

## МЕНЮ для детей 3-7 лет № 1674 от 06.06.2018 г.

**Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи**

### 1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
<b>Завтрак</b>			<b>545</b>	<b>13,7</b>	<b>14,1</b>	<b>49,3</b>	<b>379</b>	<b>1,68</b>
<b>Каша пшеничная жидкая (р.311-2004)</b>			<b>200</b>	<b>7,3</b>	<b>6,4</b>	<b>24,0</b>	<b>183</b>	<b>0,90</b>
крупы пшеничные	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	5	5						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Каша кукурузная (р.311-2004)</b>			<b>200</b>	<b>7,3</b>	<b>6,2</b>	<b>23,9</b>	<b>181</b>	<b>0,92</b>
крупы кукурузные	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	5	5						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
<b>Бутерброд с маслом (р.1-2004)</b>			<b>20/5</b>	<b>1,6</b>	<b>3,5</b>	<b>9,9</b>	<b>78</b>	<b>0,00</b>
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						

<b>Какао с молоком (р.693-2004)</b>			<b>170</b>	<b>4,8</b>	<b>4,2</b>	<b>15,4</b>	<b>119</b>	<b>0,78</b>
какао - порошок	2,2	2,2						
молоко питьевое	130	130						
или молоко концентрированное	60	60						
или молоко сухое	16	16						
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70						
вода кипяченая для сухого молока	114	114						
сахар	15	15						
<b>Второй завтрак</b>				<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>87</b>	<b>1</b>
<b>Кисломолочный напиток в ассортименте (р.698-2004)</b>	156	150	<b>150</b>	<b>4,7</b>	<b>4,0</b>	<b>8,0</b>	<b>87</b>	<b>1,00</b>
<b>Обед</b>			<b>670</b>	<b>26</b>	<b>18</b>	<b>74</b>	<b>564</b>	<b>10</b>
<b>Салат из свеклы отварной с маслом (р.56 - 2006г., Москва)</b>			<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>3,0</b>	<b>4,4</b>	<b>48</b>	<b>1,24</b>
свекла до 01.01 -20%	80	64						
с 01.01 - 25%	85	64						
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р. 14/1; 15/1-2011г., Екатеринбург)</b>			<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>3,1</b>	<b>2,3</b>	<b>40</b>	<b>15,00</b>
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
или огурцы свежие грунтовые	63	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
<b>Суп картофельный с клецками с мясом (р.146-2013, Пермь)</b>			<b>250/10</b>	<b>5,2</b>	<b>5,6</b>	<b>8,5</b>	<b>105</b>	<b>5,90</b>
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50						
01.11.-31.12. -30%	72	50						
01.01-29.02 - 35%	77	50						

01.03 - 40%	84	50						
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	4	4						
<b>масса теста для клецек (р.172-2013, Пермь)</b>		<b>23</b>						
мука пшеничная	8	8						
соль йодированная	0,2	0,2						
вода питьевая	12	12						
масло сливочное	1	1						
яйцо куриное	2,2	2,2						
<b>масса готовых клецек</b>		<b>25</b>						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>Колбаски по-домашнему (ТТК)</b>			<b>70</b>	<b>10,8</b>	<b>6,1</b>	<b>8,0</b>	<b>130</b>	<b>0,50</b>
говядина 1 категории	73	54						
или говядина полуфабрикат	64	54						
хлеб пшеничный	8	8						
молоко питьевое	10	10						
или молоко концентрированное	5	5						
или молоко сухое	1	1						
вода кипяченая для концентрированного молока	5	5						
вода кипяченая для сухого молока	9	9						
лук репчатый	10	8						
чеснок	1,3	1						
мука пшеничная	7	7						
масло растительное	2	2						
<b>Гречка вязкая отварная (р.510-2004)</b>			<b>100</b>	<b>3,1</b>	<b>2,6</b>	<b>13,5</b>	<b>90</b>	<b>0,00</b>
крупа гречневая	25	25						
вода питьевая	80	80						
масло сливочное	3	3						
<b>Компот из свежих яблок с лимоном (р.256-2001, Пермь)</b>			<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>13,2</b>	<b>56</b>	<b>2,76</b>

яблоки свежие	51,3	45						
лимон	14,4	6						
сахар	12	12						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>45</b>	<b>3,0</b>	<b>0,5</b>	<b>15,0</b>	<b>77</b>	<b>0,00</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>11,4</b>	<b>58</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>30</b>					
<b>Уплотненный Полдник</b>			<b>450</b>	<b>18</b>	<b>22</b>	<b>81</b>	<b>596</b>	<b>2</b>
<b>Макаронны, запеченные с яйцом с маслом (р.297-2013, Пермь)</b>			<b>210</b>	<b>9,3</b>	<b>15,5</b>	<b>30,2</b>	<b>298</b>	<b>0,00</b>
макаронные изделия	56	56						
<b>масса отварных макарон</b>		<b>162</b>						
масло сливочное	3	3						
яйцо куриное	24	24						
молоко питьевое	33	33						
масло сливочное для смазки листа	3	3						
масло сливочное	10	10						
<b>Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - печенье затяжное или сахарное)</b>			<b>40</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>34,3</b>	<b>146</b>	<b>0,72</b>
<b>или Кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами</b>			<b>40</b>					
<b>Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)</b>	210	200	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>6,4</b>	<b>8,8</b>	<b>114</b>	<b>1,00</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,6</b>	<b>39</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>ИТОГО:</b>				<b>62</b>	<b>59</b>	<b>212</b>	<b>1626</b>	<b>15</b>
<b>2 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
<b>Завтрак</b>			<b>490</b>	<b>21</b>	<b>22</b>	<b>41</b>	<b>448</b>	<b>2</b>
<b>Запеканка из творога (с крупой манной) с молоком сгущенным (р.313-2013, Пермь)</b>			<b>120/20</b>	<b>14,4</b>	<b>14,0</b>	<b>14,4</b>	<b>241</b>	<b>0,60</b>
творог	110	108						
крупa манная	8	8						
молоко питьевое для каши	29	29						

яйцо куриное	10	10						
сахар	8	8						
сухари пшеничные	4	4						
масло сливочное для смазки листа	4	4						
молоко сгущенное с сахаром	20	20						
<b>Бутерброд с сыром (р.3-2004)</b>			<b>20/10</b>	<b>2,1</b>	<b>4,2</b>	<b>8,9</b>	<b>82</b>	<b>0,11</b>
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	11	10						
<b>Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)</b>			<b>200</b>	<b>4,4</b>	<b>4,1</b>	<b>17,5</b>	<b>125</b>	<b>0,80</b>
кофейный напиток	4,5	4,5						
сахар	15	15						
молоко питьевое	130	130						
или молоко концентрированное	60	60						
или молоко сухое	16	16						
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70						
вода кипяченая для сухого молока	114	114						
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>21,0</b>	<b>87</b>	<b>19,30</b>
<b>Отвар шиповника (р.705-2004)</b>			<b>120</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>21,0</b>	<b>87</b>	<b>19,30</b>
шиповник	20	20						
сахар	5	5						
<b>Обед</b>			<b>720</b>	<b>22</b>	<b>20</b>	<b>91</b>	<b>628</b>	<b>22</b>
<b>Огурцы нарезка (таблица №10-2001, г.Пермь)</b>			<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>8,90</b>	<b>12,00</b>
огурцы свежие парниковые грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
или огурцы соленые (без уксуса)	109	60						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
<b>Суп гороховый с гренками (р.139-2004)</b>			<b>250/10</b>	<b>4,2</b>	<b>4,6</b>	<b>28,6</b>	<b>173</b>	<b>1,72</b>
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)	3	2						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>Жаркое по - домашнему (р.436-2004)</b>			<b>220</b>	<b>12,4</b>	<b>14,3</b>	<b>22,2</b>	<b>267</b>	<b>7,70</b>
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	166	125						
01.11.-31.12. -30%	179	125						
01.01-29.02 - 35%	193	125						
01.03 - 40%	209	125						
лук репчатый	24	20						
масло сливочное	4	4						
морковь - до 01.01 - 20%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Запеканка картофельная с мясом с соусом (р.157-2004)</b>			<b>220</b>	<b>11,9</b>	<b>14,9</b>	<b>25,7</b>	<b>285</b>	<b>5,30</b>
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)		<b>40</b>						
мука пшеничная	1,2	1,2						
молоко питьевое	20	20						

вода питьевая	20	20						
масло сливочное	0,8	0,8						
<b>Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.638-2004)</b>			<b>180</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>18,0</b>	<b>72</b>	<b>0,20</b>
сухофрукты	20	20						
сахар	15	15						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,6</b>	<b>39</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>0,5</b>	<b>13,4</b>	<b>68</b>	<b>0,00</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>			<b>360</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>92</b>	<b>570</b>	<b>44</b>
<b>Суфле рыбное (р.400-2004)</b>			<b>80</b>	<b>8,0</b>	<b>7,6</b>	<b>3,6</b>	<b>115</b>	<b>0,18</b>
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	108	72						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	100	74						
или лосось неразделанный (филе без кожи и костей)	137	75						
или хек потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	103	73						
<b>масса отварной рыбы</b>		<b>60</b>						
<b>Соус молочный (598-2004):</b>		<b>20</b>						
молоко питьевое	15	15						
масло сливочное	3	3						
мука пшеничная	3	3						
вода питьевая	3,2	3,2						
яйцо куриное	12	12						
масло сливочное для смазки листа	1,5	1,5						
<b>Лепешка сметанная (ТТК)</b>			<b>80</b>	<b>4,3</b>	<b>8,3</b>	<b>42,3</b>	<b>261</b>	<b>0,02</b>
мука пшеничная	55	55						
дрожжи прессованные	2,1	2,1						
или дрожжи сухие	0,53	0,53						
сахар	7	7						
соль йодированная	0,6	0,6						
масло сливочное	8	8						

сметана	10	10						
вода питьевая или молоко питьевое	17	17						
или кефир	17	17						
яйцо куриное	1,5	1,5						
масло растительное для смазки листа	1,2	1,2						
<b>Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)</b>			<b>160</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>16,5</b>	<b>69</b>	<b>28,40</b>
<b>Сок с содержанием витаминов и минералов</b>	200	200	<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>26,0</b>	<b>104</b>	<b>2,30</b>
<b>ИЛИ</b>								
<b>Витаминизированный напиток "Золотой шар"(р.406-2006, Москва)</b>			<b>200</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>23,7</b>	<b>95</b>	<b>15,00</b>
концентрат "Золотой шар"	9	9						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>15</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>30</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>15</b>					
<b>ИТОГО:</b>				<b>57</b>	<b>58</b>	<b>245</b>	<b>1731</b>	<b>86</b>
<b>3 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
<b>Завтрак</b>			<b>440</b>	<b>12,8</b>	<b>13,0</b>	<b>70,2</b>	<b>445</b>	<b>1,5</b>
<b>Каша молочная "Ассорти" (гречка, рис) (р.18/4-2011, Екатеринбург)</b>			<b>200</b>	<b>7,5</b>	<b>9,1</b>	<b>27,5</b>	<b>222</b>	<b>0,18</b>
крупа гречневая	15	15						
крупа рисовая	16	16						
молоко питьевое	176	176						
или молоко концентрированное	81	81						
или молоко сухое	21	21						
вода кипяченая для концентрированного молока	95	95						
вода кипяченая для сухого молока	155	155						
сахар	5	5						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
<b>Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)</b>			<b>20/20</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>29,8</b>	<b>124</b>	<b>0,48</b>
хлеб пшеничный	20	20						



джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
<b>ИЛИ</b>								
Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затяжное или сахарное, вафли)	20	20	20	0,6	0,2	23,3	97	0,48
Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)			200	4,7	3,7	19,4	126	0,89
чай - заварка	0,7	0,7						
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	15	15						
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	<b>0,44</b>
Сок в ассортименте	200	200	200	0,6	0,0	22,0	90	0,44
<b>Обед</b>			<b>730</b>	<b>19</b>	<b>21</b>	<b>90</b>	<b>626</b>	<b>11</b>
Салат "Степной" из разных овощей (р.25-2004)			60	1,2	4,1	4,8	61	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						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	15	10						
масло растительное	4	4						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
Суп крестьянский с крупой с мясом (р.134-2004)			250/10	4,8	4,3	16,8	125	6,12
говядина полуфабрикат	19	16						
или говядина 1 категории	22	16						

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	25						
01.11.-31.12. -30%	36	25						
01.01-29.02 - 35%	39	25						
01.03 - 40%	42	25						
капуста свежая белокочанная	38	30						
крупa перловая или пшеничная или кукурузная	10	10						
морковь - до 01.01 - 20%	13	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	4	4						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>Колбасные изделия отварные с соусом молочным (р.413-2004)</b>			<b>80</b>	<b>5,9</b>	<b>8,8</b>	<b>2,4</b>	<b>112</b>	<b>0,06</b>
Сосиски молочные или колбаса вареная "высший сорт"	52	50						
<b>соус молочный (р.595-2004)</b>								
молоко питьевое	30	30						
масло сливочное	0,9	0,9						
мука пшеничная	1,7	1,7						
<b>Макаронные изделия отварные с овощами (р.111-2001, Пермь)</b>			<b>150</b>	<b>3,3</b>	<b>3,4</b>	<b>33,0</b>	<b>176</b>	<b>0,00</b>
макаронные изделия	40	40						
морковь - до 01.01 - 20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
лук репчатый	14	12						
масло сливочное	5	5						
<b>Кисель из свежих ягод (р.640-2004)</b>			<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,5</b>	<b>63</b>	<b>1,10</b>
клюква свежемороженая	18,9	18						
или брусника свежемороженая	20	18						
или смородина свежемороженая	18,4	18						
сахар	15	15						
мука картофельная (крахмал)	8	8						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>15</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>29</b>	<b>0,00</b>

или Хлеб пшеничный витаминизированный			15					
Хлеб ржаной			35	2,3	0,4	11,7	60	0,00
<b>Уплотненный Полдник</b>			<b>500</b>	<b>22,8</b>	<b>18,5</b>	<b>85,0</b>	<b>597,7</b>	<b>13,9</b>
Овощи тушеные с мясом отварным (р.301-2006, Москва)			220	7,1	8,2	29,0	218	12,20
говядина 1 категории	87	64						
или говядина полуфабрикат	76	64						
масса отварного мяса		40						
горошек зелёный консервированный	62	40						
или перец свежий	53	40						
капуста свежая белокочанная	88	70						
или кабачки свежие	104	70						
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%	50	40						
с 01.01 - 25%	57	40						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	5	5						
<b>соус:</b>		<b>35</b>						
мука пшеничная	3,5	3,5						
масло сливочное	3	3						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3						
морковь - до 01.01 - 20%	5	4						
с 01.01 - 25%	6	4						
лук репчатый	4,8	4						
сахар	0,6	0,6						
бульон мясной	23	23						
<b>Шанежка с картофелем (р.296-2004, Пермь)</b>			<b>80</b>	<b>8,3</b>	<b>5,1</b>	<b>37,4</b>	<b>229</b>	<b>0,30</b>
<b>Масса дрожжевого теста:</b>		<b>41</b>						
мука пшеничная	28	28						

сахар	2,1	2,1						
масло сливочное	1,2	1,2						
яйцо куриное	1,5	1,5						
соль йодированная	0,4	0,4						
дрожжи прессованные	1,6	1,6						
или дрожжи сухие	0,4	0,4						
молоко или вода питьевая	11	11						
или молоко концентрированное	5	5						
или молоко сухое	1	1						
вода кипяченая для концентрированного молока	6	6						
вода кипяченая для сухого молока	10	10						
<b>Масса картофельного фарша:</b>		<b>56</b>						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	59	44						
01.11.-31.12. -30%	63	44						
01.01-29.02 - 35%	68	44						
01.03 - 40%	73	44						
молоко питьевое	8	8						
или молоко концентрированное	4	4						
или молоко сухое	1	1						
вода кипяченая для концентрированного молока	4	4						
вода кипяченая для сухого молока	7	7						
яйцо куриное	2,6	2,6						
масло сливочное	1,3	1,3						
яйцо куриное для смазки изделия	0,8	0,8						
сметана для смазки изделия	2,4	2,4						
масло сливочное для смазки готовых изделий	1,2	1,2						
масло растительное для смазки листа	0,4	0,4						
<b>Молоко питьевое кипяченое (р.260- 2001,Пермь)</b>	210	200	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>6,4</b>	<b>8,8</b>	<b>114</b>	<b>1,00</b>
<b>ИЛИ</b>								
<b>Кисломолочный напиток в ассортименте (р.698-2004)</b>	207	200	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>11,0</b>	<b>112</b>	<b>1,40</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,6</b>	<b>39</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					

<b>ИТОГО:</b>	<b>55</b>	<b>53</b>	<b>267</b>	<b>1759</b>	<b>26</b>
---------------	-----------	-----------	------------	-------------	-----------

<b>4 день</b>							
---------------	--	--	--	--	--	--	--

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
<b>Завтрак</b>			<b>425</b>	<b>11,9</b>	<b>14,8</b>	<b>50,6</b>	<b>383</b>	<b>1,09</b>
<b>Суп молочный с крупой (р.161-2004)</b>			<b>200</b>	<b>8,6</b>	<b>11,1</b>	<b>17,5</b>	<b>204</b>	<b>1,09</b>
"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						
<b>Бутерброд с маслом (р.1-2004)</b>			<b>20/5</b>	<b>1,6</b>	<b>3,5</b>	<b>9,9</b>	<b>78</b>	<b>0,00</b>
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
<b>Чай с сахаром (р.685-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>15,6</b>	<b>63</b>	<b>0,00</b>
чай - заварка	0,7	0,7						
сахар	15	15						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,6</b>	<b>39</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Второй завтрак</b>				<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>21,0</b>	<b>92</b>	<b>30,00</b>
<b>Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин)</b>			<b>160</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>21,0</b>	<b>92</b>	<b>30,00</b>
<b>Обед</b>			<b>785</b>	<b>23,4</b>	<b>20,0</b>	<b>87,4</b>	<b>624</b>	<b>21,51</b>
<b>Салат из зеленого горошка и лука (ТТК)</b>			<b>60</b>	<b>2,4</b>	<b>3,0</b>	<b>4,5</b>	<b>55</b>	<b>5,12</b>
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	82	53						

лук репчатый	6	5						
или лук зелёный	6,3	5						
масло растительное	3	3						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Горошек зелёный консервированный (после термической обработки)</b>	92	60	<b>60</b>	<b>2,9</b>	<b>0,1</b>	<b>4,7</b>	<b>32</b>	<b>5,25</b>
<b>ИЛИ</b>								
<b>Салат зелёный с огурцами и помидорами (р.35-2006г.; Москва)</b>			<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>3,0</b>	<b>2,0</b>	<b>37</b>	<b>8,82</b>
помидоры свежие парниковые	20,4	20						
или помидоры свежие грунтовые	24	20						
или огурцы свежие парниковые	36	35						
или огурцы свежие грунтовые	37	35						
лук репчатый	6	5						
или лук зелёный	6,3	5						
или зелень свежая (петрушка, укроп)	7	5						
масло растительное	3	3						
<b>Суп картофельный с рыбными фрикадельками (р.142-2004)</b>			<b>250/75</b>	<b>7,2</b>	<b>5,2</b>	<b>18,4</b>	<b>149</b>	<b>4,02</b>
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%	13	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	3	3						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3						
<b>фрикадельки:</b>								
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	103	72						

или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	97	72						
лук репчатый	18	15						
яйцо куриное	4	4						
вода питьевая	6	6						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>Плов из говядины по - узбекски (р.492-2004)</b>			<b>220</b>	<b>9,6</b>	<b>14,3</b>	<b>32,7</b>	<b>298</b>	<b>1,24</b>
говядина полуфабрикат	96	81						
или говядина 1 категории	110	81						
<b>масса отварного мяса</b>		<b>50</b>						
крупа рисовая	45	45						
морковь - до 01.01 - 20%	88	70						
с 01.01 - 25%	93	70						
лук репчатый	24	20						
масло растительное	8	8						
<b>Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)</b>			<b>180</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>17,3</b>	<b>72</b>	<b>11,00</b>
курага	20	20						
сахар	15	15						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,6</b>	<b>39</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>34</b>	<b>0,00</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>			<b>455</b>	<b>14,3</b>	<b>18,5</b>	<b>98,4</b>	<b>617</b>	<b>13,4</b>
<b>Овощи в соусе (р.525-2004)</b>			<b>180</b>	<b>3,3</b>	<b>10,8</b>	<b>32,0</b>	<b>238</b>	<b>10,56</b>
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						
морковь - до 01.01 - 20%	53	42						
с 01.01 - 25%	56	42						
лук репчатый	21	18						
капуста свежая белокочанная	158	126						

масло растительное	10	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3						
сметана	12	12						
мука пшеничная	4	4						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Рагу овощное (р.77-2004, Пермь)</b>			<b>180</b>	<b>3,0</b>	<b>11,3</b>	<b>31,2</b>	<b>239</b>	<b>16,30</b>
горошек зелёный консервированный	48	31						
капуста свежая белокочанная	25	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	72	54						
01.11.-31.12. -30%	77	54						
01.01-29.02 - 35%	83	54						
01.03 - 40%	90	54						
морковь - до 01.01 - 20%	31	25						
с 01.01 - 25%	36	25						
кабачки	37	25						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	10	10						
<b>соус:</b>		<b>40</b>						
мука пшеничная	3	3						
масло сливочное	3	3						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3						
морковь - до 01.01 - 20%	6	5						
с 01.01 - 25%	7	5						
лук репчатый	6,0	5						
сахар	0,7	0,7						
вода питьевая	36	36						
<b>Тефтели мясные (р.180-2004, Пермь)</b>			<b>70</b>	<b>7,9</b>	<b>7,2</b>	<b>9,4</b>	<b>134</b>	<b>0,11</b>
говядина полуфабрикат	53	45						
или говядина 1 категории	61	45						
хлеб пшеничный	10	10						



лук репчатый	28	24						
молоко питьевое	14	14						
масло растительное	2	2						
мука пшеничная	5	5						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,6</b>	<b>39</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>34</b>	<b>0,00</b>
Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затыжное или сахарное, вафли)	40	40	40	1,4	0,3	34,3	146	0,72
<b>или Кондитерское изделие обогащенное витаминами и минералами</b>			<b>40</b>					
<b>Чай с лимоном (р.686-2004)</b>			<b>200/5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>15,1</b>	<b>61</b>	<b>2,00</b>
чай - заварка	0,7	0,7						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
<b>ИТОГО:</b>				<b>51</b>	<b>53</b>	<b>257</b>	<b>1716</b>	<b>66</b>

### 5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
<b>Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>15,2</b>	<b>17,2</b>	<b>50,5</b>	<b>418</b>	<b>1,79</b>
<b>Каша пшенная жидкая (р.311-2004)</b>			<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>8,8</b>	<b>26,2</b>	<b>217</b>	<b>0,90</b>
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	5	5						
масло сливочное	5	5						
<b>Бутерброд с сыром (р.3-2004)</b>			<b>20/10</b>	<b>2,1</b>	<b>4,2</b>	<b>8,9</b>	<b>82</b>	<b>0,11</b>
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	11	10						

<b>Какао с молоком (р.693-2004)</b>			<b>170</b>	<b>4,8</b>	<b>4,2</b>	<b>15,4</b>	<b>119</b>	<b>0,78</b>
какао - порошок	2,2	2,2						
молоко питьевое	130	130						
или молоко концентрированное	60	60						
или молоко сухое	16	16						
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70						
вода кипяченая для сухого молока	114	114						
сахар	15	15						
<b>Второй завтрак</b>				<b>5</b>	<b>4</b>	<b>8</b>	<b>87</b>	<b>1</b>
<b>Кисломолочный напиток в ассортименте (р.698-2004)</b>	156	150	<b>150</b>	<b>4,7</b>	<b>4,0</b>	<b>8,0</b>	<b>87</b>	<b>1,00</b>
<b>Обед</b>			<b>735</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>70</b>	<b>562</b>	<b>16</b>
<b>Овощи консервированные без уксуса (томаты, огурцы)</b>	109	60	<b>60</b>	<b>0,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>7</b>	<b>1,20</b>
<b>ИЛИ</b>								
<b>Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (таблица №10-2001, г.Пермь)</b>			<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>3,0</b>	<b>2,3</b>	<b>39</b>	<b>15,00</b>
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
или огурцы свежие грунтовые	63	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
<b>Борщ с капустой и картофелем с мясом , со сметаной (р.110 2004)</b>			<b>250/10/5</b>	<b>2,3</b>	<b>3,9</b>	<b>11,9</b>	<b>92</b>	<b>2,42</b>
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)	3	2						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>Мясной сырок (ТТК)</b>			<b>80</b>	<b>16,0</b>	<b>11,7</b>	<b>3,2</b>	<b>182</b>	<b>0,35</b>
говядина 1 категории	88	65						
или говядина полуфабрикат	77	65						
лук репчатый	7	6						
хлеб пшеничный	7	7						
молоко питьевое	9	9						
или молоко концентрированное	4	4						
или молоко сухое	1	1						
вода кипяченая для концентрированного молока	5	5						
вода кипяченая для сухого молока	8	8						
яйцо куриное	4	4						
сыр	5,2	5						
сухари пшеничные	5	5						
масло растительное для смазки листа	2	2						
<b>Картофельное пюре (р.520-2004)</b>			<b>150</b>	<b>2,9</b>	<b>3,3</b>	<b>17,9</b>	<b>113</b>	<b>10,40</b>
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						
<b>Компот из свежих плодов + Витамин С (р.631-2004)</b>			<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>18,5</b>	<b>77</b>	<b>1,60</b>

яблоки свежие	45,6	40						
или груши свежие	44,4	40						
или слива или персик свежие	44,4	40						
или абрикосы свежие	46,4	40						
или апельсины свежие	59,6	40						
или черешня или вишня свежие	42	40						
сахар	13	13						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>11,4</b>	<b>58</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>30</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>34</b>	<b>0,00</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>			<b>480</b>	<b>25,6</b>	<b>15,8</b>	<b>97,2</b>	<b>630</b>	<b>1,7</b>
<b>Рыбные хлебцы (паровые) (р.348-2013, Пермь)</b>			<b>80</b>	<b>10,3</b>	<b>3,4</b>	<b>4,4</b>	<b>89</b>	<b>0,24</b>
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	101	67						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	90	67						
или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	122	67						
хлеб пшеничный	11	11						
яйцо куриное	8	8						
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						
масло сливочное	3	3						
масло растительное для смазки емкости	2	2						
<b>Рис припущенный (р.512-2004)</b>			<b>120</b>	<b>2,5</b>	<b>2,2</b>	<b>20,2</b>	<b>111</b>	<b>0,45</b>
крупа рисовая	42	42						
вода питьевая	88	88						
масло сливочное	3	3						
<b>Ватрушка с творожным фаршем (р.289-2004,Пермь)</b>			<b>80</b>	<b>5,5</b>	<b>6,1</b>	<b>39,8</b>	<b>236</b>	<b>0,14</b>
<b>Тесто дрожжевое</b>			<b>60</b>					

мука пшеничная	40	40						
мука пшеничная на подпыл	1,2	1,2						
молоко питьевое	14	14						
или молоко концентрированное	6	6						
или молоко сухое	2	2						
вода кипяченая для концентрированного молока	8	8						
вода кипяченая для сухого молока	12	12						
сахар	2,3	2,3						
масло сливочное	3,5	3,5						
яйцо куриное	7	7						
дрожжи прессованные	1,2	1,2						
дрожжи сухие хлебопекарные	0,3	0,3						
соль йодированная	0,7	0,7						
<b>Фарш творожный</b>		<b>35</b>						
творог	24	23						
яйцо куриное	4,5	4,5						
сахар	4,5	4,5						
мука пшеничная	1,2	1,2						
масло сливочное	2,3	2,3						
сметана	2,3	2,3						
яйцо куриное для смазки изделия	2,3	2,3						
масло растительное для смазки	1	1						
<b>или Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами</b>			<b>80</b>					
<b>ИЛИ</b>								
<b>Ватрушка "Лакомка" (ТТК)</b>			<b>80</b>	<b>5,0</b>	<b>5,6</b>	<b>35,3</b>	<b>204</b>	<b>0,26</b>
мука пшеничная	26	26						
яйцо куриное	2,3	2,3						
сахар	10	10						
натрий двууглекислый	0,23	0,23						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	15	15						

<b>фарш</b>								
сахар	3,5	3,5						
мука пшеничная	1,2	1,2						
творог	35	34						
яйцо куриное	2,3	2,3						
сметана для смазки изделия	3,4	3,4						
масло растительное для смазки листа	1	1						
<b>Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)</b>			<b>200</b>	<b>4,7</b>	<b>3,7</b>	<b>19,4</b>	<b>126</b>	<b>0,89</b>
чай - заварка	0,7	0,7						
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	15	15						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>0,5</b>	<b>13,4</b>	<b>68</b>	<b>0,00</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>71</b>	<b>57</b>	<b>226</b>	<b>1696</b>	<b>20</b>	

### 6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
<b>Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>70</b>	<b>424</b>	<b>2</b>
<b>Каша "Дружба" (р.93-2001, Пермь)</b>			<b>200</b>	<b>5,9</b>	<b>6,4</b>	<b>25,4</b>	<b>183</b>	<b>0,89</b>
крупа рисовая	15	15						
крупа пшено	11	11						
молоко питьевое	175	175						
или молоко концентрированное	81	81						
или молоко сухое	21	21						
вода кипяченая для концентрированного молока	95	95						
вода кипяченая для сухого молока	154	154						
сахар	5	5						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						

<b>Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)</b>			<b>20/20</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>29,8</b>	<b>124</b>	<b>0,48</b>		
хлеб пшеничный	20	20								
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20								
<b>ИЛИ</b>										
<b>Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затыжное или сахарное, вафли)</b>			<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>23,3</b>	<b>97</b>	<b>0,48</b>
<b>Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)</b>			<b>180</b>	<b>4,4</b>	<b>4,1</b>	<b>17,5</b>	<b>125</b>	<b>0,80</b>		
кофейный напиток	4,5	4,5								
сахар	15	15								
молоко питьевое	130	130								
или молоко концентрированное	60	60								
или молоко сухое	16	16								
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70								
вода кипяченая для сухого молока	114	114								
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>10</b>	<b>0,8</b>	<b>0,1</b>	<b>3,8</b>	<b>19</b>	<b>0,00</b>		
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>10</b>							
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>88</b>	<b>1,80</b>		
<b>Сок с содержанием витаминов и минералов</b>			<b>130</b>	<b>130</b>	<b>130</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>88</b>	<b>1,80</b>
<b>Обед</b>			<b>725</b>	<b>28,8</b>	<b>26,5</b>	<b>69,0</b>	<b>630</b>	<b>28,7</b>		
<b>Салат из моркови и редьки (р.42-2013, Пермь)</b>			<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>3,1</b>	<b>3,4</b>	<b>46</b>	<b>4,00</b>		
редька	29	20								
морковь - до 01.01 - 20%	50	40								
с 01.01 - 25%	53	40								
масло растительное	3	3								
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2								
<b>ИЛИ</b>										
<b>Нарезка из моркови отварной с маслом ( р.10/1 - 2011, Екатеринбург)</b>			<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>3,0</b>	<b>5,0</b>	<b>62</b>	<b>0,71</b>		
морковь - до 01.01 - 20%	71	57								
с 01.01 - 25%	76	57								
масло растительное на полив при подаче	3	3								

зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Нарезка из свежих овощей с маслом (р. 14/1; 15/1-2011г., Екатеринбург)</b>			<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>3,1</b>	<b>2,3</b>	<b>40</b>	<b>15,00</b>
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
или огурцы свежие грунтовые	63	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
<b>Суп "Кудрявый" с мясом со сметаной (ТТК)</b>			<b>250/10/5</b>	<b>7,3</b>	<b>7,1</b>	<b>17,9</b>	<b>165</b>	<b>2,54</b>
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
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%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	4	4						
яйцо куриное	5	5						
сметана	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>или Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом (р.140-2004)</b>			<b>250/10</b>	<b>7,4</b>	<b>6,9</b>	<b>17,7</b>	<b>163</b>	<b>2,53</b>
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
макаронные изделия	10	10						
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						
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)	3	2						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>Мясо тушеное с капустой (Бигус)ТТК</b>			<b>220</b>	<b>16,2</b>	<b>15,6</b>	<b>8,2</b>	<b>238</b>	<b>11,20</b>
капуста свежая белокочанная	236	189						
морковь - до 01.01 - 20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
лук репчатый	14	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	6	6						
говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина 1 категории	86	63						
масло растительное	6	6						
<b>Кисель из концентрата (р.233-2004, Пермь)</b>			<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>17,5</b>	<b>70</b>	<b>0,00</b>
кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	22	22						
<i>в том числе мука картофельная (крахмал)</i>	8	8						
сахар	5	5						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Кисель из свежих ягод (р.640-2004)</b>			<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,5</b>	<b>63</b>	<b>1,10</b>
клюква свежемороженая	18,9	18						
или брусника свежемороженая	20	18						
или смородина свежемороженая	18,4	18						
сахар	15	15						
мука картофельная (крахмал)	8	8						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>11,4</b>	<b>58</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>30</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>35</b>	<b>2,3</b>	<b>0,4</b>	<b>11,7</b>	<b>60</b>	<b>0,00</b>

Уплотненный Полдник			575	14	13	98	568	35
Огурцы нарезка (таблица №10-2001, г.Пермь)			60	0,5	0,1	1,5	8,90	12,00
огурцы свежие парниковые грунтовые	63	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
или огурцы соленые (без уксуса)	109	60						
Картофельная запеканка с сыром, с маслом (ТТК)			150/5	8,5	12,7	32,5	278,3	12,5
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	221	166						
01.11.-31.12. -30%	237	166						
01.01-29.02 - 35%	256	166						
01.03 - 40%	277	166						
масло сливочное	5	5						
масса отварного протертого картофеля с маслом		165						
яйцо куриное	8	8						
лук репчатый	7	6						
масло сливочное	3	3						
масса припущенного с маслом лука		3						
сухари пшеничные	5	5						
масло растительное для смазки листа	4	4						
сыр	6	5						
масло сливочное	5	5						
Сок в ассортименте	200	200	200	0,6	0,0	22,0	90	0,44
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность бананов)			160	1,8	0,1	27,3	117	10,00
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34	0,00
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
<b>ИТОГО:</b>				<b>55</b>	<b>51</b>	<b>259</b>	<b>1710</b>	<b>68</b>
<b>7 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
<b>Завтрак</b>			<b>525</b>	<b>7,9</b>	<b>22,7</b>	<b>51,1</b>	<b>440</b>	<b>0,4</b>
Запеканка из творога со сгущенным молоком (р.366-2004)			120/30	6,2	19,2	25,6	300	0,35

творог	113	112						
крупа манная	8	8						
или мука пшеничная	10	10						
яйцо куриное	5	5						
сахар	4	4						
масло сливочное	3	3						
сметана	5	5						
сухари пшеничные	5	5						
молоко сгущенное с сахаром	30	30						
<b>Бутерброд с маслом (р.1-2004)</b>			<b>20/5</b>	<b>1,6</b>	<b>3,5</b>	<b>9,9</b>	<b>78</b>	<b>0,00</b>
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
<b>Чай с сахаром (р.685-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>15,6</b>	<b>63</b>	<b>0,00</b>
чай - заварка	0,7	0,7						
сахар	15	15						
<b>Второй завтрак</b>				<b>4,7</b>	<b>4,0</b>	<b>8,0</b>	<b>87</b>	<b>1,00</b>
<b>Кисломолочный напиток в ассортименте (р.698-2004)</b>	156	150	<b>150</b>	<b>4,7</b>	<b>4,0</b>	<b>8,0</b>	<b>87</b>	<b>1,00</b>
<b>Обед</b>			<b>740</b>	<b>26</b>	<b>24</b>	<b>79</b>	<b>629</b>	<b>21</b>
<b>Салат из отварной свеклы с маслом (р.56 - 2006г., Москва)</b>			<b>60</b>	<b>0,9</b>	<b>3,0</b>	<b>4,4</b>	<b>48</b>	<b>1,24</b>
свекла до 01.01 -20%	80	64						
с 01.01 - 25%	85	64						
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011г., Екатеринбург)</b>			<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>3,1</b>	<b>2,3</b>	<b>40</b>	<b>15,00</b>
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
<b>Суп картофельный с фасолью (р.145-2013, Пермь)</b>			<b>250</b>	<b>3,0</b>	<b>3,3</b>	<b>13,2</b>	<b>95</b>	<b>5,80</b>

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						
фасоль	20	20						
морковь - до 01.01 - 20%	15,0	12						
с 01.01 - 25%	16,0	12						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	4	4						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>Биточки по-белорусски (р.467-2004)</b>			<b>80</b>	<b>15,8</b>	<b>11,8</b>	<b>2,5</b>	<b>179</b>	<b>0,32</b>
говядина 1 категории	111	82						
или говядина полуфабрикат	97	82						
лук репчатый	14	12						
молоко питьевое	15	15						
яйцо куриное	8	8						
масло растительное	2	2						
<b>Макаронные изделия отварные с соусом молочным (р.332-2004)</b>			<b>170</b>	<b>3,3</b>	<b>5,1</b>	<b>27,2</b>	<b>168</b>	<b>0,10</b>
макаронные изделия	41	41						
масло сливочное	3,5	3,5						
Соус молочный (р.595-2004)		50						
мука пшеничная	2,8	2,8						
молоко питьевое	50	50						
масло сливочное	2,8	2,8						
<b>Компот из изюма + Витамин "С" (р.638-2004)</b>			<b>180</b>	<b>0,3</b>	<b>0,0</b>	<b>19,5</b>	<b>75</b>	<b>0,00</b>
изюм	15	15						
сахар	15	15						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,6</b>	<b>39</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>34</b>	<b>0,00</b>

<b>Уплотненный Полдник</b>			<b>600</b>	<b>15</b>	<b>15</b>	<b>87</b>	<b>544</b>	<b>37</b>
<b>Картофель запеченный в сметанном соусе (р.259-2004)</b>			<b>200</b>	<b>6,2</b>	<b>10,6</b>	<b>18,6</b>	<b>195</b>	<b>11,06</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	184	138						
01.11.-31.12. -30%	197	138						
01.01-29.02 - 35%	213	138						
01.03 - 40%	230	138						
масло сливочное	5	5						
<b>соус сметанный (600-2004)</b>		<b>85</b>						
сметана	17	17						
мука пшеничная	7	7						
вода питьевая	67	67						
сыр	4,2	4						
масло сливочное	3,4	3,4						
<b>Пирожок с капустой (р.294-2004, Пермь)</b>			<b>80</b>	<b>4,5</b>	<b>3,8</b>	<b>27,2</b>	<b>161</b>	<b>1,13</b>
мука пшеничная	41	41						
яйцо куриное	3	3						
сахар	3	3						
масло сливочное	3	3						
соль йодированная	0,6	0,6						
дрожжи прессованные	1,1	1,1						
или дрожжи сухие	0,28	0,28						
молоко или вода питьевая	18	18						
капуста свежая белокочанная	40	32						
масло сливочное	2,5	2,5						
лук репчатый	7	6						
масло сливочное	2	2						
яйцо куриное для смазки изделия	1	1						
масло растительное для смазки листа	1	1						
<b>Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)</b>			<b>140</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>10,8</b>	<b>46</b>	<b>24,80</b>
<b>Фито-чай с сахаром (р.627-1996)</b>			<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,6</b>	<b>42</b>	<b>0,00</b>

фито-чай для детей (с мятой или душицей или ромашкой или липой или др.)	0,6	0,6						
сахар	12	12						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>11,4</b>	<b>58</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>30</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>43</b>	<b>0,00</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>54</b>	<b>65</b>	<b>225</b>	<b>1700</b>	<b>60</b>	

### 8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
<b>Завтрак</b>			<b>540</b>	<b>13,5</b>	<b>15,6</b>	<b>50,2</b>	<b>395</b>	<b>1,7</b>
<b>Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)</b>			<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>7,5</b>	<b>16,3</b>	<b>153</b>	<b>0,67</b>
молоко питьевое	185	185						
или молоко концентрированное	85	85						
или молоко сухое	22	22						
вода кипяченая для концентрированного молока	100	100						
вода кипяченая для сухого молока	163	163						
макаронные изделия	17	17						
соль йодированная	0,6	0,6						
сахар	2,5	2,5						
масло сливочное	2,5	2,5						
<b>Бутерброд с сыром (р.3-2004)</b>			<b>20/10</b>	<b>2,1</b>	<b>4,2</b>	<b>8,9</b>	<b>82</b>	<b>0,11</b>
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	11	10						
<b>Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)</b>			<b>180</b>	<b>4,7</b>	<b>3,7</b>	<b>17,4</b>	<b>122</b>	<b>0,89</b>
чай - заварка	0,7	0,7						
молоко питьевое	150	150						
или молоко концентрированное	69	69						
или молоко сухое	18	18						
вода кипяченая для концентрированного молока	81	81						
вода кипяченая для сухого молока	132	132						
сахар	10	10						

Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>88</b>	<b>1,80</b>
Сок с содержанием витаминов и минералов	130	130	130	0,1	0,0	22,0	88	1,80
<b>Обед</b>			<b>775</b>	<b>29</b>	<b>19</b>	<b>81</b>	<b>609</b>	<b>29</b>
Нарезка из свежих овощей с маслом (р. 14/1; 15/1-2011г., Екатеринбург)			60	0,6	3,1	2,3	40	15,00
помидоры свежие парниковые	31	30						
или помидоры свежие грунтовые	35	30						
перец сладкий, свежий	40	30						
или огурцы свежие парниковые	31	30						
или огурцы свежие грунтовые	32	30						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
<b>ИЛИ</b>								
Салат из соленых огурцов с луком (р.17-2004)			60	0,6	3,1	3,2	43	0,14
огурцы соленые (без уксуса)	60	54						
лук репчатый	5	4						
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
<b>"Бабушкин" суп с мясными шариками (ТТК)</b>			<b>250/55</b>	<b>5,5</b>	<b>4,9</b>	<b>14,0</b>	<b>122</b>	<b>2,60</b>
говядина 1 категории	34	25						
или говядина полуфабрикат	30	25						
мука пшеничная	15	15						
яйцо куриное	4	4						
соль йодированная	0,3	0,3						
вода питьевая	7	7						
масса полуфабриката		50						
масса готовых мясных шариков		55						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	40	30						
01.11.-31.12. -30%	43	30						
01.01-29.02 - 35%	46	30						

01.03 - 40%	50	30						
масло сливочное	4	4						
морковь - до 01.01 - 20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
лук репчатый	12	10						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом (р.157-2001, Пермь)</b>			<b>80</b>	<b>14,7</b>	<b>7,3</b>	<b>7,8</b>	<b>156</b>	<b>1,07</b>
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	96	64						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	97	64						
или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	116	64						
хлеб пшеничный	11	11						
молоко питьевое	18	18						
яйцо куриное	7	7						
<b>соус сметанный с томатом (р.554-1996):</b>		<b>30</b>						
сметана	7,5	7,5						
мука пшеничная	2,3	2,3						
вода питьевая	22,5	22,5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3						
<b>Картофельное пюре (р.520-2004)</b>			<b>150</b>	<b>2,9</b>	<b>3,3</b>	<b>17,9</b>	<b>113</b>	<b>10,40</b>
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						
<b>Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.638-2004)</b>			<b>180</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>18,0</b>	<b>72</b>	<b>0,20</b>
сухофрукты	20	20						
сахар	15	15						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,6</b>	<b>39</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>0,5</b>	<b>13,4</b>	<b>68</b>	<b>0,00</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>			<b>530</b>	<b>20,3</b>	<b>18,3</b>	<b>87,4</b>	<b>595</b>	<b>11,27</b>
<b>Винегрет овощной (р.71-2004)</b>			<b>150</b>	<b>2,0</b>	<b>6,0</b>	<b>10,8</b>	<b>105</b>	<b>5,88</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	25						
01.11.-31.12. -30%	36	25						
01.01-29.02 - 35%	39	25						
01.03 - 40%	42	25						
свекла до 01.01 -20%	63	50						
с 01.01 - 25%	67	50						
морковь - до 01.01 - 20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
огурцы соленые (без уксуса)	36	20						
или капуста свежая белокочанная	40	20						
<b><u>капусту свежую белокочанную старого урожая</u></b> <b><u>использовать только до 1 марта</u></b>								
лук репчатый	14	12						
масло растительное	6	6						
<b>Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - печенье затяжное или сахарное)</b>			<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>23,3</b>	<b>97</b>	<b>0,48</b>
<b>или Кондитерское изделие обогащенное витаминами и минералами</b>			<b>20</b>					
<b>Пудинг из мяса говядины с овощами с маслом (р.175-2001, Пермь)</b>			<b>150/5</b>	<b>14,3</b>	<b>11,6</b>	<b>22,0</b>	<b>250</b>	<b>2,91</b>
говядина полуфабрикат	98	83						
или говядина 1 категории	113	83						
капуста белокочанная свежая	53	42						

морковь - до 01.01 - 20%	40	32						
с 01.01 - 25%	43	32						
молоко питьевое	23	23						
масло сливочное	4	4						
крупа манная	11	11						
яйцо куриное	12	12						
сухари пшеничные	4	4						
сметана	4	4						
масло растительное для смазки листа	3	3						
масло сливочное	5	5						
<b>Чай с лимоном (р.686-2004)</b>			<b>200/5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>15,1</b>	<b>61</b>	<b>2,00</b>
чай - заварка	0,7	0,7						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>34</b>	<b>0,00</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>25</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>9,5</b>	<b>48</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>25</b>					
<b>ИТОГО:</b>			<b>62</b>	<b>53</b>	<b>241</b>	<b>1688</b>	<b>44</b>	
<b>9 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
<b>Завтрак</b>			<b>540</b>	<b>12,4</b>	<b>10,2</b>	<b>70,7</b>	<b>424</b>	<b>2,16</b>
<b>Каша манная молочная жидкая (р.311-2004)</b>			<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>5,8</b>	<b>25,5</b>	<b>181</b>	<b>0,90</b>
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	5	5						
масло сливочное	5	5						
<b>ИЛИ</b>								

<b>Каша манная молочная жидкая с изюмом (ТТК)</b>			<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>5,9</b>	<b>27,0</b>	<b>190</b>	<b>0,90</b>	
крупa 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	5	5							
изюм	5,5	5							
масло сливочное	5	5							
<b>Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)</b>			<b>20/20</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>29,8</b>	<b>124</b>	<b>0,48</b>	
хлеб пшеничный	20	20							
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20							
<b>ИЛИ</b>									
<b>Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затыжное или сахарное, вафли)</b>		20	20	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>23,3</b>	<b>97</b>	<b>0,48</b>
<b>Какао с молоком (р.693-2004)</b>			<b>170</b>	<b>4,8</b>	<b>4,2</b>	<b>15,4</b>	<b>119</b>	<b>0,78</b>	
какао - порошок	2,2	2,2							
молоко питьевое	130	130							
или молоко концентрированное	60	60							
или молоко сухое	16	16							
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70							
вода кипяченая для сухого молока	114	114							
сахар	15	15							
<b>Второй завтрак</b>					<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>88,4</b>	<b>1,8</b>
<b>Сок с содержанием витаминов и минералов</b>		130	130	<b>130</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>88</b>	<b>1,80</b>
<b>Обед</b>			<b>695</b>	<b>22,6</b>	<b>24,7</b>	<b>68,2</b>	<b>585,8</b>	<b>37,2</b>	
<b>Салат из свежей капусты с морковью (р.43-2004)</b>			<b>60</b>	<b>1,1</b>	<b>3,0</b>	<b>4,1</b>	<b>48</b>	<b>21,32</b>	
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)	3	2						

**ИЛИ**

<b>Салат из редьки с овощами (р. 41-2013, Пермь)</b>			<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>3,1</b>	<b>3,2</b>	<b>45</b>	<b>9,40</b>
редька	49	34						
морковь - до 01.01 - 20%	26	21						
с 01.01 - 25%	30	21						
или огурцы свежие парниковые	21	21						
или огурцы свежие грунтовые	22	21						
или помидоры свежие парниковые	21	21						
или помидоры свежие грунтовые	25	21						
лук репчатый	3,6	3						
или лук зелёный	4	3						
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						

**ИЛИ**

<b>Салат из свежих овощей с маслом (р.. 15/1,16/1-2011, Екатеринбург)</b>			<b>60/3</b>	<b>0,6</b>	<b>3,1</b>	<b>2,3</b>	<b>40</b>	<b>15,00</b>
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
или огурцы свежие грунтовые	63	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
<b>Суп овсяный с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной р. 1.68-1995, Картотека блюд лечебного и рационального питания)</b>			<b>250/5</b>	<b>2,1</b>	<b>3,6</b>	<b>10,5</b>	<b>83</b>	<b>5,40</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53	40						
01.11.-31.12. -30%	57	40						
01.01-29.02 - 35%	62	40						

01.03 - 40%	67	40						
морковь - до 01.01 - 20%	18	14						
с 01.01 - 25%	20	14						
лук репчатый	14	12						
овсяные хлопья "Геркулес"	10	10						
масло сливочное	4	4						
сметана	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>Азу из отварной говядины (р.364-2013, Пермь)</b>			<b>200</b>	<b>16,3</b>	<b>17,5</b>	<b>20,8</b>	<b>306</b>	<b>8,90</b>
говядина 1 категории	109	81						
или говядина полуфабрикат	96	81						
масса отварного мяса:		50						
масло растительное	6	6						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	9	9						
лук репчатый	18	15						
мука пшеничная	3	3						
огурцы соленые без уксуса	33	18						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	160	120						
01.11.-31.12. -30%	172	120						
01.01-29.02 - 35%	185	120						
01.03 - 40%	200	120						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
или зелень свежая	1,4	1						
<b>Компот из свежих плодов + Витамин С (р.631-2004)</b>			<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>18,5</b>	<b>77</b>	<b>1,60</b>
яблоки свежие	45,6	40						
или груши свежие	44,4	40						
или слива или персик свежие	44,4	40						
или абрикосы свежие	46,4	40						
или апельсины свежие	59,6	40						
или черешня или вишня свежие	42	40						

сахар	13	13						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,6</b>	<b>39</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>34</b>	<b>0,00</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>			<b>530</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>77</b>	<b>619</b>	<b>9</b>
<b>Картофель припущенный с маслом (р.203 - 2004)</b>			<b>150</b>	<b>2,9</b>	<b>3,3</b>	<b>21,8</b>	<b>131</b>	<b>6,00</b>
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						
<b>Биточки "Детские" с соусом сметанным с томатом (ТТК)</b>			<b>70/30</b>	<b>6,9</b>	<b>7,8</b>	<b>3,4</b>	<b>111</b>	<b>1,49</b>
говядина полуфабрикат	61	52						
или говядина 1 категории	71	52						
или фарш промышленного производства	52	52						
морковь - до 01.01 - 20%	11,3	9						
с 01.01 - 25%	12	9						
капуста белокочанная свежая	25	20						
яйца	5	5						
<b>масса припущенных овощей:</b>		<b>28</b>						
масло растительное для смазки листа	2	2						
<b>соус сметанный с томатом (р.601-2004):</b>		<b>30</b>						
сметана	7,5	7,5						
мука пшеничная	2,3	2,3						
вода питьевая	22,5	22,5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3						
<b>Булочка домашняя (р.769-2004)</b>			<b>80</b>	<b>4,2</b>	<b>8,1</b>	<b>31,3</b>	<b>215</b>	<b>0,0</b>
мука пшеничная	55	55						
сахар	9	9						
сахар (для отделки)	3	3						
масло сливочное	9	9						

яйцо куриное для смазки изделия	3	3						
соль йодированная	0,5	0,5						
дрожжи прессованные	1,1	1,1						
или дрожжи сухие	0,28	0,28						
молоко или вода питьевая	23	23						
масло растительное для смазки листа	1	1						
или Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			80					
Кисломолочный напиток в ассортименте (р.698-2004)	207	200	200	5,8	5,0	11,0	112	1,40
Хлеб пшеничный			25	2,1	0,3	9,5	49	0,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			25					
<b>ИТОГО:</b>				<b>57</b>	<b>59</b>	<b>238</b>	<b>1717</b>	<b>50</b>

### 10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
<b>Завтрак</b>			<b>425</b>	<b>12</b>	<b>12</b>	<b>56</b>	<b>378</b>	<b>0,5</b>
<b>Каша "Геркулесовая" жидкая (р.311-2004)</b>			<b>200</b>	<b>8,5</b>	<b>8,2</b>	<b>22,8</b>	<b>199</b>	<b>0,46</b>
овсяные хлопья "Геркулес"	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	5	5						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
<b>Бутерброд с маслом (р.1-2004)</b>			<b>20/5</b>	<b>1,6</b>	<b>3,5</b>	<b>9,9</b>	<b>78</b>	<b>0,00</b>
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
<b>Чай с сахаром (р.685-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>15,6</b>	<b>63</b>	<b>0,00</b>
чай - заварка	0,7	0,7						
сахар	15	15						

Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
<b>Второй завтрак</b>				<b>1,80</b>	<b>0,10</b>	<b>21,00</b>	<b>92,10</b>	<b>30,00</b>
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин)			160	1,8	0,1	21,0	92	30,00
<b>Обед</b>			<b>710</b>	<b>28,6</b>	<b>24,3</b>	<b>67,7</b>	<b>594</b>	<b>35</b>
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) (р.244-2006, Москва)	92	60	60	2,9	0,1	4,7	32	5,25
<b>или</b>								
Нарезка из перца свежего (огурцов свежих) с зеленью (таблица №10-2001, г.Пермь)			60	0,6	0,0	2,3	12	15,00
перец сладкий, свежий	80	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
или огурцы свежие грунтовые	63	60						
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3						
Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне (р.140-2004)			250	3,2	2,6	16,2	103	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)	3	2						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>или</b>								
Суп - лапша домашняя на мясном бульоне (р.148-2004)			250	3,4	2,5	17,7	107	0,20
мука пшеничная	18	18						
мука пшеничная на подпыл	1,2	1,2						
яйцо куриное	2	2						



вода питьевая	3,5	3,5						
соль йодированная	0,1	0,1						
или лапша промышленного производства	20	20						
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	14	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	4	4						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>Суфле из говядины (р.477-2004)</b>			<b>70</b>	<b>15,3</b>	<b>16,2</b>	<b>2,0</b>	<b>215</b>	<b>0,62</b>
говядина полуфабрикат	96	81						
или говядина 1 категории	110	81						
<i>масса отварного мяса</i>		50						
яйцо куриное	12	12						
<b><u>СОУС МОЛОЧНЫЙ:</u></b>		<b>20</b>						
молоко питьевое	20	20						
мука пшеничная	1,5	1,5						
масло сливочное	2	2						
сметана для смазки изделия	1	1						
масло растительное для смазки листа	2	2						
<b>Капуста тушеная (р.534-2004)</b>			<b>150</b>	<b>3,5</b>	<b>4,8</b>	<b>11,7</b>	<b>91</b>	<b>27,53</b>
капуста свежая белокочанная	216	173						
морковь - до 01.01 - 20%	5	4						
с 01.01 - 25%	5,3	4						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8						
лук репчатый	7	6						
мука пшеничная	3	3						
масло растительное	5	5						
сахар	1	1						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Кабачки тушеные (544, 582 - 2004)</b>			<b>150</b>	<b>1,2</b>	<b>5,2</b>	<b>9,8</b>	<b>91</b>	<b>8,82</b>

кабачки	244	164						
масло растительное	5	5						
<b>Соус белый</b>		<b>20</b>						
вода питьевая	22	22						
масло сливочное	1	1						
лук репчатый	5	4						
мука пшеничная	1	1						
<b>Кисель из свежих ягод (р.640-2004)</b>			<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,5</b>	<b>63</b>	<b>1,10</b>
клюква свежемороженая	18,9	18						
или брусника свежемороженая	20	18						
или смородина свежемороженая	18,4	18						
сахар	15	15						
мука картофельная (крахмал)	8	8						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,6</b>	<b>39</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>10,0</b>	<b>51</b>	<b>0,00</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>			<b>400</b>	<b>20,6</b>	<b>29,0</b>	<b>64,2</b>	<b>600,3</b>	<b>1,2</b>
<b>Пудинг из творога с рисом с соусом молочным (р.134-2001, Пермь)</b>			<b>150/50</b>	<b>12,8</b>	<b>22,3</b>	<b>44,0</b>	<b>428</b>	<b>0,22</b>
творог	113	113						
яйцо куриное	11	11						
сахар	11	11						
крупа рисовая	21	21						
масло сливочное	6	6						
сметана	6	6						
масло растительное для смазки листа	2	2						
масса пудинга		150						
<b><u>Соус молочный сладкий (р.596 - 2004)</u></b>		50						
молоко питьевое	50	50						
или молоко концентрированное	23	23						
или молоко сухое	6	6						
масло сливочное	3	3						

мука пшеничная	3	3						
сахар	2	2						
ванилин	0,003	0,003						
<b>Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)</b>	210	200	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>6,4</b>	<b>8,8</b>	<b>114</b>	<b>1,00</b>

**или**

<b>Кисломолочный напиток в ассортименте (р.698-2004)</b>	207	200	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>11,0</b>	<b>112</b>	<b>1,40</b>
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>43</b>	<b>0,00</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>11,4</b>	<b>58</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>30</b>					
<b>ИТОГО:</b>				<b>63</b>	<b>65</b>	<b>209</b>	<b>1664</b>	<b>66</b>

### 11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
<b>Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>13</b>	<b>14</b>	<b>50</b>	<b>381</b>	<b>1,3</b>
<b>Каша сборная (ТТК)</b>			<b>200</b>	<b>6,9</b>	<b>5,9</b>	<b>23,4</b>	<b>174</b>	<b>0,34</b>
крупа ячневая	10	10						
крупа пшеничная	11	11						
крупа кукурузная	11	11						
молоко питьевое	164	164						
или молоко концентрированное	75	75						
или молоко сухое	20	20						
вода кипяченая для концентрированного молока	89	89						
вода кипяченая для сухого молока	144	144						
сахар	5	5						
масло сливочное	5	5						
<b>Бутерброд с сыром (р.3-2004)</b>			<b>20/10</b>	<b>2,1</b>	<b>4,2</b>	<b>8,9</b>	<b>82</b>	<b>0,11</b>
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	11	10						
<b>Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)</b>			<b>200</b>	<b>4,4</b>	<b>4,1</b>	<b>17,5</b>	<b>125</b>	<b>0,80</b>
кофейный напиток	4,5	4,5						
сахар	15	15						
молоко питьевое	130	130						

или молоко концентрированное	60	60						
или молоко сухое	16	16						
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70						
вода кипяченая для сухого молока	114	114						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>15</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>30</b>	<b>0,00</b>
или Хлеб пшеничный витаминизированный			<b>15</b>					
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>21,0</b>	<b>87</b>	<b>19,30</b>
<b>Отвар шиповника (р.705-2004)</b>			<b>120</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>21,0</b>	<b>87</b>	<b>19,30</b>
шиповник	20	20						
сахар	5	5						
<b>Обед</b>			<b>740</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>84</b>	<b>617</b>	<b>29</b>
<b>Овощная икра (р.79-2004)</b>			<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>3,2</b>	<b>4,1</b>	<b>48</b>	<b>0,72</b>
свекла до 01.01 -20%	34	27						
с 01.01 - 25%	36	27						
морковь - до 01.01 - 20%	34	27						
с 01.01 - 25%	36	27						
лук репчатый	14	11						
масло растительное	4	4						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Нарезка из отварной моркови и свеклы с маслом (р.21/1-2011, Екатеринбург)</b>			<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>3,0</b>	<b>4,4</b>	<b>47</b>	<b>4,50</b>
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 на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Икра баклажанная (р.76 - 2004)</b>			<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>3,0</b>	<b>4,4</b>	<b>47</b>	<b>4,50</b>
баклажаны свежие	86	63						
лук репчатый	8	7						

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	6	6						
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
<b>Уха рыбацкая (р.30/2-2011г., Екатеринбург)</b>			<b>250/50</b>	<b>8,2</b>	<b>3,6</b>	<b>12,8</b>	<b>117</b>	<b>1,85</b>
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 лосось неразделанный (филе с кожей без костей)	108,4	63						
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)	3	2						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>Мясо с тушеными овощами (ТТК)</b>			<b>200</b>	<b>11,3</b>	<b>12,2</b>	<b>27,9</b>	<b>267</b>	<b>15,50</b>
говядина полуфабрикат	79	67						
или говядина 1 категории	91	67						
масса тушеного мяса		40						
кабачки свежие	18	12						
баклажаны свежие	14	12						
перец свежий	16	12						
или горошек зеленый консервированный (на замену кабачков, баклажанов и перца)	55	36						
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%	20	16						
с 01.01 - 25%	21	16						
лук репчатый	19	16						
капуста свежая белокочанная	45	36						
масло растительное	7	7						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5						
или помидоры свежие парниковые	15,3	15						
или помидоры свежие грунтовые	17,7	15						
сметана	25	25						
мука пшеничная	4	4						
<b>Компот из апельсинов с яблоками (р.251-2001, Пермь)</b>			<b>180</b>	<b>0,5</b>	<b>0,2</b>	<b>16,5</b>	<b>70</b>	<b>10,80</b>
яблоки свежие	37,8	27						
апельсины	53	36						
сахар	12	12						
<b>или</b>								
<b>Компот из апельсинов или мандаринов (р.636-2004)</b>			<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>14,6</b>	<b>59</b>	<b>1,50</b>
апельсины	67,5	45						
или мандарины	61	45						
сахар	12	12						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,6</b>	<b>39</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>45</b>	<b>3,0</b>	<b>0,5</b>	<b>15,0</b>	<b>77</b>	<b>0,00</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>			<b>450</b>	<b>24</b>	<b>27</b>	<b>68</b>	<b>617</b>	<b>9</b>
<b>Зразы из говядины с рисом паровые (р.376-2013, )</b>			<b>100</b>	<b>11,7</b>	<b>11,1</b>	<b>16,2</b>	<b>212</b>	<b>0,00</b>
говядина 1 категории	76	56						
или говядина полуфабрикат	66	56						
хлеб пшеничный	12	12						
яйцо куриное	5	5						
молоко питьевое	12	12						
котлетная масса		84						

крупа рисовая	17	17						
вода питьевая	35	35						
масса припущенного риса		34						
масло сливочное	4	4						
масло растительное для смазки емкости	1	1						
<b>Салат из отварной моркови, с огурцами (с яйцом) (р.12-2013, Пермь)</b>			<b>100</b>	<b>6,3</b>	<b>10,1</b>	<b>4,2</b>	<b>133</b>	<b>5,80</b>
морковь - до 01.01 - 20%	53,8	43						
с 01.01 - 25%	57,2	43						
масса отварной моркови		40						
яйцо куриное	40	40						
огурцы соленые (без уксуса)	27	15						
масло растительное	5	5						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Салат из отварной моркови, с огурцами (р.12-2013, Пермь)</b>			<b>100</b>	<b>1,4</b>	<b>5,1</b>	<b>5,7</b>	<b>74</b>	<b>6,80</b>
морковь - до 01.01 - 20%	98,8	79						
с 01.01 - 25%	105,1	79						
масса отварной моркови		76						
огурцы соленые (без уксуса)	36	20						
масло растительное	5	5						
<b>Печенье песочное (ТТК)</b>			<b>50</b>	<b>4,0</b>	<b>6,0</b>	<b>28,0</b>	<b>182</b>	<b>0,00</b>
мука пшеничная	30	30						
сахар	8	8						
масло сливочное	8	8						
яйцо куриное	10	10						
сметана	3	3						
сахарная пудра	2	2						
масло растительное для смазки листа	0,6	0,6						
<b>Сок в ассортименте</b>	200	200	<b>200</b>	<b>0,7</b>	<b>0,0</b>	<b>12,2</b>	<b>52</b>	<b>3,00</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,6</b>	<b>39</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					

<b>ИТОГО:</b>			<b>63</b>	<b>62</b>	<b>223</b>	<b>1701</b>	<b>58</b>	
<b>12 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
<b>Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>76</b>	<b>440</b>	<b>2</b>
<b>Каша Боярская (пшенная с изюмом) (р.94-2001, Пермь)</b>			<b>200</b>	<b>7,2</b>	<b>5,8</b>	<b>27,2</b>	<b>190</b>	<b>0,64</b>
крупa пшено	38	38						
изюм	3	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	6	6						
масло сливочное	5	5						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Каша пшенная жидкая (р.311-2004)</b>			<b>200</b>	<b>8,3</b>	<b>8,8</b>	<b>26,2</b>	<b>217</b>	<b>0,90</b>
крупa 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	5	5						
масло сливочное	5	5						
<b>Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)</b>			<b>20/20</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>29,8</b>	<b>124</b>	<b>0,48</b>
хлеб пшеничный	20	20						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затыжное или сахарное, вафли)</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>23,3</b>	<b>97</b>	<b>0,48</b>



<b>Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)</b>			<b>180</b>	<b>4,7</b>	<b>3,7</b>	<b>19,4</b>	<b>126</b>	<b>0,89</b>
чай - заварка	0,7	0,7						
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	15	15						
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>88</b>	<b>1,80</b>
<b>Сок с содержанием витаминов и минералов</b>	130	130	<b>130</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>88</b>	<b>1,80</b>
<b>Обед</b>			<b>770</b>	<b>28</b>	<b>27</b>	<b>67</b>	<b>630</b>	<b>33</b>
<b>Нарезка из отварных свеклы и картофеля с маслом (ТТК)</b>			<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>4,0</b>	<b>5,2</b>	<b>61</b>	<b>1,82</b>
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	3	3						
<b>или</b>								
<b>Нарезка из отварных свеклы и картофеля (табл. №10- 2001г., Пермь)</b>			<b>100</b>	<b>1,1</b>	<b>0,1</b>	<b>5,2</b>	<b>26</b>	<b>1,82</b>
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						
<b>или</b>								

<b>Нарезка из свежих овощей с маслом (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)</b>			<b>100</b>	<b>1,0</b>	<b>4,0</b>	<b>3,8</b>	<b>55</b>	<b>25,00</b>
помидоры свежие парниковые	98	96						
или помидоры свежие грунтовые	113	96						
или огурцы свежие парниковые	98	96						
или огурцы свежие грунтовые	101	96						
масло растительное на полив при подаче	4	4						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2						
<b>Суп - пюре из гороха с мясом с гренками (р.170-2004)</b>			<b>250/10/10</b>	<b>9,3</b>	<b>6,9</b>	<b>21,3</b>	<b>185</b>	<b>0,60</b>
говядина полуфабрикат	19	16						
или говядина 1 категории	22	16						
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)	3	2						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Суп - пюре из зеленого горошка с мясом с гренками (р.170-2004)</b>			<b>250/10/10</b>	<b>9,3</b>	<b>6,9</b>	<b>22,0</b>	<b>187</b>	<b>0,60</b>
говядина полуфабрикат	19	16						
или говядина 1 категории	22	16						
горошек зелёный консервированный	39	25						
морковь - до 01.01 - 20%	6	5						
с 01.01 - 25%	7	5						
лук репчатый	18	15						

молоко питьевое	38	38						
или молоко концентрированное	17	17						
или молоко сухое	5	5						
вода кипяченая для концентрированного молока	21	21						
вода кипяченая для сухого молока	33	33						
вода питьевая или бульон	200	200						
соль йодированная	0,3	0,3						
мука пшеничная	10	10						
масло сливочное	4	4						
хлеб пшеничный	19	16						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>Голубцы ленивые с соусом сметанным (р.160-2001, Пермь)</b>			<b>220</b>	<b>14,5</b>	<b>16,0</b>	<b>11,2</b>	<b>247</b>	<b>6,45</b>
говядина 1 категории	92	68						
или говядина полуфабрикат	80	68						
крупа рисовая	8,5	8,5						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
капуста свежая белокочанная	128	102						
<b>Выход готовых голубцов 170 г</b>		<b>2шт/85г</b>						
Соус сметанный (р.600-2004)		50						
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	3,5	3,5						
бульон или отвар	37,5	37,5						
<b>или</b>								
<b>Запеканка капустная с мясом с соусом сметанным (р.39/8-2011, Екатеринбург)</b>			<b>220</b>	<b>17,6</b>	<b>16,1</b>	<b>12,9</b>	<b>267</b>	<b>8,4</b>
говядина 1 категории	120	89						
или говядина полуфабрикат	105	89						
<b>масса отварного мяса</b>		<b>54</b>						
капуста свежая белокочанная	166	133						

молоко питьевое	22	22						
масло сливочное	3	3						
<b>масса припущенной капусты</b>		<b>120</b>						
крупа манная	8	8						
яйцо куриное	3,5	3,5						
масло растительное для смазки листа	1,7	1,7						
сметана	3,4	3,4						
соль йодированная	0,9	0,9						
<b>масса готовой запеканки</b>		<b>170</b>						
<b>Соус сметанный (р.600-2004)</b>		<b>50</b>						
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	3,5	3,5						
бульон или отвар	37,5	37,5						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Кабачки, баклажаны, перец, фаршированные мясом и рисом с соусом сметанным (р.484-2004)</b>			<b>220</b>	<b>15,4</b>	<b>15,2</b>	<b>15,2</b>	<b>259</b>	<b>14,2</b>
говядина 1 категории	98	72						
или говядина полуфабрикат	85	72						
<b>масса отварного мяса</b>		<b>44</b>						
кабачки свежие	186	149						
или баклажаны свежие	119	112						
или перец свежий	149	112						
крупа рисовая	9	9						
масса отварного риса	23	23						
лук репчатый	19	16						
масло сливочное	5	5						
масса припущенного лука с маслом	10	10						
масло растительное для смазки листа	1,7	1,7						
<b>масса готового блюда</b>		<b>170</b>						
<b>Соус сметанный (р.600-2004)</b>		<b>50</b>						
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	3,5	3,5						

бульон или отвар	37,5	37,5						
<b>Компот из свежих ягод (р.357-2002)</b>			<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>13,4</b>	<b>54</b>	<b>1,20</b>
клюква или брусника	20,2	20						
сахар	13	13						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,6</b>	<b>39</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,4</b>	<b>10,0</b>	<b>51</b>	<b>0,00</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>			<b>540</b>	<b>30</b>	<b>19</b>	<b>70</b>	<b>568</b>	<b>11</b>
<b>Вареники ленивые со сгущенным молоком (р.116-2004, Пермь)</b>			<b>150/30</b>	<b>20,6</b>	<b>10,2</b>	<b>28,0</b>	<b>286</b>	<b>0,14</b>
творог	119	118						
мука пшеничная	16	16						
яйцо куриное	9	9						
сахар	6	6						
масса вареников		150						
молоко сгущенное с сахаром	30	30						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком (№6/5-2011, г. Екатеринбург)</b>			<b>140/30</b>	<b>24,1</b>	<b>6,2</b>	<b>36,4</b>	<b>298</b>	<b>0,48</b>
творог	127	126						
мука пшеничная	20	20						
яйцо куриное	6	6						
сахар	14	14						
соль йодированная	0,28	0,28						
масло растительное	4	4						
масса сырников		140						
молоко сгущенное с сахаром	30	30						
<b>Батон пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,8</b>	<b>2,1</b>	<b>6,0</b>	<b>50</b>	<b>0,00</b>
<b>или батон пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001, Пермь)</b>			<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>6,4</b>	<b>8,8</b>	<b>114</b>	<b>1,00</b>
<b>ИЛИ</b>								
<b>Кисломолочный напиток в ассортименте (р.698-2004)</b>			<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>11,0</b>	<b>112</b>	<b>1,40</b>

Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность бананов)			160	1,8	0,1	27,3	117	10,00
<b>ИТОГО:</b>				<b>71</b>	<b>56</b>	<b>236</b>	<b>1726</b>	<b>48</b>
<b>13 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
<b>Завтрак</b>			<b>425</b>	<b>10</b>	<b>13</b>	<b>55</b>	<b>374</b>	<b>1</b>
Каша гречневая молочная (ТТК)			200	8,4	9,2	29,4	234	0,90
крупя 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	5	5						
масло сливочное	5	5						
<b>Бутерброд с маслом (р.1-2004)</b>			<b>20/5</b>	<b>1,6</b>	<b>3,5</b>	<b>9,9</b>	<b>78</b>	<b>0,00</b>
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
<b>Чай с сахаром (р.685-2004)</b>			<b>200</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>15,6</b>	<b>63</b>	<b>0,00</b>
чай - заварка	0,7	0,7						
сахар	15	15						
<b>Второй завтрак</b>				<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>21,0</b>	<b>92</b>	<b>30,00</b>
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин)			160	1,8	0,1	21,0	92	30,00
<b>Обед</b>			<b>730</b>	<b>24</b>	<b>17</b>	<b>77</b>	<b>573</b>	<b>20</b>
Овощи консервированные без уксуса (томаты, огурцы)	109	60	60	0,5	0,1	0,9	7	3,00
<b>ИЛИ</b>								
Нарезка из свежих огурцов (таблица №10-2001, г.Пермь)			60	0,6	0,0	2,3	12	15,00
огурцы свежие парниковые	61	60						
или огурцы свежие грунтовые	63	60						

зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
<b>Суп с крупой с мясом (р.149-2004)</b>			<b>250/10</b>	<b>4,7</b>	<b>4,6</b>	<b>14,2</b>	<b>117</b>	<b>0,46</b>
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
крупя перловая	20	20						
или овсяная, ячневая, пшеничная, пшено	25	25						
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	4	4						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>Рыба запеченная "Орли" (ТТК)</b>			<b>80</b>	<b>11,2</b>	<b>6,2</b>	<b>2,8</b>	<b>123</b>	<b>0,25</b>
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	136	95						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	122	90						
или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	163	95						
сметана	4	4						
мука пшеничная	3	3						
масло растительное	6	6						
<b>Картофельное пюре с морковью (р.217-2001, Пермь)</b>			<b>150</b>	<b>2,8</b>	<b>5,7</b>	<b>15,8</b>	<b>126</b>	<b>3,89</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						
морковь - до 01.01 - 20%	104	83						
с 01.01 - 25%	110	83						
молоко питьевое	12	12						
или молоко концентрированное	6	6						
или молоко сухое	1	1						
вода кипяченая для концентрированного молока	6	6						

вода кипяченая для сухого молока	11	11						
масло сливочное	7	7						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Сложный гарнир (картофельное пюре и морковь припущенная)</b>			<b>150</b>					
<b>Картофельное пюре (р.520-2004)</b>			<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>3,0</b>	<b>11,9</b>	<b>82</b>	<b>6,93</b>
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	3	3						
<b>Морковь припущенная (р.524-2004)</b>			<b>50</b>	<b>0,7</b>	<b>1,2</b>	<b>3,6</b>	<b>28</b>	<b>0,40</b>
морковь - до 01.01 - 20%	65	52						
с 01.01 - 25%	69	52						
масло сливочное	2	2						
<b>Кисель из концентрата (р.233-2004, Пермь)</b>			<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>17,5</b>	<b>70</b>	<b>0,00</b>
кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	22	22						
<i>в том числе мука картофельная (крахмал)</i>	8	8						
сахар	5	5						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>11,4</b>	<b>58</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>30</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>0,5</b>	<b>13,4</b>	<b>68</b>	<b>0,00</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>			<b>480</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>112</b>	<b>628</b>	<b>7</b>
<b>Яйца вареные (р.300-2013, Пермь)</b>			<b>40</b>	<b>5,1</b>	<b>4,6</b>	<b>0,3</b>	<b>63</b>	<b>0,00</b>
<b>Плов бухарский (р.270-2013, Пермь)</b>			<b>200</b>	<b>5,0</b>	<b>8,7</b>	<b>48,0</b>	<b>290</b>	<b>6,00</b>
крупа рисовая	50	50						
морковь - до 01.01 - 20%	55,0	44						



с 01.01 - 25%	59	44						
лук репчатый	27	23						
масло растительное	8	8						
изюм	20	19						
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>Сок в ассортименте</b>	200	200	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	<b>0,44</b>
<b>Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - печенье затыжное или сахарное)</b>			<b>40</b>	<b>1,4</b>	<b>0,3</b>	<b>34,3</b>	<b>146</b>	<b>0,72</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,6</b>	<b>39</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>ИТОГО:</b>				<b>50</b>	<b>44</b>	<b>265</b>	<b>1667</b>	<b>58</b>

### 14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
<b>Завтрак</b>			<b>520</b>	<b>14,3</b>	<b>16,7</b>	<b>48,8</b>	<b>403</b>	<b>1,4</b>
<b>Каша "Янтарная" с яблоками (р.305-2004)</b>			<b>200</b>	<b>7,4</b>	<b>7,7</b>	<b>31,8</b>	<b>226</b>	<b>0,31</b>
крупa пшено	30	30						
молоко питьевое	140	140						
или молоко концентрированное	64	64						
или молоко сухое	17	17						
вода кипяченая для концентрированного молока	76	76						
вода кипяченая для сухого молока	123	123						
сахар	5	5						
яблоки свежие	35	21						
масло сливочное	5	5						

**ИЛИ**

<b>Каша ячневая жидкая (р.311-2004)</b>			<b>200</b>	<b>7,4</b>	<b>8,3</b>	<b>24,5</b>	<b>202</b>	<b>0,53</b>
крупa ячневая	25	25						
молоко питьевое	182	182						
сахар	5	5						
соль йодированная	1	1						

масло сливочное на полив при подаче	5	5						
<b>Бутерброд с сыром (р.3-2004)</b>			<b>20/10</b>	<b>2,1</b>	<b>4,2</b>	<b>8,9</b>	<b>82</b>	<b>0,11</b>
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	11	10						
<b>Какао с молоком (р.693-2004)</b>			<b>170</b>	<b>4,8</b>	<b>4,2</b>	<b>15,4</b>	<b>119</b>	<b>0,78</b>
какао - порошок	2,2	2,2						
молоко питьевое	130	130						
или молоко концентрированное	60	60						
или молоко сухое	16	16						
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70						
вода кипяченая для сухого молока	114	114						
сахар	15	15						
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>21,0</b>	<b>87</b>	<b>19,3</b>
<b>Отвар шиповника (р.705-2004)</b>			<b>120</b>	<b>0,4</b>	<b>0,1</b>	<b>21,0</b>	<b>87</b>	<b>19,30</b>
шиповник	20	20						
сахар	5	5						
<b>Обед</b>			<b>735</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	<b>80</b>	<b>552</b>	<b>34</b>
<b>Салат из моркови с огурцами (ТТК)</b>			<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>3,0</b>	<b>6,5</b>	<b>56</b>	<b>0,52</b>
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)	3	2						
<b>или</b>								
<b>Нарезка из свежих овощей с маслом (р. 14/1; 15/1-2011г., Екатеринбург)</b>			<b>60/3</b>	<b>0,6</b>	<b>3,1</b>	<b>2,3</b>	<b>40</b>	<b>15,00</b>
помидоры свежие парниковые	31	30						
или помидоры свежие грунтовые	35	30						
перец сладкий, свежий	40	30						
или огурцы свежие парниковые	31	30						

или огурцы свежие грунтовые	32	30						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
<b>Свекольник с мясом, со сметаной (р.34-2004, Пермь)</b>			<b>250/10/5</b>	<b>2,3</b>	<b>3,1</b>	<b>14,5</b>	<b>95</b>	<b>6,45</b>
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	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)	3	2						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>Колбасные изделия отварные с соусом молочным (р.413-2004)</b>			<b>80</b>	<b>5,9</b>	<b>8,8</b>	<b>2,4</b>	<b>112</b>	<b>0,06</b>
Сосиски молочные или колбаса вареная "высший сорт"	52	50						
<b><u>соус молочный (р.595-2004)</u></b>								
молоко питьевое	30	30						
масло сливочное	0,9	0,9						
мука пшеничная	1,7	1,7						
<b>Рис припущенный с овощами (ТТК)</b>			<b>150</b>	<b>2,8</b>	<b>2,6</b>	<b>24,0</b>	<b>134</b>	<b>0,30</b>
крупа рисовая	30	30						
кукуруза консервированная	33	20						
лук репчатый	12	10						

морковь - до 01.01 - 20%	31	25						
с 01.01 - 25%	33	25						
масло сливочное	3,5	3,5						
<b>Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)</b>			<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>65</b>	<b>12,40</b>
яблоки свежие	45,6	40						
сахар	12	12						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,6</b>	<b>39</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>0,5</b>	<b>13,4</b>	<b>68</b>	<b>0,00</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>			<b>560</b>	<b>19</b>	<b>15</b>	<b>95</b>	<b>589</b>	<b>8</b>
<b>Биточки рыбные (р.134-2004, Пермь)</b>			<b>80</b>	<b>7,9</b>	<b>4,9</b>	<b>3,5</b>	<b>90</b>	<b>0,45</b>
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	113	75						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	113	75						
или фарш промышленного производства	75	75						
лук репчатый	19	16						
яйцо куриное	3	3						
сухари пшеничные	10	10						
масло растительное	2	2						
<b>Запеканка овощная (р.62-2004, Пермь)</b>			<b>250</b>	<b>8,2</b>	<b>9,2</b>	<b>35,0</b>	<b>255</b>	<b>6,72</b>
капуста свежая белокочанная	114	91						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	121	91						
01.11.-31.12. -30%	130	91						
01.01-29.02 - 35%	137	91						
01.03 - 40%	152	91						
морковь - до 01.01 - 20%	81	65						
с 01.01 - 25%	86	65						
лук репчатый	40	34						
масло растительное	12	12						
крупа манная	14	14						
яйцо куриное	10	10						

сухари пшеничные	14	14						
сметана	7	7						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Рагу овощное (р.215-1996)</b>			<b>250</b>	<b>4,2</b>	<b>8,9</b>	<b>36,1</b>	<b>241</b>	<b>22,64</b>
горошек зелёный консервированный	68	44						
капуста свежая белокочанная	35	28						
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%	44	35						
с 01.01 - 25%	50	35						
кабачки	52	35						
лук репчатый	25	21						
масло растительное	10	10						
<b>соус:</b>		<b>55</b>						
мука пшеничная	4	4						
масло сливочное	4	4						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4						
морковь - до 01.01 - 20%	9	7						
с 01.01 - 25%	10	7						
лук репчатый	8,3	7						
сахар	1	1						
вода питьевая	50	50						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>43</b>	<b>0,00</b>
<b>Сок в ассортименте</b>	200	200	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	<b>0,44</b>
<b>Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затяжное или сахарное, вафли)</b>			<b>30</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>26,5</b>	<b>111</b>	<b>0,54</b>
<b>или Кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами</b>			<b>30</b>					
<b>ИТОГО:</b>				<b>50</b>	<b>50</b>	<b>245</b>	<b>1631</b>	<b>63</b>
<b>15 день</b>								

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
<b>Завтрак</b>			<b>545</b>	<b>12</b>	<b>23</b>	<b>49</b>	<b>450</b>	<b>1</b>
<b>Суфле творожное с молоком сгущенным (р.365-2004)</b>			<b>120/20</b>	<b>5,3</b>	<b>12,6</b>	<b>24,1</b>	<b>231</b>	<b>0,15</b>
творог	87	85						
сметана	10	10						
яйцо куриное	6	6						
сахар	6	6						
мука пшеничная	9	9						
или крупа манная	10	10						
молоко питьевое	17	17						
или молоко концентрированное	8	8						
или молоко сухое	2	2						
масло сливочное на смазку листа	1	1						
молоко сгущенное с сахаром	30,2	30						
<b>Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)</b>			<b>25</b>	<b>2,1</b>	<b>6,3</b>	<b>7,3</b>	<b>94</b>	<b>0,00</b>
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	6	5						
<b>Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)</b>			<b>180</b>	<b>4,4</b>	<b>4,1</b>	<b>17,5</b>	<b>125</b>	<b>0,80</b>
кофейный напиток	4,5	4,5						
сахар	15	15						
молоко питьевое	130	130						
или молоко концентрированное	60	60						
или молоко сухое	16	16						
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70						
вода кипяченая для сухого молока	114	114						
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	<b>0,44</b>
<b>Сок в ассортименте</b>	200	200	<b>200</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>90</b>	<b>0,44</b>
<b>Обед</b>			<b>730</b>	<b>31,4</b>	<b>18,3</b>	<b>72,4</b>	<b>580</b>	<b>14</b>
<b>Салат из отварной свеклы с морской капустой (р.623-2002)</b>			<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>3,0</b>	<b>2,7</b>	<b>41</b>	<b>1,51</b>

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)	3	2						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Салат из отварной свеклы с огурцами (р.21-2004)</b>			<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>3,0</b>	<b>3,1</b>	<b>42</b>	<b>0,04</b>
свекла до 01.01 -20%	44	35						
с 01.01 - 25%	47	35						
огурцы соленые (без уксуса)	42	23						
или огурцы свежие парниковые	23,5	23						
или огурцы свежие грунтовые	24	23						
лук репчатый	4,3	4						
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011г., Екатеринбург)</b>			<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>3,1</b>	<b>2,3</b>	<b>40</b>	<b>15,00</b>
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
<b>Суп с мясными фрикадельками (р.137-2004)</b>			<b>250/20</b>	<b>6,2</b>	<b>4,2</b>	<b>16,4</b>	<b>128</b>	<b>8,49</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	113	75						
01.03 - 40%	125	75						
морковь - до 01.01 - 20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
лук репчатый	12	10						

масло сливочное	4	4						
<b><u>фрикадельки:</u></b>								
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)	3	2						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>Рыба, запеченная с картофелем по-русски (р.319-1996)</b>			<b>220</b>	<b>20,0</b>	<b>10,4</b>	<b>16,4</b>	<b>239</b>	<b>3,24</b>
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	137	96						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	132	98						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	137	103						
01.11.-31.12. -30%	147	103						
01.01-29.02 - 35%	159	103						
01.03 - 40%	172	103						
Соус		60						
масло сливочное	6	6						
лук репчатый	2,9	2,4						
сметана	3	3						
мука пшеничная	1,8	1,8						
масло растительное для смазки	3	3						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Рыба, тушеная в томате с овощами (р.374-2004)</b>			<b>50/50</b>	<b>16,0</b>	<b>8,7</b>	<b>6,0</b>	<b>166</b>	<b>0,71</b>
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	84	62						
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	93	62						
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						
<b>Картофельное пюре (р.520-2004)</b>			<b>150</b>	<b>2,9</b>	<b>3,3</b>	<b>17,9</b>	<b>113</b>	<b>10,40</b>
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						
<b>Кисель из свежих ягод (р.640-2004)</b>			<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,5</b>	<b>63</b>	<b>1,10</b>
клюква свежемороженая	18,9	18						
или брусника свежемороженая	20	18						
или смородина свежемороженая	18,4	18						
сахар	15	15						
мука картофельная (крахмал)	8	8						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>11,4</b>	<b>58</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>30</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,3</b>	<b>10,0</b>	<b>51</b>	<b>0,00</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>			<b>380</b>	<b>28</b>	<b>20</b>	<b>67</b>	<b>560</b>	<b>1</b>
<b>Зразы рубленные из говядины (р.457-2004)</b>			<b>100</b>	<b>14,7</b>	<b>9,2</b>	<b>5,2</b>	<b>162</b>	<b>0,07</b>
говядина 1 категории	87	64						
или говядина полуфабрикат	76	64						
хлеб пшеничный	13	13						
молоко питьевое	20	20						
котлетная масса		93						
яйцо куриное отварное для фарша	33	33						
масло растительное для смазки листа	1	1						

Пирожок печенный из сдобного теста с повидлом (р. 294 - 2004, Пермь)			80	4,5	3,8	37,5	202	0,00
тесто дрожжевое		50						
мука пшеничная	37	37						
молоко или вода питьевая	10	10						
или молоко концентрированное	5	5						
или молоко сухое	1	1						
вода кипяченая для концентрированного молока	5	5						
вода кипяченая для сухого молока	9	9						
сахар	2,3	2,3						
масло сливочное	4	4						
яйцо куриное	4	4						
дрожжи прессованные	1,4	1,4						
или дрожжи сухие	0,35	0,35						
соль йодированная	0,5	0,5						
мука пшеничная на подпыл	1,1	1,1						
<b>фарш</b>		<b>33</b>						
повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	34	33						
яйцо куриное для смазки изделия	2,3	2,3						
масло растительное для смазки	1	1						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>25</b>	<b>1,7</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>43</b>	<b>0,00</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>20</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>7,6</b>	<b>39</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>20</b>					
Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)	210	200	200	5,4	6,4	8,8	114	1,00
<b>или</b>								
Кисломолочный напиток в ассортименте (р.698-2004)	207	200	200	5,8	5,0	11,0	112	1,40
<b>ИТОГО:</b>				<b>72</b>	<b>61</b>	<b>211</b>	<b>1680</b>	<b>17</b>
<b>16 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
<b>Завтрак</b>			<b>535</b>	<b>9,9</b>	<b>11,5</b>	<b>56,3</b>	<b>368</b>	<b>0,67</b>

<b>Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)</b>			<b>200</b>	<b>5,1</b>	<b>7,5</b>	<b>16,3</b>	<b>153</b>	<b>0,67</b>
молоко питьевое	185	185						
или молоко концентрированное	85	85						
или молоко сухое	22	22						
вода кипяченая для концентрированного молока	100	100						
вода кипяченая для сухого молока	163	163						
макаронные изделия	17	17						
соль йодированная	0,6	0,6						
сахар	2,5	2,5						
масло сливочное	2,5	2,5						
<b>Бутерброд с маслом (р.1-2004)</b>			<b>20/5</b>	<b>1,6</b>	<b>3,5</b>	<b>9,9</b>	<b>78</b>	<b>0,00</b>
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>15</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>5,0</b>	<b>26</b>	<b>0,00</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>25</b>	<b>2,1</b>	<b>0,3</b>	<b>9,5</b>	<b>49</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>25</b>					
<b>Чай с сахаром (р.685-2004)</b>			<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>15,6</b>	<b>63</b>	<b>0,00</b>
чай - заварка	0,7	0,7						
сахар	15	15						
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>88</b>	<b>1,80</b>
<b>Сок с содержанием витаминов и минералов</b>	130	130	<b>130</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>88</b>	<b>1,80</b>
<b>Обед</b>			<b>670</b>	<b>21</b>	<b>23</b>	<b>80</b>	<b>611</b>	<b>18</b>
<b>Винегрет овощной (р.71-2004)</b>			<b>60</b>	<b>0,8</b>	<b>3,0</b>	<b>4,3</b>	<b>48</b>	<b>2,35</b>
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)	16	14						

или капуста свежая белокочанная	28	14						
<b>капусту свежую белокочанную старого урожая использовать только до 1 марта</b>								
лук репчатый	10	8						
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Салат из редиса (р.15-2013г.,Пермь)</b>			<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>3,0</b>	<b>1,9</b>	<b>37</b>	<b>9,90</b>
редис обрезной	62	58						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным (р.14/1-2011г., Екатеринбург)</b>			<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>3,0</b>	<b>2,3</b>	<b>39</b>	<b>15,00</b>
огурцы свежие парниковые	61	60						
или огурцы свежие грунтовые	63	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
<b>Суп - пюре из картофеля с гренками (р.171-2004)</b>			<b>250/10</b>	<b>4,2</b>	<b>3,7</b>	<b>22,8</b>	<b>141</b>	<b>1,17</b>
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	5	5						
молоко питьевое	38	38						
или молоко концентрированное	17	17						
или молоко сухое	5	5						
хлеб пшеничный	19	16						

зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>Бефстроганов из говядины (р.423-2004)</b>			<b>70</b>	<b>13,2</b>	<b>15,2</b>	<b>5,0</b>	<b>210</b>	<b>1,32</b>
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
лук репчатый	17	14						
масло растительное	4	4						
мука пшеничная	3	3						
сметана	10	10						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Печень говяжья по-строгановски (р.162-2004, Пермь)</b>			<b>70</b>	<b>11,2</b>	<b>14,3</b>	<b>7,0</b>	<b>202</b>	<b>1,59</b>
печень говяжья	71	59						
лук репчатый	17	14						
масло растительное	4	4						
мука пшеничная	3	3						
сметана	10	10						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>Каша перловая вязкая (р.510-2004)</b>			<b>100</b>	<b>1,9</b>	<b>1,7</b>	<b>17,8</b>	<b>94</b>	<b>0,30</b>
крупа перловая	22	22						
вода питьевая	82	82						
масло сливочное	3	3						
<b>Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.638-2004)</b>			<b>180</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>18,0</b>	<b>72</b>	<b>0,20</b>
сухофрукты	20	20						
сахар	15	15						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>15</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>30</b>	<b>0,00</b>
или Хлеб пшеничный витаминизированный			<b>15</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>34</b>	<b>0,00</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>			<b>600</b>	<b>19</b>	<b>12</b>	<b>98</b>	<b>579</b>	<b>16</b>
<b>Каша манная молочная жидкая с вареньем (р.311-2004)</b>			<b>200</b>	<b>7,1</b>	<b>5,8</b>	<b>24,5</b>	<b>179</b>	<b>1,40</b>
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	5	5						
варенье (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5,2	5						
масло сливочное	5	5						
<b>Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность бананов)</b>			<b>200</b>	<b>2,4</b>	<b>0,2</b>	<b>36,4</b>	<b>157</b>	<b>13,33</b>
<b>Кисломолочный напиток в ассортименте (р.698-2004)</b>	207	200	<b>200</b>	<b>5,8</b>	<b>5,0</b>	<b>11,0</b>	<b>112</b>	<b>1,40</b>
<b>Батон</b>			<b>50</b>	<b>3,8</b>	<b>1,5</b>	<b>26</b>	<b>131</b>	<b>0,0</b>
<b>ИТОГО:</b>				<b>50</b>	<b>47</b>	<b>256</b>	<b>1646</b>	<b>37</b>

### 17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
<b>Завтрак</b>			<b>530</b>	<b>15,2</b>	<b>12,8</b>	<b>67,2</b>	<b>445</b>	<b>1,7</b>
<b>Каша "Геркулесовая" жидкая (р.311-2004)</b>			<b>200</b>	<b>8,5</b>	<b>8,2</b>	<b>22,8</b>	<b>199</b>	<b>0,46</b>
овсяные хлопья "Геркулес"	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	5	5						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
<b>Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)</b>			<b>20/20</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>29,8</b>	<b>124</b>	<b>0,48</b>
хлеб пшеничный	20	20						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
<b>ИЛИ</b>								

Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затыжное или сахарное, вафли)	20	20	20	0,6	0,2	23,3	97	0,48
<b>Какао с молоком (р.693-2004)</b>			<b>170</b>	<b>4,8</b>	<b>4,2</b>	<b>15,4</b>	<b>119</b>	<b>0,78</b>
какао - порошок	2,2	2,2						
молоко питьевое	130	130						
или молоко концентрированное	60	60						
или молоко сухое	16	16						
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70						
вода кипяченая для сухого молока	114	114						
сахар	15	15						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>15</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>30</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>15</b>					
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>21,5</b>	<b>88</b>	<b>2,56</b>
<b>Сок в ассортименте</b>	140	140	140	0,5	0,0	21,5	88	2,56

<b>Обед</b>			<b>745</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>70</b>	<b>589</b>	<b>40</b>
<b>Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011г., Екатеринбург)</b>			<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>3,1</b>	<b>2,3</b>	<b>40</b>	<b>15,00</b>
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
<b>Суп по "Домашнему" с мясopодуктами и сметаной (ТТК)</b>			<b>250/10/10/5</b>	<b>4,6</b>	<b>5,8</b>	<b>7,6</b>	<b>101</b>	<b>3,45</b>
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
мясные деликатесы (карбонат, шейка, филе говядины)	11	10						
лук репчатый	18	15						
морковь - до 01.01 - 20%	19	15						
с 01.01 - 25%	20	15						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	47	35						
01.11.-31.12. -30%	50	35						
01.01-29.02 - 35%	54	35						

01.03 - 40%	58	35						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3						
масло сливочное	4	4						
сметана	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>Оладьи печеночные (ТТК)</b>			<b>80</b>	<b>15,9</b>	<b>10,4</b>	<b>5,3</b>	<b>178</b>	<b>4,00</b>
печень говяжья	95	79						
мука пшеничная	6	6						
яйцо куриное	14	14						
молоко питьевое	12	12						
масло растительное	5	5						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Шницель из говядины (р.451-2004)</b>			<b>80</b>	<b>10,8</b>	<b>8,2</b>	<b>5,9</b>	<b>155</b>	<b>0,02</b>
говядина 1 категории	81	60						
или говядина полуфабрикат	71	60						
хлеб пшеничный	15	15						
лук репчатый	10	8						
яйцо куриное	5	5						
вода питьевая или молоко питьевое	7	7						
или молоко концентрированное	3	3						
или молоко сухое	1	1						
вода кипяченая для концентрированного молока	4	4						
вода кипяченая для сухого молока	6	6						
сухари пшеничные	8	8						
масло растительное	2	2						
<b>Картофельное пюре с морковью (р.217-2001, Пермь)</b>			<b>150</b>	<b>2,8</b>	<b>5,7</b>	<b>15,8</b>	<b>126</b>	<b>3,89</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						



морковь - до 01.01 - 20%	104	83						
с 01.01 - 25%	110	83						
молоко питьевое	12	12						
или молоко концентрированное	6	6						
или молоко сухое	1	1						
вода кипяченая для концентрированного молока	6	6						
вода кипяченая для сухого молока	11	11						
масло сливочное	7	7						

**ИЛИ**

<b>Овощи запеченные в соусе (ТТК)</b>			<b>150</b>	<b>2,6</b>	<b>3,9</b>	<b>14,2</b>	<b>102</b>	<b>8,80</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50						
01.11.-31.12. -30%	72	50						
01.01-29.02 - 35%	77	50						
01.03 - 40%	84	50						
морковь - до 01.01 - 20%	88	70						
с 01.01 - 25%	93	70						
лук репчатый	24	20						
капуста свежая белокочанная	25	20						
масло растительное	5	5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2						
мука пшеничная	4	4						

**ИЛИ**

<b>Баклажаны, запеченные в соусе (286, 601 - 2004)</b>			<b>150</b>	<b>2,9</b>	<b>8,3</b>	<b>12,3</b>	<b>136</b>	<b>1,17</b>
баклажаны	150	142						
мука пшеничная	6	6						
масло растительное	5	5						
<b>Соус сметанный с томатом</b>		<b>50</b>						
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	4	4						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2						

<b>Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)</b>			<b>180</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	<b>15,5</b>	<b>65</b>	<b>12,40</b>		
яблоки свежие	45,4	40								
сахар	12	12								
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>11,4</b>	<b>58</b>	<b>0,00</b>		
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>30</b>							
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>0,5</b>	<b>13,4</b>	<b>68</b>	<b>0,00</b>		
<b>Уплотненный Полдник</b>			<b>390</b>	<b>28</b>	<b>25</b>	<b>67</b>	<b>605</b>	<b>2</b>		
<b>Ватрушка царская с молоком сгущенным ТТК (творожное блюдо)</b>			<b>150/20</b>	<b>21,5</b>	<b>18,6</b>	<b>34,9</b>	<b>393</b>	<b>0,20</b>		
творог	111	110								
крупа манная	5	5								
яйцо куриное	12	12								
сахар	15	15								
мука пшеничная	10	10								
масло сливочное	10	10								
масло сливочное для смазки листа	3	3								
масса готовой ватрушки		150								
молоко сгущенное с сахаром	20	20								
<b>или</b>										
<b>Колобки запеченные с молоком сгущенным ТТК</b>			<b>150/20</b>	<b>26,4</b>	<b>16,0</b>	<b>31,9</b>	<b>377</b>	<b>0,21</b>		
мука пшеничная	12	12								
крупа манная	7	7								
яйцо куриное	23	23								
сахар	8	8								
творог	129	128								
масло сливочное	4	4								
молоко сгущенное с сахаром	20	20								
<b>Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затыжное или сахарное, вафли)</b>			<b>20</b>	<b>20</b>	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>23,3</b>	<b>97</b>	<b>0,48</b>
<b>или Кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами</b>			<b>20</b>							
<b>Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)</b>			<b>210</b>	<b>200</b>	<b>200</b>	<b>5,4</b>	<b>6,4</b>	<b>8,8</b>	<b>114</b>	<b>1,00</b>

ИЛИ								
Кисломолочный напиток в ассортименте (р.698-2004)	207	200	200	5,8	5,0	11,0	112	1,40
<b>ИТОГО:</b>				<b>67</b>	<b>60</b>	<b>226</b>	<b>1726</b>	<b>46</b>
<b>18 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
<b>Завтрак</b>			<b>550</b>	<b>11,7</b>	<b>12,6</b>	<b>65,7</b>	<b>418,9</b>	<b>3,5</b>
Каша рисовая молочная с тыквой (р.303-2004)			200	4,9	4,7	37,4	212	2,48
крупa рисовая	44	44						
тыква	100	71						
вода питьевая	51	51						
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	5	5						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Каша рисовая молочная жидкая (р.311-2004)			200	7,0	7,2	28,0	205	1,00
крупa рисовая	25	25						
молоко питьевое	190	190						
или молоко концентрированное	87	87						
или молоко сухое	23	23						
вода кипяченая для концентрированного молока	103	103						
вода кипяченая для сухого молока	167	167						
сахар	4	4						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			20/10	2,1	4,2	8,9	82	0,11
хлеб пшеничный	20	20						

сыр	11	10						
<b>Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)</b>			<b>180</b>	<b>4,7</b>	<b>3,7</b>	<b>19,4</b>	<b>126</b>	<b>0,89</b>
чай - заварка	0,7	0,7						
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	15	15						
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>21,5</b>	<b>88</b>	<b>2,56</b>
<b>Сок в ассортименте</b>	140	140	<b>140</b>	<b>0,5</b>	<b>0,0</b>	<b>21,5</b>	<b>88</b>	<b>2,56</b>
<b>Обед</b>			<b>755</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>82</b>	<b>619</b>	<b>36</b>
<b>Нарезка овощная с маслом (р.11-2004., Пермь)</b>			<b>60</b>	<b>1,6</b>	<b>3,0</b>	<b>3,8</b>	<b>49</b>	<b>2,41</b>
морковь - до 01.01 - 20%	45	36						
с 01.01 - 25%	55	36						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	37	24						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Нарезка из перца свежего (огурцов свежих) с маслом с зеленью (таблица №10-2001, г.Пермь)</b>			<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>3,0</b>	<b>2,3</b>	<b>39</b>	<b>15,00</b>
перец сладкий, свежий	80	60						
или огурцы свежие парниковые	61	60						
или огурцы свежие грунтовые	63	60						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	4	3						
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
<b>Щи из свежей капусты с картофелем с мясом со сметаной (р.142-2013, Пермь)</b>			<b>250/10/5</b>	<b>4,7</b>	<b>4,0</b>	<b>7,8</b>	<b>86</b>	<b>18,47</b>
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
капуста белокочанная свежая	63	50						

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	40	30						
01.11.-31.12. -30%	43	30						
01.01-29.02 - 35%	46	30						
01.03 - 40%	50	30						
морковь - до 01.01 - 20%	16	12,5						
с 01.01 - 25%	17	12,5						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3						
масло сливочное	4	4						
сметана	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>Гуляш (р.437-2004)</b>			<b>80</b>	<b>10,5</b>	<b>9,5</b>	<b>2,4</b>	<b>137</b>	<b>0,15</b>
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
или гуляш полуфабрикат	79	79						
масло растительное	4	4						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5						
мука пшеничная	4	4						
<b>Макаронные изделия отварные с подгарнировкой (р.516-2004)</b>			<b>150/20</b>	<b>4,7</b>	<b>4,8</b>	<b>42,1</b>	<b>230</b>	<b>1,50</b>
макаронные изделия	51	51						
масло сливочное	3,5	3,5						
масса отварных макарон		150						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	33	20						
или помидоры свежие парниковые	20	20						
или помидоры свежие грунтовые	24	20						
<b>Кисель из свежих ягод (р.640-2004)</b>			<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>15,5</b>	<b>63</b>	<b>1,10</b>
клюква свежемороженая	18,9	18						

или брусника свежемороженая	20	18						
или смородина свежемороженая	18,4	18						
сахар	15	15						
мука картофельная (крахмал)	8	8						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>15</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>30</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>15</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>34</b>	<b>0,00</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>			<b>430</b>	<b>28</b>	<b>21</b>	<b>67</b>	<b>566</b>	<b>5</b>
<b>Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и маслом (с яйцом) (р.32/1-2011, Екатеринбург)</b>			<b>150</b>	<b>11,7</b>	<b>12,9</b>	<b>8,7</b>	<b>198</b>	<b>4,50</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	76	57						
01.11.-31.12. -30%	82	57						
01.01-29.02 - 35%	88	57						
01.03 - 40%	95	57						
масса отварного картофеля		55						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	28	18						
огурцы соленые (без уксуса)	55	30						
яйцо куриное	40	40						
масло растительное	10	10						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Салат из отварного картофеля с зеленым горошком и маслом (р.32/1-2011, Екатеринбург)</b>			<b>150</b>	<b>4,2</b>	<b>10,2</b>	<b>11,1</b>	<b>153</b>	<b>5,40</b>
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	109	82						
01.11.-31.12. -30%	117	82						
01.01-29.02 - 35%	126	82						
01.03 - 40%	137	82						
масса отварного картофеля		80						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	46	30						
огурцы соленые (без уксуса)	58	32						
масло растительное	10	10						
<b>Кулебяка с рыбой (р. 742-2004)</b>			<b>100</b>	<b>13,9</b>	<b>7,4</b>	<b>35,0</b>	<b>262</b>	<b>0,51</b>

<b>масса теста</b>		<b>60</b>						
мука пшеничная	39	39						
мука пшеничная на подпыл	1,5	1,5						
сахар	2	2						
масло сливочное	1,5	1,5						
яйцо куриное	2	2						
соль йодированная	0,6	0,6						
дрожжи прессованные	1	1						
или дрожжи сухие	0,25	0,25						
вода питьевая или молоко питьевое	15	15						
<b>Фарш рыбный</b>		<b>50</b>						
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	81	54						
или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	81	54						
лук репчатый	10	8						
масло сливочное	4	4						
мука пшеничная	0,4	0,4						
яйцо куриное для смазки изделия	1,5	1,5						
масло растительное для смазки листа	1	1						
<b>Фито-чай с сахаром (р.627-1996)</b>			<b>180</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>10,6</b>	<b>42</b>	<b>0,00</b>
фито-чай для детей (с мятой или душицей или ромашкой или липой или др.)	0,6	0,6						
сахар	12	12						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>15</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>30</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>15</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>20</b>	<b>1,3</b>	<b>0,2</b>	<b>6,7</b>	<b>34</b>	<b>0,00</b>
<b>ИТОГО:</b>			<b>63</b>	<b>55</b>	<b>236</b>	<b>1691</b>	<b>47</b>	
<b>19 день</b>								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
<b>Завтрак</b>			<b>535</b>	<b>15,1</b>	<b>21,5</b>	<b>42,3</b>	<b>423,1</b>	<b>1,9</b>
<b>Суп молочный с крупой (р.162-1996)</b>			<b>200</b>	<b>8,6</b>	<b>11,1</b>	<b>17,5</b>	<b>204</b>	<b>1,09</b>

хлопья овсяные "Геркулес"	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						
<b>Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)</b>			<b>25</b>	<b>2,1</b>	<b>6,3</b>	<b>7,3</b>	<b>94</b>	<b>0,00</b>
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	6	5						
<b>Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)</b>			<b>180</b>	<b>4,4</b>	<b>4,1</b>	<b>17,5</b>	<b>125</b>	<b>0,80</b>
кофейный напиток	4,5	4,5						
сахар	15	15						
молоко питьевое	130	130						
или молоко концентрированное	60	60						
или молоко сухое	16	16						
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70						
вода кипяченая для сухого молока	114	114						
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>22,00</b>	<b>88,40</b>	<b>1,80</b>
<b>Сок с содержанием витаминов и минералов</b>	130	130	<b>130</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>88</b>	<b>1,80</b>
<b>Обед</b>			<b>735</b>	<b>24</b>	<b>22</b>	<b>83</b>	<b>625</b>	<b>30</b>
<b>Салат Витаминный (р.21(II)-2006г.; Москва)</b>			<b>60</b>	<b>0,7</b>	<b>3,0</b>	<b>5,5</b>	<b>52</b>	<b>9,30</b>
капуста свежая белокочанная	35	28						
яблоки свежие	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)	3	2						
<b>или</b>								
<b>Нарезка из свежих огурцов (таблица №10-2001, г.Пермь)</b>			<b>60</b>	<b>0,6</b>	<b>0,0</b>	<b>2,3</b>	<b>12</b>	<b>15,00</b>
огурцы свежие парниковые	61	60						
или огурцы свежие грунтовые	63	60						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
<b>Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной (р.129-1996)</b>			<b>250/10/5</b>	<b>5,9</b>	<b>5,2</b>	<b>16,3</b>	<b>136</b>	<b>3,20</b>
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	69	52						
01.11.-31.12. -30%	74	52						
01.01-29.02 - 35%	80	52						
01.03 - 40%	87	52						
крупа рисовая или перловая, или пшеничная	5	5						
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	6	5						
огурцы соленые (без уксуса)	27	15						
масло сливочное	4	4						
сметана	5	5						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>Шницель рыбный натуральный (р.331-2004)</b>			<b>80</b>	<b>10,3</b>	<b>9,6</b>	<b>6,5</b>	<b>154</b>	<b>0,60</b>
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	102	68						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	103	68						
или фарш промышленного производства	68	68						
лук репчатый	19	16						
вода питьевая или молоко питьевое	6	6						
или молоко концентрированное	3	3						

или молоко сухое	1	1						
вода кипяченая для концентрированного молока	3	3						
вода кипяченая для сухого молока	5	5						
яйцо куриное	3	3						
мука пшеничная	10	10						
масло растительное	2	2						
<b>Картофель отварной с маслом (р.203 - 2004)</b>			<b>150</b>	<b>2,9</b>	<b>3,3</b>	<b>21,8</b>	<b>131</b>	<b>6,00</b>
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						
<b>Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)</b>			<b>180</b>	<b>0,8</b>	<b>0,0</b>	<b>17,3</b>	<b>72</b>	<b>11,00</b>
курага	20	20						
сахар	15	15						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>15</b>	<b>1,2</b>	<b>0,2</b>	<b>5,7</b>	<b>30</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>15</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>30</b>	<b>2,0</b>	<b>0,4</b>	<b>10,0</b>	<b>51</b>	<b>0,00</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>			<b>585</b>	<b>11</b>	<b>13</b>	<b>98</b>	<b>554</b>	<b>18</b>
<b>Овощи тушеные с колбасой (р.215-1996)</b>			<b>200/40</b>	<b>4,1</b>	<b>12,2</b>	<b>32,0</b>	<b>254</b>	<b>6,20</b>
Сосиски молочные или колбаса вареная "высший сорт"	42	40						
горошек зелёный консервированный	62	40						
капуста свежая белокочанная	100	80						
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%	50	40						
с 01.01 - 25%	57	40						
лук репчатый	19	16						
масло растительное	8	8						
<b>соус:</b>		<b>40</b>						

мука пшеничная	3,2	3,2						
масло сливочное	3,2	3,2						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3,2	3,2						
морковь - до 01.01 - 20%	6	5						
с 01.01 - 25%	7	5						
лук репчатый	6,0	5						
сахар	0,7	0,7						
вода питьевая	40	40						
<b>Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность бананов)</b>			<b>160</b>	<b>1,8</b>	<b>0,1</b>	<b>27,3</b>	<b>117</b>	<b>10,00</b>
<b>Чай с лимоном (р.686-2004)</b>			<b>180/5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>15,1</b>	<b>61</b>	<b>2,00</b>
чай - заварка	0,7	0,7						
сахар	15	15						
лимон	6	5						
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>25</b>	<b>1,6</b>	<b>0,3</b>	<b>8,4</b>	<b>43</b>	<b>0,00</b>
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>40</b>	<b>3,2</b>	<b>0,6</b>	<b>15,2</b>	<b>79</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>40</b>					
<b>ИТОГО:</b>			<b>50</b>	<b>56</b>	<b>245</b>	<b>1691</b>	<b>52</b>	

## 20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
<b>Завтрак</b>			<b>490</b>	<b>7</b>	<b>17</b>	<b>66</b>	<b>450</b>	<b>1</b>
<b>Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком (р.135-2001, Пермь)</b>			<b>120/20</b>	<b>6,2</b>	<b>17,2</b>	<b>20,9</b>	<b>263</b>	<b>0,27</b>
творог	91	90						
крупа манная	9	9						
сахар	5	5						
яйцо куриное	5	5						
изюм	15,4	15						
масло сливочное	4	4						
ванилин	0,01	0,01						
сухари пшеничные	4	4						

сметана	3	3						
масло растительное для смазки листа	0,5	0,5						
молоко сгущенное с сахаром	20	20						
<b>Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)</b>			<b>20/20</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>29,8</b>	<b>124</b>	<b>0,48</b>
хлеб пшеничный	20	20						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затяжное или сахарное, вафли)</b>	20	20	<b>20</b>	<b>0,6</b>	<b>0,2</b>	<b>23,3</b>	<b>97</b>	<b>0,48</b>
<b>Чай с сахаром (р.685-2004)</b>			<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>15,6</b>	<b>63</b>	<b>0,00</b>
чай - заварка	0,7	0,7						
сахар	15	15						
<b>Второй завтрак</b>				<b>0,10</b>	<b>0,00</b>	<b>22,00</b>	<b>88,40</b>	<b>1,80</b>
<b>Сок с содержанием витаминов и минералов</b>	130	130	<b>130</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>22,0</b>	<b>88</b>	<b>1,80</b>
<b>Обед</b>			<b>730</b>	<b>24</b>	<b>21</b>	<b>79</b>	<b>587</b>	<b>36</b>
<b>Нарезка овощная с маслом растительным (ТТК)</b>			<b>60</b>	<b>1,0</b>	<b>3,9</b>	<b>5,5</b>	<b>61</b>	<b>3,82</b>
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)	3	2						
<b>Суп картофельный с крупой гречневой с мясом (р.138-2004)</b>			<b>250/10</b>	<b>4,1</b>	<b>4,2</b>	<b>14,8</b>	<b>113</b>	<b>3,90</b>
говядина полуфабрикат	19	16						
или говядина 1 категории	22	16						
крупка гречневая	5	5						
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	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	4	4						
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
<b>Котлета из говядины (р.451-2004)</b>			<b>80</b>	<b>10,2</b>	<b>7,4</b>	<b>8,6</b>	<b>142</b>	<b>0,00</b>
говядина полуфабрикат	70	59						
или говядина 1 категории	80	59						
хлеб пшеничный	14	14						
молоко питьевое	21	21						
или молоко концентрированное	10	10						
или молоко сухое	3	3						
вода кипяченая для концентрированного молока	11	11						
вода кипяченая для сухого молока	18	18						
сухари пшеничные	8	8						
масло растительное	2	2						
<b>Капуста тушеная (р.534-2004)</b>			<b>150</b>	<b>3,5</b>	<b>4,8</b>	<b>11,7</b>	<b>91</b>	<b>27,53</b>
капуста свежая белокочанная	216	173						
морковь - до 01.01 - 20%	5	4						
с 01.01 - 25%	5,3	4						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8						
лук репчатый	7	6						
мука пшеничная	3	3						
масло растительное	5	5						
сахар	1	1						
<b>ИЛИ</b>								
<b>Кабачки тушеные (р.544, 582 - 2004)</b>			<b>150</b>	<b>1,2</b>	<b>5,2</b>	<b>9,8</b>	<b>91</b>	<b>8,82</b>
Кабачки	244	164						
масло растительное	5	5						

<b>Соус белый</b>		<b>20</b>						
вода питьевая	22	22						
масло сливочное	1	1						
лук репчатый	5	4						
мука пшеничная	1	1						
<b>Компот из свежих ягод (р.357-2002)</b>			<b>180</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>13,4</b>	<b>54</b>	<b>1,20</b>
клюква или брусника	20,2	20						
сахар	13	13						
<b>Хлеб пшеничный</b>			<b>30</b>	<b>2,4</b>	<b>0,3</b>	<b>11,4</b>	<b>58</b>	<b>0,00</b>
<b>или Хлеб пшеничный витаминизированный</b>			<b>30</b>					
<b>Хлеб ржаной</b>			<b>40</b>	<b>2,6</b>	<b>0,5</b>	<b>13,4</b>	<b>68</b>	<b>0,00</b>
<b>Уплотненный Полдник</b>			<b>480</b>	<b>22</b>	<b>27</b>	<b>73</b>	<b>618</b>	<b>2</b>
<b>Каша манная молочная жидкая (р.311-2004)</b>			<b>200</b>	<b>6,8</b>	<b>5,8</b>	<b>25,5</b>	<b>181</b>	<b>0,90</b>
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	5	5						
масло сливочное	5	5						
<b>Хачапури (р.950-2006, Сборник рецептов национальных блюд и кулинарных изделий)</b>			<b>80</b>	<b>8,2</b>	<b>14,2</b>	<b>33,0</b>	<b>293</b>	<b>0,07</b>
мука пшеничная	40	40						
молоко или вода питьевая	15	15						
сахар	1,3	1,3						
дрожжи прессованные	1,3	1,3						
или дрожжи сухие	0,33	0,33						
<b>масса теста</b>		<b>53</b>						
<b>для фарша:</b>								
сыр не соленый	29	27	12,15					
масло сливочное	3	3						

**НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню № 1674 от "06"июля 2018 г. (с 3 до 7 лет)**

№	Продукты	Количество продуктов, г, мл, нетто *	Норма, г, мл, нетто в день	Фактически получено г, мл,																				за 20 дней	Факт в день г, мл,	% выполнения
				Дни																						
				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20			
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)	50	45	45	40	35	40	60	55	45	80	20	55	45	30	40	40	55	35	40	40	55	40	895	45	99
2	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой	80	76	78	78	55	90	73	85	75	80	65	90	72	76	70	64	83	126	65	50	75	91	1541	77	101
3	Мука пшеничная хлебопекарная	29	27,55	15	58	33,2	9	42,4	0	51	17,3	60	7,5	34	29,5	3	2	39,9	8	20	44,9	13	40	528	26	96
4	Крупы (злаки), бобовые	43	43,00	55	28	41	57	72	26	28	11	30	46	49	71,5	105	74	10	42	30	44	17	34	871	44	101
5	Макаронные изделия	12	12,00	56	0	40	0	0	0	41	17	0	10	0	0	0	0	17	0	51	0	0	0	232	12	97
6	Картофель	140	133,00	50	175	99	112	148	266	188	183	310	60	116	42	75	134	178	103	85	87	222	96	2729	136	103
7	Овощи, зелень	260	234,00	97	138	327	401	153	372	140	288	169	281	252	194	234	413	94,8	80	217	302	283	250	4685	234	100
8	Фрукты (плоды) свежие	100	95,00	51,3	160	18	165	40	182	140	5	40	178	63	180	160	61	18	200	40	18	165	20	1904	95	100
9	Фрукты (плоды) сухие	11	10,45	0	40	0	20	0	0	15	20	0	0	20	3	20	20	0	20	0	0	20	15	213	11	102
10	Соки фруктовые (овощные)	100	90	0	0	200	0	0	200	0	130	130	0	200	0	200	200	200	0	140	140	0	0	1740	87	97
11	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	50	45	0	200	0	0	0	130	0	0	0	0	0	130	0	0	0	130	0	0	130	130	850	43	96
12	Сахар	47	42,3	32	42	37,7	47	55,3	25	49,2	42,5	42,6	49	45	40	20	37,5	38,3	37,5	47	49	47,7	40,3	825	41	97
13	Кондитерские изделия	20	18,0	40	0	20	40	0	20	0	20	20	0	0	20	40	30	33	5	40	0	0	20	348	17	97
14	кофейный напиток, злаковые (суррогатный, в том числе из цикория)	1,2	1,1	0	4,5	0	0	0	4,5	0	0	0	0	4,5	0	0	0	4,5	0	0	0	4,5	0	23	1	99
15	Какао-порошок	0,6	0,6	2,2	0	0	0	2,2	0	0	0	2,2	0	0	0	0	2,2	0	0	2,2	0	0	0	11	1	96
16	Чай, включая фито-чай	0,6	0,54	0	0	0,7	1,4	0,7	0	1,3	1,4	0	0,7	0	0,7	0,7	0	0	0,7	0	1,3	0,7	0,7	11	0,6	102
17	Мясо на кости***	79	79,00	70	79	80	126	65	79	82	108	133	81	123	84	16	16	87	63	105	95	16	75	1583	79	100
18	Птица (куры 1 кат. потр. / цыплята-бройлеры 1 кат. потр.)***	24	23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
19	Колбасные изделия	6,9	6,90	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	40	0	140	7	101
20	Рыба, (филе, в т. ч. Филе слабо или малосоленое)	37	35,15	0	72	0	72	67	0	0	64	0	0	60	0	95	75	96	0	0	54	68	0	723	36	103
21	Молоко с м. д. ж. 2,5-3,2%, в т.ч.кисломолочные продукты с м. д. ж. 2,5-3,2%	450	427,5	703	194	605	224	702	305	263	400	540	452	294	608	152	300	407	610	544	245	346	428	8322	416	97
22	Творог, творожные изделия для детского питания с м. д. ж. не более 9% и кислотностью не более 150 Т	40	38	0	108	0	0	23	0	112	0	0	113	0	118	0	0	85	0	110	0	0	90	759	38	100
23	Сметана с м. д. ж. не более 15%	11	9,90	0	10	2,4	12	7,3	5	22	11,5	12,5	7	28	12,5	4	12	13	10	5	5	5	3	187	9	95
24	Сыр, неострых сортов твердый и мягкий	6	5,7	0	10	0	0	15	5	4	10	0	0	10	0	0	10	5	0	0	10	5	27	111	6	97
25	Масло коровье сладкосливочное	21	21,0	34	24,5	21,6	7	24,5	22	34,2	19	21,5	25	21	18	21	13,4	20	20,5	22	18	15,7	18	421	21	100
26	Масло растительное	11	11,00	5	1,2	9,4	26	8	13	6	9	12	9	17,6	3	10	17	8	7	13	18	13	13,5	219	11	99
27	Яйцо куриное диетическое	24	22	26,2	27,5	5	4	26	13	17	11	8	23	55	9	40	13	47	0	26	43,5	3	12	409	20	95
28	Мука картофельная (крахмал)	3	3	0	0	8,0	0	0	8,0	0	0	0	8	0	0,0	8	0	8,0	0	0	8	0	0	48	2	89
29	Дрожжи хлебопекарные	0,5	0,5	0,0	2,1	0,4	0,0	1,2	0,0	1,1	0,0	1,1	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,4	0,0	0,0	1,0	0,0	0,3	9	0	96
30	Соль пищевая поваренная	6	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	5,7	114	6	100

\* нормы питания в соответствии с СанПиТ 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", приложение 10 "Рекомендуемые суточные наборы продуктов для организации питания детей в дошкольных образовательных организациях (грамм - миллилитры на одного ребенка в сутки)

\*\* Количество потребленных продуктов округлено до целого числа

\*\*\*проведена замена птицы (куры 1 категории потрошенные) на мясо (говядина 1 категории) т.к. данное сырье не поступает в учреждение

**Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи  
для детей с 3 до 7 лет**

Суточная потребность СанПиН 2.4.1.30-49-13 1800	Завтрак, ккал	% выполнения	2 завтрак, ккал	% выполнения	Обед, ккал	% выполнения	Уплотненный полдник, ккал	% выполнения	Итого, ккал	% выполнения
	20-25% от суточного рациона		5% от суточного рациона		30-35% от суточного рациона		30-35% от суточного рациона		90-100% от суточного рациона	
	<b>360/450</b>		<b>90</b>		<b>540/630</b>		<b>540/630</b>		<b>1620-1800</b>	
<b>1 день</b>	379	21	87	5	564	31	596	33	1626	90
<b>2 день</b>	448	25	87	5	628	35	570	32	1731	96
<b>3 день</b>	445	25	90	5	626	35	598	33	1759	98
<b>4 день</b>	383	21	92	5	624	35	617	34	1716	95
<b>5 день</b>	418	23	87	5	562	31	630	35	1696	94
<b>6 день</b>	424	24	88	5	630	35	568	32	1710	95
<b>7 день</b>	440	24	87	5	629	35	544	30	1700	94
<b>8 день</b>	395	22	88	5	609	34	595	33	1688	94
<b>9 день</b>	424	24	88	5	586	33	619	34	1717	95
<b>10 день</b>	378	21	92	5	594	33	600	33	1664	92
<b>11 день</b>	381	21	87	5	617	34	617	34	1701	94
<b>12 день</b>	440	24	88	5	630	35	568	32	1726	96
<b>13 день</b>	374	21	92	5	573	32	628	35	1667	93
<b>14 день</b>	403	22	87	5	552	31	589	33	1631	91
<b>15 день</b>	450	25	90	5	580	32	560	31	1680	93
<b>16 день</b>	368	20	88	5	611	34	579	32	1646	91
<b>17 день</b>	445	25	88	5	589	33	605	34	1726	96
<b>18 день</b>	419	23	88	5	619	34	566	31	1691	94
<b>19 день</b>	423	24	88	5	625	35	554	31	1691	94
<b>20 день</b>	450	25	88	5	587	33	618	34	1744	97
<b>ИТОГО в среднем за день</b>	<b>414</b>	<b>23</b>	<b>89</b>	<b>5</b>	<b>602</b>	<b>33</b>	<b>591</b>	<b>33</b>	<b>1696</b>	<b>94</b>



**Суммарные объемы блюд по приемам пищи для детей с 3 до 7 лет (в граммах)**

Приложение №13 к СанПин 2.4.1.3049-13	Завтрак, 2 завтрак, граммы	Обед, граммы	Уплотненный Полдник, граммы
	<b>400-550</b>	<b>600-800</b>	<b>350-600</b>
1 день	545	670	450
2 день	490	720	360
3 день	440	730	500
4 день	425	785	455
5 день	550	735	480
6 день	550	725	575
7 день	525	740	600
8 день	540	775	530
9 день	540	695	530
10 день	425	710	400
11 день	550	740	450
12 день	550	770	540
13 день	425	730	480
14 день	520	735	560
15 день	545	730	380
16 день	535	670	600
17 день	530	745	390
18 день	550	755	430
19 день	535	735	585
20 день	490	730	480

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
<b>ЗАВТРАК</b>																			
Каша пшеничная жидкая (р.311-2004)	Запеканка из творога (с крупой манной) с молоком сгущенным (р.313-2013)	#ССЫЛКА!	Суп молочный с крупой (р.161-2004)	Каша пшеничная жидкая (р.311-2004)	Каша "Дружба" (р.93-2001, Пермь)	Запеканка из творога со сгущенным молоком (р.366-2004)	Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)	Каша манная молочная жидкая (р.311-2004)	Каша "Геркулесовая" жидкая (р.311-2004)	Каша сборная (ТТК)	Каша Боярская (пшеничная с изюмом) (р.94-2001, Пермь)	Каша гречневая молочная (ТТК)	Каша "Янтарная" с яблоками (р.305-2004)	Суфле творожное с молоком сгущенным (р.365-2004)	Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)	Каша "Геркулесовая" жидкая (р.311-2004)	Каша рисовая молочная с тыквой (р.303-2004)	#ССЫЛКА!	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком (р.135-2001, Пермь)
Каша кукурузная (р.311-2004)	Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)					#ССЫЛКА!		Каша манная молочная жидкая с изюмом (ТТК)	Бутерброд с маслом (р.1-2004)		Каша пшеничная жидкая (р.311-2004)		Каша ячневая жидкая (р.311-2004)					Суп молочный с крупой (р.162-1996)	
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			Бутерброд с маслом (р.1-2004)		#ССЫЛКА!	Бутерброд с маслом (р.1-2004)	Бутерброд с сыром (р.3-2004)	Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)	#ССЫЛКА!	Бутерброд с сыром (р.3-2004)	Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)	Бутерброд с маслом (р.1-2004)	Бутерброд с сыром (р.3-2004)		#ССЫЛКА!	Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)	Бутерброд с сыром (р.3-2004)	Бутерброд с сыром (р.3-2004)	Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)
Каша с молоком (р.693-2004)	Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)	Чай с молоком (р.267-2004, Пермь)	Чай с сахаром (р.685-2004)	Каша с молоком (р.693-2004)	Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)	Чай с сахаром (р.685-2004)	Чай с молоком (р.267-2004, Пермь)	Молоком (р.693-2004)	Чай с сахаром (р.685-2004)	Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)	Чай с сахаром (р.685-2004)	Чай с сахаром (р.685-2004)	Каша с молоком (р.693-2004)	Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)	Чай с сахаром (р.685-2004)	Каша с молоком (р.693-2004)	Чай с сахаром (р.685-2004)	Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)	Чай с сахаром (р.685-2004)
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>																			
#ССЫЛКА!	Отвар шиповника (р.706-2004)	Сок в ассортименте	Фрукт (посчитана средняя)	#ССЫЛКА!	Сок с содержанием витаминов	Молочный напиток с содержанием витаминов	Сок с содержанием витаминов	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!	Отвар шиповника (р.706-2004)	Сок с содержанием витаминов	Фрукт (посчитана средняя)	Отвар шиповника (р.706-2004)	Сок в ассортименте	Сок с содержанием витаминов	Сок в ассортименте	Сок в ассортименте	#ССЫЛКА!	#ССЫЛКА!
<b>ОБЕД</b>																			
Салат из свежих овощей с маслом растительным (р.141; 15/1-2011г., Екатеринбург)	Огурцы нарезка (таблица №10-2001, г.Пермь)	Салат "Стенной" из разных овощей (р.25-2004)	Салат из зеленого горошка и лука (ТТК)	Овощи консервированные без уксуса (томаты, огурцы)	Салат из моркови и редьки (р.42-2013, Пермь)	Салат из отварной свеклы с маслом (р.56-2006г., Москва)	Нарезка из свежих овощей с маслом (р.14/1; 15/1-2011г., Екатеринбург)	Салат из свежей капусты с морковью (р.43-2004)	Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	Овощная икра (р.79-2004)	Нарезка из отварных свеклы и картофеля с маслом (ТТК)	Овощи консервированные без уксуса (томаты, огурцы)	Салат из моркови с огурцами (ТТК)	Салат из отварной свеклы с морской капустой (р.623-2002)	Винегрет овощной (р.71-2004)	Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011г., Екатеринбург)	Нарезка овощная с маслом (р.11-2004, Пермь)	Салат Витаминный (р.21(II)-2006г., Москва)	Нарезка овощная с маслом растительным (ТТК)
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.141; 15/1-2011г., Екатеринбург)			Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (таблица №10-2001, г.Пермь)	Нарезка из моркови и свеклы с маслом (р.10/1-2011, Екатеринбург)	Нарезка из свежих овощей с маслом (р.15/1-2011г., Екатеринбург)	Салат из соевых огурцов с луком (р.17-2004)	Салат из редьки с овощами (р.41-2013, Пермь)	Нарезка из свежих овощей с зеленью (таблица №10-2001, г.Пермь)	Отварная морковь и свеклы с маслом (р.21/1-2011)	#ССЫЛКА!	Нарезка из свежих огурцов (таблица №10-2001, г.Пермь)	Нарезка из свежих овощей с маслом (р.14/1; 15/1-2011г., Екатеринбург)	Салат из отварной свеклы с огурцами (р.21-2004)	Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным (р.14/1-2011г., Екатеринбург)		Нарезка из свежих овощей с маслом (р.15/1-2011г., Екатеринбург)		Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (таблица №10-2001, г.Пермь)
			Салат зеленый с огурцами и помидорами (р.35-2006г., Москва)		картофельный с макаронными изделиями с мясом (р.140-2004)			Салат из свежих овощей с маслом (р.15/1,16/1-2011, Екатеринбург)	Суп - лапша домашняя на мясном бульоне (р.148-2004)		Суп - пюре из зеленого горошка с гречками (р.170-2004)	#ССЫЛКА!		Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011г., Екатеринбург)					
Суп картофельный с клецками с мясом (р.146-2013, Пермь)	Суп гороховый с гречками (р.139-2004)	Суп крестьянский с крупой с мясом (р.134-2004)	Суп картофельный с рыбными фрикадельками (р.142-2004)	Борщ с капустой и картофелем с мясом, со сметаной (р.110-2004)	Суп "Кудравый" с мясом со сметаной (ТТК)	Суп картофельный с фасолью (р.145-2013, Пермь)	"Бабушкин" суп с мясными шариками (ТТК)	Суп овсяный с мелкошинкованными овощами на мясном бульоне со сметаной (р.149-2005)	Суп картофельный с макаронными изделиями на мясном бульоне (р.140-2004)	Уха рыбацкая (р.30/2-2011г., Екатеринбург)	Суп - пюре из гороха с мясом с гречками (р.170-2004)	Суп с крупой с мясом (р.149-2004, Пермь)	Свекольник с мясом, со сметаной (р.34-2004, Пермь)	Суп с мясными фрикадельками (р.137-2004)	Суп - пюре из картофеля с гречками (р.171-2004)	Суп по "Домашнему" с мясомпродуктам и сметаной (ТТК)	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом, со сметаной (р.142-2013, Пермь)	Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной (р.129-1996)	Суп картофельный с крупой гречневой с мясом (р.138-2004)
Колбаски под домашнему (ТТК)	Жаркое под домашнему (р.436-2004)	Колбасные изделия отварные с соусом молочным (р.413-2004)	Плов из говядины по - узбекски (р.492-2004)	Мясной сырок (ТТК)	Мясо тушеное с капустой (Бигус)ТТК	Биточки по-белорусски (р.467-2004)	Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом (р.157-2001, Пермь)	Азу из отварной говядины (р.364-2013, Пермь)	Суфле из говядины (р.477-2004)	Мясо с тушеными овощами (ТТК)	Голубцы запеченные с соусом сметанным (р.160-2001, Пермь)	Рыба запеченная "Орли" (ТТК)	Колбасные изделия отварные с соусом молочным (р.413-2004)	Рыба, запеченная с картофелем порусски (р.319-1996)	Бефстроганов (р.423-2004)	Оладьи печеночные (ТТК)	Гуляш (р.437-2004)	Щницель рыбный натуральный (р.331-2004)	Котлета из говядины (р.451-2004)
	Запеканка картофельная с мясом с соусом (р.157-2004)										Запеканка капустная с мясом с соусом сметанным (р.39/8-2011, Екатеринбург)	Сложный гарнир (картофельное пюре и морковь припущенная)		#ССЫЛКА!		Щницель из говядины (р.451-2004)			
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)		Макаронные изделия отварные с овощами (р.111-2001, Пермь)		Картофельное пюре (р.520-2004)		Макаронные изделия отварные с соусом молочным (р.332-2004)	Картофельное пюре (р.520-2004)	#ССЫЛКА!	Капуста тушеная (р.534-2004)	#ССЫЛКА!	Соус сметанный (р.600-2004)	Картофельное пюре с морковью (р.217-2001, Пермь)	Рис припущенный с овощами (ТТК)	Картофельное пюре (р.520-2004)	Каша перловая вязкая (р.510-2004)	Овощи запеченные в соусе (ТТК)	Макаронные изделия отварные с подгариновой (р.516-2004)	Картофель отварной с маслом (р.203-2004)	Капуста тушеная (р.534-2004)
#ССЫЛКА!	Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.628-2004)	Кисель из свежих ягод (р.640-2004)	Компот из кураги + Витамин "С" (р.628-2004)	Компот из свежих плодов + Витамин С (р.628-2004)	Сок в ассортименте	Компот из изюма + Витамин "С" (р.628-2004)	Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.628-2004)	Компот из свежих плодов + Витамин С (р.628-2004)	Кисель из свежих ягод (р.640-2004)	Сок в ассортименте	Компот из свежих ягод (р.357-2002)	Сок в ассортименте	Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.628-2004)	Кисель из свежих ягод (р.640-2004)	Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.628-2004)	Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.640-2004)	Кисель из свежих ягод (р.640-2004)	Компот из кураги + Витамин "С" (р.628-2004)	Компот из свежих ягод (р.357-2002)
<b>ПОЛДНИК</b>																			
Макароны, запеченные с яйцом с маслом (р.297-2013, Пермь)	Лепешка сметанная (ТТК)	Шанежка с картофелем (р.296-2004, Пермь)	Овощи в соусе (р.525-2004)	Ватрушка с творожным фаршем (р.289-2004,Пермь)	Огурцы нарезка (таблица №10-2001, г.Пермь)	Пирожок с капустой (р.294-2004, Пермь)	Винегрет овощной (р.71-2004)	Булочка домашняя (р.789-2004)	Пудинг из творога с рисом с соусом молочным (р.134-2001, Пермь)	Зраы из говядины с рисом паровые (р.376-2013, )	Вареники лепеные со сгущенным молоком (р.116-2004, Пермь)	Плов бухарский (р.270-2013, Пермь)	Запеканка овощная (р.62-2004, Пермь)	Пирожок печенный из сдобного теста с повидлом (р.294-2004, Пермь)	Каша манная молочная жидкая с вареньем (р.311-2004)	Ватрушка царская с молоком сгущенным ТТК (творожное блюдо)	#ССЫЛКА!	Овощи тушеные с колбасой (р.215-1996)	Кухарский (р.2006, Сборник рецептур национальных блюд и кулинарных изделий)
Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая)	Суфле рыбное (р.400-2004)	Овощи тушеные с мясом отварным (р.301-2006, Москва)	Тефтели мясные (р.180-2004, Пермь)	Рыбные хлебцы (паровые) (р.348-2013, Пермь)	Картофельная запеканка с сыром, с маслом (ТТК)	Картофель запеченный в сметанном соусе (р.259-2004)	Пудинг из мяса говядины с овощами с маслом (р.175-2001, Пермь)	Картофель припущенный с маслом (р.203-2004)		Печенье песочное (ТТК)	Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком (№6/5-2011 г.		Биточки рыбные (р.134-2004, Пермь)	Зраы рубленые из говядины (р.457-2004)		Колобки запеченные с молоком сгущенным ТТК	Кулебка с рыбой (р.742-2004)		Каша манная молочная жидкая (р.311-2004)
			Рагу овощное (р.77-2004, Пермь)	Ватрушка "Лакомка" (ТТК)				Биточки "Детские" с соусом сметанным с томатом (ТТК)			Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)	#ССЫЛКА!		Рагу овощное (р.215-1996)	#ССЫЛКА!	Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая)	#ССЫЛКА!		