175 | 172 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 24 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| масса полуфабриката |  | 209 |  |  |  |  |  |  |
| масса вареных вареников |  | 220 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)** | 210 | 200 | **200** | **5,4** | **4,4** | **8,8** | **96** | **1,00** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***84*** | ***61*** | ***215*** | ***1747*** | ***43*** |
| 18 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***560*** | ***14*** | ***13*** | ***52*** | ***384*** | ***2*** |
| **Каша рисовая молочная жидкая (р.311-2004)** | | | **200** | **7,0** | **7,2** | **28,0** | **205** | **1,00** |
| крупа рисовая | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 190 | 190 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 87 | 87 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 23 | 23 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 103 | 103 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 167 | 167 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с сыром (р.3-2004)** | | | **30/10** | **3,9** | **3,1** | **8,9** | **79** | **0,11** |
| хлеб пшеничный | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 11 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Какао с молоком (р.693-2004)** | | | **170** | **3,2** | **2,8** | **15,4** | **100** | **0,78** |
| какао - порошок | 2,2 | 2,2 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 100 | 100 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 46 | 46 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 54 | 54 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 88 | 88 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***1,2*** | ***0,5*** | ***32,0*** | ***137*** | ***9,10*** |
| **Фрукты в ассортименте** | | | **150** | **1,2** | **0,5** | **32,0** | **137** | **9,10** |
| ***Обед*** | | | ***725*** | ***27*** | ***16*** | ***88*** | ***609*** | ***19*** |
| **Нарезка овощная (р.11-2004, Пермь)** | | | **60** | **1,6** | **3,0** | **3,8** | **49** | **2,41** |
| морковь - до 01.01 - 20% | 45 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 48 | 36 |  |  |  |  |  |  |
| горошек зеленый консервированный (после термической обработки) | 37 | 24 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Нарезка из моркови отварной (таб.№10-2001,Пермь)** | | | **60** | **1,0** | **0,0** | **5,0** | **24** | **0,71** |
| морковь - до 01.01 - 20% | 78 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 82 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Нарезка из перца свежего (огурцов свежих) с маслом с зеленью (р.14/1-2011,Екатеринбург)** | | | **60** | **0,6** | **3,0** | **4,3** | **47** | **15,00** |
| перец сладкий свежий | 77 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие парниковые | 59,2 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 60,9 | 58 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| **Свекольник с мясом, со сметаной (р.34-2004, Пермь)** | | | **250/10/5** | **2,3** | **3,1** | **14,5** | **95** | **6,45** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или гуляш полуфабрикат | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| свекла - до 01.01 -20% | 80 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 85 | 64 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 57 | 43 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 61 | 43 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 66 | 43 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 72 | 43 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 12,5 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 13,3 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 13 | 11 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Суфле из кур (р.193-2001, Пермь)** | | | **70** | **16,4** | **9,5** | **2,9** | **163** | **0,62** |
| курица потрошеная 1 категории | 141 | 126 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная на кости | 102 | 69 |  |  |  |  |  |  |
| или грудка куриная филе | 73 | 69 |  |  |  |  |  |  |
| *масса отварной птицы (мякоть с кожей)* |  | *50* |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **соус молочный:** |  | **20** |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 1,5 | 1,5 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сметана для смазки изделия | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| **Макаронные изделия отварные с подгарнировкой (р.516-2004)** | | | **150** | **3,1** | **3,2** | **30,9** | **165** | **0,00** |
| макаронные изделия | 34 | 34 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| масса отварных макарон |  | 100 |  |  |  |  |  |  |
| кукуруза консервированная (после термической обработки) | 84 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие парниковые | 51 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| или помидоры свежие грунтовые | 59 | 50 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Макаронные изделия отварные (р.516-2004)** | | | **150** | **5,5** | **4,1** | **42,0** | **227** | **0,00** |
| макаронные изделия | 51 | 51 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)** | | | **180** | **0,8** | **0,0** | **17,3** | **72** | **11,00** |
| курага | 13 | 13 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **20** | **1,6** | **0,2** | **7,6** | **39** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **20** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **2,0** | **0,3** | **10,0** | **51** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***280*** | ***4,6*** | ***6,6*** | ***36,8*** | ***225*** | ***1,2*** |
| **Пирог манный (ТТК)** | | | **100** | **3,1** | **5,0** | **22,7** | **148** | **0,80** |
| мука пшеничная | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| яйца | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| сода пищевая или разрыхлитель пищевой | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| сахарная пудра для обсыпки | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)** | | | **180** | **1,5** | **1,6** | **14,1** | **77** | **0,35** |
| чай - заварка | 0,55 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |
| 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 |  |  |  |  |  |  |
| ***Ужин*** | | | ***450*** | ***18,4*** | ***8,1*** | ***61,1*** | ***391*** | ***0,0*** |
| **Пюре из бобовых (р.6.55 - 1995, Картотека блюд лечебного и рационального питания)** | | | **250** | **17,0** | **7,9** | **39,0** | **295** | **0,00** |
| горох или фасоль или чечевица или нут | 84 | 84 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 278 | 278 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| **Зеленый чай с сахаром (р.685-2004)** | | | **200** | **0,1** | **0,0** | **15,4** | **62** | **0,00** |
| чай - заварка | 0,55 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 15 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **20** | **1,3** | **0,2** | **6,7** | **34** | **0,00** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***65*** | ***45*** | ***270*** | ***1746*** | ***31*** |
| 19 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***540*** | ***11,9*** | ***10,8*** | ***66,1*** | ***409*** | ***1,3*** |
| **Каша пшеничная жидкая (р.311-2004)** | | | **200** | **7,6** | **8,5** | **28,9** | **223** | **0,37** |
| крупа пшеничная | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 180 | 180 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 83 | 83 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 22 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 97 | 97 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 158 | 158 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)** | | | **20/20** | **1,6** | **0,2** | **23,7** | **103** | **0,48** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 20,2 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Цикорий с молоком (р.689-2004)** | | | **150** | **2,7** | **2,1** | **13,5** | **84** | **0,41** |
| цикорий растворимый порошкообразный | 2,2 | 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*** | | | | ***1,20*** | ***0,00*** | ***22,00*** | ***92,80*** | ***5,30*** |
| **Сок фруктовый** | **150** | **150** | **150** | **1,2** | **0,0** | **22,0** | **93** | **5,30** |
| ***Обед*** | | | ***745*** | ***27,0*** | ***18,9*** | ***76,9*** | ***589*** | ***37,56*** |
| **Салат Витаминный (р.21(II)-2006, Москва)** | | | **60** | **0,7** | **3,0** | **5,5** | **52** | **9,30** |
| капуста свежая белокочанная | 35 | 28 |  |  |  |  |  |  |
| яблоки свежие (очищенные от кожицы, с удаленным семенным гнездом) | 17 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 20 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 21 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Нарезка из свежих огурцов (р.70-2006, г.Москва)** | | | **60** | **0,6** | **0,0** | **2,3** | **12** | **15,00** |
| огурцы свежие парниковые | 61 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или огурцы свежие грунтовые | 63,0 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 3 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Суп по "Домашнему" с мясопродуктами и сметаной (ТТК)** | | **250/10/10/5** | | **4,6** | **5,8** | **7,6** | **101** | **3,45** |
| говядина 1 категории | 22 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| мясные деликатесы (карбонат, шейка, филе говядины) | 11 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 86 | 65 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 93 | 65 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 100 | 65 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 109 | 65 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 18,8 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 20 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 18 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Шницель рыбный натуральный (р.391-2004)** | | | **100** | **15,5** | **9,1** | **8,9** | **180** | **0,71** |
| горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей) | 129 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей) | 157 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 116 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 113 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 116 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| или лосось неразделанный (филе без кожи без костей) | 157 | 86 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 24 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая или молоко питьевое | 8 | 8 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| или вода кипяченая для сухого молока | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 7 | 7 |  |  |  |  |  |  |
| **Картофель отварной с маслом (р.203 - 2004)** | |  | **150** | **2,9** | **3,3** | **21,8** | **131** | **6,00** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 200 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 215 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 231 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 251 | 150 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 3,5 | 3,5 |  |  |  |  |  |  |
| **Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)** | | | **180** | **0,2** | **0,2** | **20,6** | **85** | **12,40** |
| яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом) | 45,6 | 40 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **15** | **1,2** | **0,2** | **5,7** | **29** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **15** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **30** | **2,0** | **0,3** | **10,0** | **51** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***7,5*** | ***7,7*** | ***33,9*** | ***235*** | ***2,1*** |
| **Мучное кондитерское изделие промышленного производства в ассортименте** | | | **70** | **5,6** | **4,2** | **31,0** | **184** | **0,90** |
| **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** |
| ***Ужин*** | | | ***450*** | ***16,71*** | ***7,81*** | ***64,82*** | ***396,4*** | ***11,90*** |
| **Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком (р.135-2001, Пермь)** | | | **120/20** | **15,6** | **7,3** | **22,3** | **217** | **0,27** |
| творог | 91 | 90 |  |  |  |  |  |  |
| крупа манная | 9 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| яйцо куриное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| изюм | 12,4 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| ванилин | 0,01 | 0,01 |  |  |  |  |  |  |
| сухари пшеничные | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное для смазки листа | 0,5 | 0,5 |  |  |  |  |  |  |
| молоко сгущенное с сахаром | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с лимоном (р.686-2004)** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **12,1** | **49** | **2,00** |
| чай - заварка | 0,55 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| лимон | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Фрукты в ассортименте** | | | **130** | **1,0** | **0,5** | **30,4** | **130** | **9,63** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***64*** | ***45*** | ***264*** | ***1722*** | ***58*** |
| 20 день | | | | | | | | |
| **Наименование блюда** | **Брутто, г** | **Нетто, г** | **Химический состав** | | | | | **Витамин С, мг** |
| **Выход, г** | **Белки, г** | **Жиры, г** | **Угл. г** | **ЭЦ, ккал** |
| ***Завтрак*** | | | ***535*** | ***11,90*** | ***13,3*** | ***53,40*** | ***381*** | ***0,76*** |
| **Хлопья с молоком кипяченым (ТТК)** | | | **200** | **8,5** | **8,2** | **34,2** | **245** | **0,76** |
| хлопья кукурузные или шарики шоколадные или рисовые | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| или хлопья мультизерновые обогащенные минералами и витаминами | 30 | 30 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь) | 179 | 170 |  |  |  |  |  |  |
| ***или*** | | | | | | | | |
| **Суп молочный с крупой (р.161-2004)** | | | **200** | **6,8** | **8,7** | **24,6** | **204** | **1,10** |
| хлопья овсяные "Геркулес" или манная или др. | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| или ячневая или гречневая или пшено | 16 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| молоко питьевое | 210 | 210 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко концентрированное | 97 | 97 |  |  |  |  |  |  |
| или молоко сухое | 25 | 25 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для концентрированного молока | 113 | 113 |  |  |  |  |  |  |
| вода кипяченая для сухого молока | 185 | 185 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| соль йодированная | 0,8 | 0,8 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)** | | | **25** | **3,3** | **5,1** | **7,3** | **88** | **0,00** |
| хлеб пшеничный | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 6 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Чай с сахаром (р.685-2004)** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **11,9** | **48** | **0,00** |
| чай - заварка | 0,55 | 0,55 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| ***Второй завтрак*** | | | | ***0,60*** | ***0,10*** | ***22,00*** | ***91,3*** | ***7,50*** |
| **Сок с мякотью содержанием витаминов и минералов** | **150** | **150** | **150** | **0,6** | **0,1** | **22,0** | **91** | **7,50** |
| ***Обед*** | | | ***770*** | ***33,30*** | ***23,9*** | ***70,70*** | ***630*** | ***44,95*** |
| **Нарезка овощная с маслом растительным (ТТК)** | | | **60** | **1,0** | **3,9** | **5,5** | **60** | **3,82** |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 28 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 30 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 32 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 35 | 21 |  |  |  |  |  |  |
| кукуруза консервированная (после термической обработки) | 37 | 22 |  |  |  |  |  |  |
| огурцы соленые без уксуса | 27 | 15 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное на полив при подаче | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| **Уха рыбацкая (р.30/2-2011г., Екатеринбург)** | | | **250/50** | **8,2** | **3,6** | **12,8** | **116** | **0,75** |
| горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей) | 86 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей) | 103 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 84 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей) | 81 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| или хек потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей) | 84 | 62 |  |  |  |  |  |  |
| или лосось неразделанный (филе без кожи без костей) | 109 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| картофель - 01.09.-31.10.- 25% | 80 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| 01.11.-31.12. -30% | 86 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| 01.01-29.02 - 35% | 92 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| 01.03 - 40% | 100 | 60 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 19 | 16 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 4 | 4 |  |  |  |  |  |  |
| зелень свежая (петрушка, укроп) | 2,7 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| или зелень сушеная | 0,1 | 0,1 |  |  |  |  |  |  |
| **Мясо тушеное в соусе (ТТК)** | | | **80** | **15,6** | **12,3** | **2,5** | **183** | **11,75** |
| говядина 1 категории | 107 | 79 |  |  |  |  |  |  |
| или говядина полуфабрикат | 93 | 79 |  |  |  |  |  |  |
| масса готового мяса |  | 50 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 6 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 2 | 2 |  |  |  |  |  |  |
| сметана | 10 | 10 |  |  |  |  |  |  |
| вода питьевая | 20 | 20 |  |  |  |  |  |  |
| **Капуста тушеная (р.534-2004)** | | | **150** | **3,6** | **3,3** | **11,7** | **91** | **27,53** |
| капуста свежая белокочанная | 216 | 173 |  |  |  |  |  |  |
| морковь - до 01.01 - 20% | 11 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| с 01.01 - 25% | 12 | 9 |  |  |  |  |  |  |
| томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов) | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| лук репчатый | 7 | 6 |  |  |  |  |  |  |
| мука пшеничная | 3 | 3 |  |  |  |  |  |  |
| масло растительное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 1 | 1 |  |  |  |  |  |  |
| **Кисель из свежих ягод (р.640-2004)** | | | **180** | **0,1** | **0,0** | **15,1** | **61** | **1,10** |
| клюква свежемороженая | 18,9 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или брусника свежемороженая | 20 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| или смородина свежемороженая | 18,4 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| сахар | 12 | 12 |  |  |  |  |  |  |
| мука картофельная (крахмал) | 8,6 | 8,6 |  |  |  |  |  |  |
| **Хлеб пшеничный** | | | **30** | **2,5** | **0,4** | **11,4** | **59** | **0,00** |
| **или Хлеб пшеничный витаминизированный** | | | **30** |  |  |  |  |  |
| **Хлеб ржаной** | | | **35** | **2,3** | **0,4** | **11,7** | **60** | **0,00** |
| ***Полдник*** | | | ***250*** | ***5,40*** | ***8,60*** | ***25,20*** | ***200*** | ***1,33*** |
| **Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - печенье затяжное или сахарное)** | | | **50** | **3,3** | **4,7** | **22,0** | **144** | **0,00** |
| **ИЛИ Кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами** | | | **50** |  |  |  |  |  |
| **Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)** | 207 | 200 | **200** | **2,1** | **3,9** | **3,2** | **56** | **1,33** |
| ***Ужин*** | | | ***450*** | ***11,47*** | ***14,07*** | ***50,53*** | ***373*** | ***9,90*** |
| **Макароны с сыром и маслом (р.333-2004)** | | | **120** | **4,4** | **9,5** | **17,7** | **174** | **0,02** |
| макаронные изделия | 32 | 32 |  |  |  |  |  |  |
| **масса отварных макарон** |  | **100** |  |  |  |  |  |  |
| сыр | 19 | 18 |  |  |  |  |  |  |
| масло сливочное | 5 | 5 |  |  |  |  |  |  |
| **Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001, Пермь)** | 210 | 200 | **200** | **5,4** | **4,4** | **8,8** | **96** | **1,00** |
| **Фрукт (банан)** | | | **130** | **1,6** | **0,1** | **24,1** | **104** | **8,88** |
| ***ИТОГО:*** | | | | ***63*** | ***60*** | ***222*** | ***1675*** | ***64*** |
| **ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД** | | | | ***1234*** | ***1036*** | ***4967*** | ***34112*** | ***914*** |
| **СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД, г** | | | | ***62*** | ***52*** | ***248*** | ***1706*** | ***46*** |
| **СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ** | | | | ***247*** | ***466*** | ***993*** | ***1706*** |  |
| **СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ в МЕНЮ ЗА ПЕРИОД В % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ (1620/1800 ккал)** | | | | ***14*** | ***30*** | ***58*** |  |  |
| **Норма, % СанПиН 2.4.1.3049-13** | | | | ***12-15*** | ***30-32*** | ***55-58*** |  |  |
| ***ТТК- Технико-технологическая карта*** | | | | | | | | |