

УТВЕРЖДАЮ:

Заведующий МАДОУ
д/с № 155 города Тюмени
Пахтусова И. А.



Пахтусов -

Примерное 20 – ти дневное меню

№ 20-ДС/3049-13/24 от 22 апреля 2014 г.

для питания детей с 3 – 7 лет с 12 ч пребыванием
в дошкольных образовательных учреждениях

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	Полдник, ккал	% выполнения	Ужин, ккал	% выполнения	Итого, ккал	% выполнения
	20-25% от суточного рациона		5% от суточного рациона		30-35% от суточного рациона		10-15% от суточного рациона		20-25% от суточного рациона		95% от суточного рациона	
	360/450		90		540/630		180/270		360/450		1800	
1 день	387	21	92	5	586	33	182	10	437	24	1683	94
2 день	449	25	91	5	613	34	268	15	426	24	1847	103
3 день	386	21	92	5	630	35	270	15	410	23	1788	99
4 день	362	20	92	5	597	33	196	11	431	24	1677	93
5 день	427	24	91	5	592	33	253	14	424	24	1787	99
6 день	436	24	93	5	590	33	232	13	417	23	1768	98
7 день	370	21	92	5	629	35	205	11	446	25	1742	97
8 день	403	22	92	5	610	34	196	11	440	24	1741	97
9 день	434	24	93	5	587	33	256	14	386	21	1756	98
10 день	366	20	92	5	542	30	232	13	445	25	1678	93
11 день	432	24	91	5	629	35	244	14	431	24	1827	102
12 день	433	24	95	5	615	34	270	15	416	23	1805	100
13 день	389	22	92	5	625	35	227	13	450	25	1782	99
14 день	427	24	91	5	583	32	222	12	424	24	1748	97
15 день	450	25	90	5	563	31	263	15	385	21	1751	97
16 день	360	20	93	5	630	35	246	14	450	25	1779	99
17 день	433	24	92	5	608	34	182	10	420	23	1736	96
18 день	410	23	92	5	628	35	246	14	426	24	1801	100
19 день	428	24	93	5	614	34	211	12	387	22	1733	96
20 день	450	25	93	5	630	35	269	15	403	22	1846	103
ИТОГО в среднем за день	412	23	92	5	605	34	233	13	423	23	1764	98

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню для детей с 3 до 7 лет № 20-ДС/3049-13/24 от 22 апреля 2014 г.

№	Продукты	Количество продуктов, г, мл, нетто *	Норма, г, мл, нетто в день	Фактически получено г, мл.																				за 20 дней, г	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	48	45	45	35	35	45	45	45	55	30	50	45	45	40	60	45	45	45	45	60	45	905	45	95
2	Хлеб пшеничный или хлеб зерновой***	80	80	50	81	50	77	63	110	82	63	60	139	58	106	66	131	68	143	58	110	50	77,7	1643	82	103
3	Мука пшеничная хлебопекарная	29	27,6	5	66	33	8	42,4	8	43	2,3	58	5	28	24,5	5,7	12	41,8	7,5	13	40,9	52	50,2	547	27	99
4	Крупы (злаки), бобовые	43	43	30	20	40	57	49	31	40	28	73	80,5	50	33,5	56	94	11	77,5	36,6	44	17	14	882	44	103
5	Макаронные изделия	12	12	10	0	51	0	0	0	58	0	0	0	0	53	0	0	0	17	0	51	0	0	240	12	100
6	Картофель	140	140	93	206	194	160	138	88	178	205	211	65	226	25	200	116	216	81	85	20	227	117	2851	143	102
7	Овощи, зелень	260	234	396	186	205	358	265	279	206	225	115,1	116	157	167	226,5	322	153	182	184	260,1	325	203	4531	227	97
8	Фрукты (плоды) свежие	100	95	5	198	18	5	140	148	5	100	50	148	88,9	140	140	71	18	100	170	18	120	150	1833	92	96
9	Фрукты (плоды) сухие	11	10,5	20	33	0	20	13	0	20	20	0	0	13	0	20	13	0	20	0	0	20	0	212	11	101
10	Соки фруктовые (овощные)	100	90	140	0	140	140	0	0	140	140	130	140	0	0	200	0	200	0	140	140	0	200	1850	93	103
11	Напитки витаминизированные (готовый напиток)	50	45,0	0	200	0	0	0	130	0	0	0	0	0	160	0	0	0	130	0	0	130	130	880	44	98
12	Сахар	47	47	30,7	66	34,1	38	65,3	60	33	34	57	42	73	41	32,6	60,2	59,8	42,5	44,7	47,5	46,7	46,8	955	48	102
13	Кондитерские изделия	20	19	50	0	20	50	0	20	0	50	20	0	0	20	50	0	6	0	70	0	0	20	376	19	99
14	Кофейный напиток, злаковый	1,2	1,2	0	2,8	2,5	0	0	2,8	0	2,0	0	0	4,8	0	0	0	2,8	2	0	0	4,8	0	25	1	102
15	Какао-порошок	0,6	0,6	1,5	0	0	0	1,8	0	1,8	0	1,8	0	0	0	1,8	1,8	0	0	1,5	0	0	0	12	1	100
16	Чай, включая фито-чай	0,6	0,60	0,6	0,5	0	1,2	0,6	0,5	0,6	0,6	0,5	0,6	0,6	1,1	0,6	0,6	0,5	0,6	0,6	1,1	0	0,6	12	0,6	100
17	Мясо	55	55	111	63	53	32	96	79	16	56	46	37	127	68	78	16	62	54	76	0	16	61	1147	57	104
18	Птица (куры 1 кат. потр. / цыплята-бройлеры 1 кат. потр.)***	24	24	108	0	0	70	0	0	44	0	100	0	0	26	0	0	26	0	0	86	0	44	504	25	106
19	Колбасные изделия	6,9	6,9	0	0	50	0	0	0	0	0	0	0	0	0	50	0	0	0	0	40	0	140	140	7	101
20	Рыба, (филе, в т. ч. Филе слабо или малосоленое)	37	37	0	72	0	0	65	0	56	64	0	0	60	0	95	75	96	0	0	54	68	0	705	35	95
21	Молоко с м. д. ж. 2,5-3,2%, в т.ч. кисломолочные продукты с м. д. ж. 2,5-2,9%	450	450	455	225	629	420	638	495	502	653	520	592	500	368	309	450	353	505	434	365	586	359	9358	468	104
22	Творог, творожные изделия для детского питания с м. д. ж. не более 9% и кислотностью не более 150 Т	40	36	0	83	0	0	23	95	0	0	0	98	0	118	0	0	86	0	95	0	0	85	683	34	95
23	Сметана с м. д. ж. не более 15%	11	10,5	2,57	13	2,4	10	7,3	5	12,5	14,5	20	10	16	12,5	4	18,5	14	21,7	5	5	5	4	203	10	97
24	Сыр, неострых сортов твердый и мягкий	6	5,7	0	10	10	0	10	0	0	10	0	0	10	15	4	10	10	0	0	10	10	0	109	5	96
25	Масло коровье сладкосливочное	21	21	21,3	22,5	26,2	7	30,3	20,5	30,5	11,7	25	22,5	19,5	14	25,1	12,5	23,5	18,3	23,1	18	24,5	18	414	21	99
26	Масло растительное	11	11	18	5,2	7,4	18,5	11	9	9	10,5	6,7	6,9	13,6	3	9	16	16	7	12	10	12,5	18,4	220	11	100
27	Яйцо куриное диетическое	24	22	28	17,5	9	0	58	12	8	7	22	14	40	29	11	11	40	46	11	3,5	4	46,8	418	21	97
28	Мука картофельная (крахмал)	3	3	0	0	8,0	0	0	8,0	0	0	0	8	0	0,0	0	0	8,0	0	0	8	0	0	40	2	70
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	1,6	0,0	0,0	1,0	0,0	0,3	9	0	98
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 СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций", Приложение 10

**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	Полдник, граммы	Ужин, граммы
	400-550	600-800	250-300	450-600
1 день	535	700	250	455
2 день	490	710	280	590
3 день	530	705	260	450
4 день	545	690	250	455
5 день	550	735	260	520
6 день	550	725	270	460
7 день	545	735	285	490
8 день	540	735	250	500
9 день	550	710	260	450
10 день	545	695	270	470
11 день	550	760	255	470
12 день	550	730	270	480
13 день	545	730	250	560
14 день	550	735	250	485
15 день	550	730	250	450
16 день	535	725	270	500
17 день	550	725	250	460
18 день	540	705	270	450
19 день	540	735	265	540
20 день	495	720	270	550

Министерство здравоохранения Республики Беларусь
 Национальный центр гигиены питания
 ул. Дзержинского, 100, 220017
 Минск, Республика Беларусь
 Контактный телефон: 222-134

**ПРИМЕРНОЕ 20 -ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ для детей дошкольного возраста
с 3 до 7 лет № 20-ДС/3049-13/24 от 22 апреля 2014 г.**

**Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную,
аннотацию, меню.**

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак			535	11,6	15,7	49,7	387	1,00
Каша пшеничная жидкая (р.311-2004)			200	7,3	9,4	24,0	210	0,90
крупы пшеничные	30	30						
молоко питьевое	180	180						
сахар	5	5						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20/5	1,6	3,5	9,9	78	0,00
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
Какао с молоком сгущенным (р.694-2004)			170	2,7	2,8	15,8	99	0,10
какао - порошок	1,5	1,5						
молоко сгущенное с сахаром	34	34						
сахар	2,7	2,7						
Второй завтрак				0	0	23	92	3
сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного, сливового, мультифруктового)	140	140	140	0,2	0,0	22,9	92	3,30
Обед			700	23	26	67	586	43
салат из свеклы отварной с маслом (р.56 - 2006г., Москва)			60	0,9	3,0	4,4	48	1,24
свекла до 01.01 -20%	80	64						
с 01.01 - 25%	85	64						
масло растительное	3	3						
или								
нарезка из свежих овощей с маслом (р. 14/1; 15/1- 11г., Екатеринбург)			60	0,6	3,1	2,3	40	15,00
помидоры свежие парниковые	31	30						
или помидоры свежие грунтовые	35	30						
огурцы свежие парниковые	31	30						
или огурцы свежие грунтовые	32	30						
масло растительное на полив при подаче	3	3						

Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (р.140-2004)			250	2,2	4,2	16,2	111	0,18
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%	20,0	15						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	4	4						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
или								
Суп с клецками на курином бульоне (р.155-2004)			250	2,1	4,3	16,5	113	0,20
мука пшеничная	19	19						
масло сливочное	2	2						
яйцо куриное	5,3	5,3						
вода питьевая	29	29						
соль йодированная	0,5	0,5						
масса готовых клецек:		60						
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	14	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	4	4						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Суфле из кур (р.193-2001, Пермь)			60	13,1	13,9	1,7	184	0,53
кураца потрошенная 1 категории охлажденная	121	108						
или грудка куриная на кости охлажденная	88	59						
или грудка куриная филе охлажденная	62	59						
<i>масса отварной птицы (мякоть с кожей)</i>		43						
яйцо куриное	10	10						
соус молочный густой:		17						
молоко питьевое	17	17						
мука пшеничная	2,3	2,3						
масло сливочное	2,3	2,3						
сметана для смазки изделия	3	3						
масло растительное для смазки листа	0,8	0,8						

Капуста тушеная (р.534-2004)			150	3,5	4,8	11,7	91	27,53
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, без содержания крахмала и соли)	8	8						
лук репчатый	7	6						
мука пшеничная	3	3						
масло растительное	5	5						
сахар	1	1						
или								
Кабачки тушеные (544, 582 - 2004)			150	1,2	5,2	9,8	91	8,82
Кабачки	244	164						
масло растительное	5	5						
Соус белый		20						
вода питьевая	22	22						
масло сливочное	1	1						
лук репчатый	5	4						
мука пшеничная	1	1						
Компот из изюма + Витамин "С" (р.638-2004)			180	0,3	0,0	17,2	70	0,00
изюм	20	20						
сахар	10	10						
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	10,0	51	0,00
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Полдник			250	10	9	16	182	2
Кондитерское изделие промышленного производства для детского питания	50	50	50	5,2	2,3	11,0	86	0,72
или Кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			50					
Сломолочный напиток (йогурт питьевой (р.698-2004)	207	200	200	5,2	6,4	4,5	96	1,40
Ужин			455	23	24	32	437	8
Снегет овощной (р.71-2004)			150	2,0	6,0	10,8	105	5,88
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	44	33						
01.11.-31.12. -30%	47	33						
01.01-29.02 - 35%	51	33						

01.03 - 40%	55	33						
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)	47	26						
или морская капуста консервированная	33	26						
или морская капуста замороженная	*	26						
масса брутто определяется на основании акта контрольной отработки								
или капуста свежая белокочанная (стертая с солью)	51	26						
капусту свежую белокочанную старого урожая использовать только до 1 марта								
масло растительное	6	6						
Пудинг из говядины (р.472-2004)			100	18,9	17,8	1,8	243	0,03
говядина 1 категории	150	111						
или говядина полуфабрикат	132	111						
масло сливочное	5	5						
яйцо куриное	18	18						
молоко питьевое	24	24						
масло растительное для смазки листа	3	3						
Чай с лимоном (р.686-2004)			200/5	0,1	0,0	10,9	44	1,80
чай - заварка	0,6	0,6						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
Хлеб ржаной			15	1,0	0,2	5,0	26	0,00
Хлеб пшеничный			10	0,8	0,1	3,8	19	0,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			10					
ИТОГО:			68	75	187	1683	57	
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак			490	14	20	54	449	1
Запеканка творожная с фруктами со сгущенным молоком (ТТК)			120/20	7,2	11,6	26,4	239	0,49
творог	84	83						
крупа манная	7	7						
или мука пшеничная	8	8						

сахар	5	5						
яйцо куриное	4	4						
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	43,3	38						
или груши свежие(с удаленным семенным гнездом)	43	38						
Масса припущенных фруктов		30						
или бананы свежие очищенные	50	30						
масло сливочное для смазки листа	2	2						
сухари пшеничные	5	5						
сметана	3	3						
молоко сгущенное с сахаром	20	20						
или								
пеканка из творога со сгущенным молоком (р.366-2004)			120/20	6,2	15,2	25,6	264	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	20	20						
терброд с сыром (р.3-2004)			20/10	2,1	4,2	8,9	82	0,05
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	11	10						
кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			180	4,4	4,1	18,5	129	0,80
кофейный напиток	2,8	2,8						
сахар	15	15						
молоко питьевое	100	100						
Второй завтрак				0,4	0,2	22,0	91	31,00
вар шиповника (р.705-2004)			140	0,4	0,2	22,0	91	31,00
шиповник	13	13						
сахар	15	15						
Обед			710	22	18	91	613	22
резка из огурцов (таблица №10-2001, г.Пермь)			60	0,5	0,0	1,5	8	12,00
огурцы свежие парниковые грунтовые	63	60						

или огурцы свежие парниковые	61	60						
или огурцы соленые (без уксуса)	109	60						
Суп гороховый с гречками (р.139-2004)			250/10	3,5	3,1	28,6	156	1,72
горох	20	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50						
01.11.-31.12. -30%	72	50						
01.01-29.02 - 35%	77	50						
01.03 - 40%	84	50						
морковь - до 01.01 - 20%	16	13						
с 01.01 - 25%	17	13						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	4	4						
хлеб пшеничный	19	16						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Жаркое по - домашнему (р.436-2004)			210	12,4	14,3	22,2	267	7,70
говядина 1 категории	85	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
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						
или								
Запеканка картофельная с мясом (р.157-2004)			170	9,7	12,2	21,0	233	5,30
говядина 1 категории	85	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
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						

масло растительное для смазки листа	3	3						
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.638-2004)			180	0,6	0,0	16,0	66	0,20
сухофрукты	20	20						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			45	3,0	0,5	15,0	77	0,00
Полдник			280	4,40	6,90	47,00	268	1,82
Пелешка сметанная (ТТК)			80	4,3	6,9	28,0	191	0,02
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						
Бюк с содержанием витаминов и минералов	200	200	200	0,1	0,0	19,0	76	1,80
Ужин			590	20	10	65	426	14
Пирог Мазайка (ТТК)			80	1,5	3,8	7,6	71	3,10
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	41	31						
01.11.-31.12. -30%	44	31						
01.01-29.02 - 35%	48	31						
01.03 - 40%	52	31						
масса отварного картофеля		28						
кукуруза сахарная консервированная (после термической обработки)	52	31						
морковь - до 01.01 - 20%	28	22						
с 01.01 - 25%	29	22						
масса отварной моркови		20						
масло растительное	4	4						
Филе рыбное (р.400-2004)			80	9,5	5,6	2,5	98	0,24
Треска или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	108	72						

горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	131	72						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	100	74						
масса отварной рыбы		60						
Соус молочный густой (598-2004):		20						
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						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность бананов)			160	1,8	0,1	27,3	117	10,00
Фито-чай с сахаром (р.685-2004)			180	0,0	0,0	12,3	49	0,00
фито-чай для детей (с мятой или душицей или ромашкой или липой или др.)	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Йогурт в ассортименте			90	5,1	0,1	7,4	51	0,75
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
ИТОГО:			60	55	278	1847	70	

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак			530	11,6	11,4	59,2	386	2,2
Каша ячневая жидкая (р.311-2004)			200	6,7	6,4	22,8	176	0,90
крупя ячневая	30	30						
молоко питьевое	180	180						
сахар	5	5						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/20	0,8	0,2	29,8	124	0,48
хлеб пшеничный	20	20						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
Молоко питьевое кипяченое 3,2% жирности (р.260-2001, Пермь)	158	150	150	4,1	4,8	6,6	86	0,80

Второй завтрак				0,2	0,0	22,9	92	3,30
сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного, сливового, мультифруктового)	140	140	140	0,2	0,0	22,9	92	3,30
Обед			705	18	21	93	630	11
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						
масса отварной моркови		12						
огурцы соленые (без уксуса)	29	16						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	25	16						
масло растительное	4	4						
пирог 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						
крупка перловая или пшеничная	10	10						
или пшено, хлопья овсяные "Геркулес"	5	5						
морковь - до 01.01 - 20%	13	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	4	4						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
пирожки с начинкой (р.413-2004)			55	5,9	8,8	2,4	112	0,06
пирожки молочные или колбаса вареная "высший сорт"	52	50						
масло сливочное	5	5						
макаронные изделия отварные (р.516-2004)			150	2,5	3,1	35,6	180	0,00
макаронные изделия	51	51						

масло сливочное	3,5	3,5						
Кисель из свежемороженой ягод (р.640-2004)			180	0,1	0,1	15,5	63	1,10
клюква свежемороженая	18,9	18						
или брусника свежемороженая	20	18						
или смородина свежемороженая	18,4	18						
или вишня свежемороженая	18,9	18						
сахар	15	15						
мука картофельная (крахмал)	8	8						
Хлеб пшеничный			15	1,2	0,2	5,7	29	0,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15					
Хлеб ржаной			35	2,3	0,4	11,7	60	0,00
Полдник			260	10	7	42	270	2
Шанежка с картофелем (р.296-2004, Пермь)			80	8,3	5,1	37,4	229	0,30
Масса дрожжевого теста:		41						
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						
Масса картофельного фарша:		56						
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						
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						

молочный напиток (йогурт питьевой полужирный (р.698-2004)	186	180	180	2,0	1,8	4,2	41	1,20
Ужин			450	18	13	55	410	6
суп из говядины (р.451-2004)			50	7,2	4,0	6,4	90	0,01
говядина 1 категории	50	37						
или говядина полуфабрикат	44	37						
хлеб пшеничный	9	9						
яйцо куриное	4	4						
вода питьевая	8	8						
масло растительное	3	3						
мука пшеничная	5	5						
овощи припущенные, с сыром (ТТК)			200	5,1	5,2	23,2	160	5,00
морковь - до 01.01 - 20%	113	90						
с 01.01 - 25%	120	90						
лук репчатый	24	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	146	110						
01.11.-31.12. -30%	157	110						
01.01-29.02 - 35%	169	110						
01.03 - 40%	184	110						
сыр	11	10						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
кабачки припущенные (р. 524 - 2004)			200	2,5	6,9	18,3	145	12,81
кабачки	364	244						
масло сливочное	8	8						
желе с молоком (р.689-2004)			200	4,3	3,7	20,1	131	0,80
желе растворимый порошкообразный	2,5	2,5						
молоко питьевое	100	100						
сахар	12	12						
хлеб пшеничный			15	1,2	0,2	5,7	29	0,00
Хлеб пшеничный витаминизированный			15					
ИТОГО:				58	52	272	1788	23
4 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак			545	11,5	14,8	45,7	362	1,09

Суп молочный с крупой (р.161-2004)			200	8,6	11,1	17,5	204	1,09
крупя овсяные хлопья "Геркулес" или манная или др.	12	12						
или ячневая или гречневая или пшено	16	16						
молоко питьевое	210	210						
сахар	2	2						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	2	2						
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20/5	1,6	3,5	9,9	78	0,00
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром (р.685-2004)			180	0,1	0,0	12,6	51	0,00
чай - заварка	0,6	0,6						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			15	1,2	0,2	5,7	29	0,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15					
Второй завтрак				0,2	0,0	22,9	92	3,3
Сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного, сливового, мультифруктового)	140	140	140	0,2	0,0	22,9	92	3,30
Обед			690	20,5	20,2	83,1	597	21,4
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) (р. 101-2004)	92	60	60	2,9	0,1	4,7	32	5,25
или								
Салат зеленый с огурцами и помидорами (р.35-2006г.; Москва)			60	0,6	3,0	2,0	37	8,82
помидоры свежие парниковые	20,4	20						
или помидоры свежие грунтовые	24	20						
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						
Суп картофельный на курином бульоне (р.133-2004)			250	2,2	6,9	19,1	147	4,02
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	150	113						
01.11.-31.12. -30%	162	113						
01.01-29.02 - 35%	174	113						

01.03 - 40%	189	113						
морковь - до 01.01 - 20%	13	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	3	3						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Плов из птицы по - узбекски (р.492-2004)			200	11,7	12,8	30,4	284	1,14
грудка куриная на кости охлажденная	104	70						
или грудка куриная филе охлажденная	74	70						
масса отварной птицы (мякоть без кожи)		50						
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						
Супот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)			180	0,8	0,0	14,6	62	11,00
курага	20	20						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			20	1,3	0,2	6,7	34	0,00
Полдник			250	10	9	19	196	2
Кондитерское изделие промышленного производства для детского питания	50	50	50	5,2	2,3	11,0	86	0,72
Кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			50					
Сломолочный напиток (ряженка, йогурт, бифидокефир (р.698-2004)	207	200	200	4,9	6,4	8,2	110	1,30
Ужин			455	12	13	65	431	14
Соусы в соусе (р.525-2004)			200	3,5	6,5	34,9	212	11,70
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	63	47						
01.11.-31.12. -30%	67	47						
01.01-29.02 - 35%	72	47						
01.03 - 40%	78	47						
морковь - до 01.01 - 20%	59	47						
с 01.01 - 25%	63	47						

лук репчатый	24	20						
капуста свежая белокочанная	125	100						
масло растительное	6	6						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3,5	3,5						
сметана	10	10						
мука пшеничная	5	5						
или								
Рагу овощное (р.77-2004, Пермь)			200	3,3	7,5	28,2	194	18,10
горошек зелёный консервированный	54	35						
капуста свежая белокочанная	29	23						
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%	35	28						
с 01.01 - 25%	40	28						
кабачки	42	28						
лук репчатый	20	17						
масло растительное	6	6						
соус:		60						
мука пшеничная	2,7	2,7						
масло сливочное	3,6	3,6						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
морковь - до 01.01 - 20%	14	11						
с 01.01 - 25%	16	11						
лук репчатый	3,6	3						
сахар	0,6	0,6						
вода питьевая	56	56						
Тефтели мясные (р.180-2001, Пермь)			50	6,7	6,6	8,5	120	0,09
говядина полуфабрикат	43	32						
или говядина 1 категории	38	32						
хлеб пшеничный	7	7						
лук репчатый	20	17						

молоко питьевое	10	10						
масло растительное	1,5	1,5						
мука пшеничная	3	3						
Хлеб пшеничный			15	1,2	0,2	5,7	29	0,00
Хлеб пшеничный витаминизированный			15					
Хлеб ржаной			15	1,0	0,2	5,0	26	0,00
Чай с лимоном (р.686-2004)			200/5	0,1	0,0	10,9	44	1,80
чай - заварка	0,6	0,6						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
Итого:				55	57	236	1677	41

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак			550	14,5	17,3	53,3	427	3
Каши пшеничная жидкая (р.311-2004)			200	8,3	8,8	26,2	217	0,90
крупы пшеничные	30	30						
молоко питьевое	178	178						
сахар	5	5						
масло сливочное	5	5						
Хлебобулочные изделия с сыром (р.3-2004)			20/10	2,1	4,2	8,9	82	0,05
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	11	10						
Чаша с молоком (р.693-2004)			180	4,1	4,3	18,2	128	1,70
какао - порошок	1,8	1,8						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
Второй завтрак				0	0	22	91	31
Чай с шиповником (р.705-2004)			140	0,4	0,2	22,0	91	31,00
шиповник	13	13						
сахар	15	15						
Обед			735	23	20	81	592	29
Консервы овощные без уксуса (пюре, огурцы) (р. 101-2004)	109	60	60	0,5	0,1	0,9	7	3,00

ИЛИ

Помидоры свежие с маслом растительным (р.15/1-2011г., Екатеринбург)			60	0,6	3,0	2,3	39	15,00
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
Борщ "Сибирский" с мясом, со сметаной (р.111-2004)			250/10/5	4,1	4,6	15,6	120	2,19
говядина полуфабрикат	22	16						
или говядина 1 категории	19	16						
свекла до 01.01 -20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
капуста свежая белокочанная	25	20						
или квашеная	28	15						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	13	10						
01.11.-31.12. -30%	14	10						
01.01-29.02 - 35%	15	10						
01.03 - 40%	17	10						
фасоль	10	10						
морковь - до 01.01 - 20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
масло сливочное	4	4						
сахар	0,5	0,5						
сметана	5	5						
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Котлета рыбная "Лада" (ТТК)			80	11,1	8,1	6,5	143	0,05
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	93	65						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	112	65						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	88	65						
хлеб пшеничный	5	5						
лук репчатый	8	7						
чеснок	1,0	0,8						
масло сливочное	8	8						
молоко сухое	0,8	0,8						
вода питьевая	3	3						

яйцо куриное	4	4						
сухари пшеничные	8	8						
масло растительное	2	2						
картофельное пюре (р.520-2004)			150	2,9	3,3	17,9	113	10,40
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01.-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	3,5	3,5						
компот из свежих плодов + Витамин С (р.631-2004)			180	0,2	0,2	18,5	77	1,60
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	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						
хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0,00
Хлеб пшеничный витаминизированный			30					
хлеб ржаной			25	1,6	0,3	8,4	43	0,00
Полдник			260	7	7	40	253	1
пирожок с творожным фаршем (р.289-2004,Пермь)			80	5,5	6,1	39,8	236	0,14
пирожок дрожжевое		60						
мука пшеничная	40	40						
мука пшеничная на подпыл	1,2	1,2						
молоко питьевое	14	14						
сахар	2,3	2,3						
масло сливочное	3,5	3,5						
яйцо куриное	7	7						
дрожжи прессованные	1,2	1,2						
или дрожжи сухие	0,3	0,3						
соль йодированная	0,7	0,7						
Фарш творожный		35						
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						
или								
Ватрушка "Лакомка" (ТТК)			80	5,0	5,6	35,3	212	0,26
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						
фарш								
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						
или								
Печенье творожное(ТТК)			50	5,0	15,9	14,9	223	0,00
мука пшеничная	17,5	17,5						
творог	17	17						
масло сливочное	17	17						
яйцо куриное	6	6						
сахар	1,5	1,5						
натрий двууглекислый	0,4	0,4						
соль йодированная	0,4	0,4						
сахарная пудра	1,5	1,5						
масло растительное для смазки листа	0,2	0,2						
Кисломолочный напиток (йогурт питьевой полужирный (р.698-2004)	186	180	180	2,0	1,8	4,2	41	1,2

Ужин			520	19,1	16,9	48,9	424	20,4
Салат "Русская красавица" (ТТК)			150	2,9	8,2	4,0	101	1,5
морковь - до 01.01 - 20%	100	80						
с 01.01 - 25%	106	80						
масса отварной моркови		78						
яйцо куриное	40	40						
огурцы свежие парниковые	29,6	29						
или огурцы свежие грунтовые	30	29						
или огурцы соленые (без уксуса)	53	29						
масло растительное	6	6						
ИЛИ								
Салат "Зимний" (ТТК)			150	3,6	8,1	6,4	113	4,7
морковь - до 01.01 - 20%	53	42						
с 01.01 - 25%	56	42						
масса отварной моркови		40						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	104	78						
01.11.-31.12. -30%	112	78						
01.01-29.02 - 35%	120	78						
01.03 - 40%	130	78						
масса отварного картофеля		75						
яйцо куриное	35	35						
масло растительное	6	6						
Суп из мяса с рисом (р.158-2004, г.Пермь)			100	10,2	5,3	9,7	127	0,06
говядина 1 категории	108	80						
или говядина полуфабрикат	94	80						
крупа рисовая	9	9						
масса рисовой каши		40						
молоко питьевое	11	11						
масло сливочное	4,0	4,0						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Суп с молоком (р.267-2001, г.Пермь)			170	4,5	3,2	17,4	116	0,89
чай - заварка	0,6	0,6						
молоко питьевое	100	100						
сахар	10	10						
Яблоко (посчитана средняя пищевая ценность яблок,			100	0,2	0,0	11,1	45	18,00

Хлеб ржаной		20	1,3	0,2	6,7	34	0,00	
ИТОГО:			64	62	244	1787	85	
6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак			550	11	11	74	436	2
Каша "Дружба" (р.93-2001, Пермь)			200	5,9	6,4	25,4	183	0,89
крупа рисовая	15	15	/					
крупа пшено	11	11	/					
молоко питьевое	175	175	/					
сахар	5	5	/					
соль йодированная	1	1	/					
масло сливочное	5	5	/					
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/20	0,8	0,2	29,8	124	0,48
хлеб пшеничный	20	20	/					
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			180	4,4	4,1	18,5	129	0,80
кофейный напиток	2,8	2,8	/					
сахар	15	15	/					
молоко питьевое	100	100	/					
Второй завтрак				0,1	0,0	23,2	93	1,80
Сок с содержанием витаминов и минералов	130	130	130	0,1	0,0	23,2	93	1,80
Обед			725	27	24	66	590	17
Салат из отварного картофеля с кукурузой (ТТК)			60	1,1	3,2	6,9	61	2,90
кукуруза консервированная (после термической обработки)	37	22	/					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	37	28						
01.11.-31.12. -30%	40	28						
01.01.-29.02 - 35%	43	28	/					
01.03 - 40%	47	28						
огурцы соленые (без уксуса)	18	10	/					
масло растительное	3	3	/					
или								
Огурцы свежие с маслом растительным (р.14/1-2011г., Екатеринбург)			60	0,6	3,0	2,3	39	15,0
огурцы свежие парниковые	61	60						

или огурцы свежие грунтовые	63	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
"бушкин" суп с мясом со сметаной (ТТК)			250/10/5	4,2	4,7	10,3	100	2,04
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16	11					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	80	60						
01.11.-31.12. -30%	86	60						
01.01-29.02 - 35%	92	60	81					
01.03 - 40%	100	60						
масло сливочное	5	5	125					
морковь - до 01.01 - 20%	16	13						
с 01.01 - 25%	17	13	15					
лук репчатый	14	12	3					
сметана	5	5	125					
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1	11					
мясо тушеное с капустой (Бигус) ТТК			220	16,2	15,6	8,2	238	11,20
капуста свежая белокочанная	236	189	114					
морковь - до 01.01 - 20%	19	15	11					
с 01.01 - 25%	20	15	11					
лук репчатый	14	12	3					
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и сервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6	5,1					
говядина полуфабрикат	74	63	39					
или говядина 1 категории	86	63						
масло растительное	6	6	5,1					
пюре из свежемороженой клубники (р.640-2004)			180	0,1	0,1	15,5	63	1,10
клубника свежемороженая	18,9	18	11					
или брусника свежемороженая	20	18						
или смородина свежемороженая	18,4	18	11					
или вишня свежемороженая	18,9	18						
сахар	15	15	14,1					
мука картофельная (крахмал)	8	8	7,5					
хлеб пшеничный			20 / 1	1,6	0,2	7,6	39	0,00
хлеб пшеничный витаминизированный			20 / 1					
хлеб ржаной			45 / 1	3,5	0,6	17,6	89	0,00

Полдник			270	9	11	24	232	2
Мучное изделие промышленного производства			70	4,1	4,8	19,0	136	0,70
Кисломолочный напиток (йогурт питьевой (р.698-2004)	207 / 67	200	200	5,2	6,4	4,5	96	1,40
Ужин			460	18	14	56	417	23
Ватрушка царская с молоком сгущенным ТТК (творожное блюдо)			130/20	17,3	13,6	30,2	312	0,17
творог	96	95						
крупа манная	5	5						
яйцо куриное	12	12						
сахар	13	13						
мука пшеничная	8	8						
масло сливочное	8	8						
масло сливочное для смазки листа	2,5	2,5						
масса готовой ватрушки		130						
молоко сгущенное с сахаром	20	20						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)			130	0,5	0,0	13,4	56	23,14
Фито-чай с сахаром (р.685-2004)			180	0,0	0,0	12,3	49	0,00
фито-чай для детей (с мятой или душицей или ромашкой или липой или др.)	0,5	0,5						
сахар	12	12						
ИТОГО:				65	60	242	1768	47

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак			545	15	16	42	370	1,4
Каша овсяная жидкая (р.311-2004)			200	8,3	8,5	24,0	206	0,51
крупа овсяная	40	40						
молоко питьевое	168	168						
сахар	5	5						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20/5	1,6	3,5	9,9	78	0,00
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						

молоко питьевое кипяченое 2,5 % жирности (р.260-2001, Пермь)	189 180	180	180	4,9	4,0	7,9	87	0,9
Второй завтрак				0,2	0,0	22,9	92	3,3
сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного, сливового, мультифруктового)	140 132	140	140	0,2	0,0	22,9	92	3,30
Обед			735	21	24	83	629	19
салат из отварной свеклы с маслом (р.56 - 2006г., Москва)			60	0,9	3,0	4,4	48	1,24
свекла до 01.01 -20%	80 81	64						
с 01.01 - 25%	85 81	64						
масло растительное	3 3	3						
или								
помидоры свежие с маслом растительным (р.15/1-1г., Екатеринбург)			60	0,6	3,1	2,3	40	15,00
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
салат из овощей с мясом, со сметаной (р.135-2004)			250/10/5	4,1	3,4	10,0	87	3,50
говядина 1 категории	22 24	16						
или говядина полуфабрикат	19 18	16						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50						
01.11.-31.12. -30%	72	50						
01.01-29.02 - 35%	77 78	50						
01.03 - 40%	84	50						
морковь - до 01.01 - 20%	12,5 12	10						
с 01.01 - 25%	13,3 13	10						
лук репчатый	12 11	10						
капуста свежая белокочанная	25 21	20						
горошек зелёный консервированный	12 11	8						
масло сливочное	4 3	4						
сметана	5 4	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
филе рубленные из птицы или кролика припущенные (р.2004)			60	7,8	9,8	5,2	140	0,43
курица потрошенная 1 категории охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	102 97	44						
грудка куриная на кости охлажденная	65	44						
грудка куриная филе охлажденная	46	44						

или кролик 1 категории	58	44						
хлеб пшеничный	11	11						
лук репчатый	5	4						
молоко питьевое	8	8						
яйцо куриное	4	4						
масло растительное	2	2						
Макаронные изделия отварные с соусом (р.332-2004)			170	3,6	6,6	27,2	183	0,10
макаронные изделия	58	58						
масло сливочное	4	4						
масса отварных макаронных изделий		140						
соус сметанный с томатом (р.601-2004):		30						
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, без содержания крахмала и соли)	3	3						
Компот из изюма + Витамин "С" (р.638-2004)			180	0,3	0,0	17,2	70	0,00
изюм	20	20						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30					
Хлеб ржаной			30	2,0	0,4	10,0	51	0,00
Полдник			285	5	4	38	205	3
Пирожок с капустой (р.294-2004, Пермь)			80	4,5	3,8	27,2	161	1,13
масса теста:		62						
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						
масса фарша:		26						
капуста свежая белокочанная	40	32						
масло сливочное	2,5	2,5						

лук репчатый	7 2/5	6						
масло сливочное	2 1/1	2						
яйцо куриное для смазки изделия	1 /	1						
масло растительное для смазки листа	1 /	1						
с лимоном (р.686-2004)			200/5	0,1	0,0	10,9	44	1,80
чай - заварка	0,6 2/5	0,6						
сахар	12 1/1	12						
лимон	6 5/1	5						
Ужин			490	24	11	63	446	11
запечённая с маслом (р.377-2004)			50	10,3	3,7	2,0	83	0,18
рыба потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	84 8/8	59						
рыбный филе потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	76 1/2	56						
филе горбуши или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	101	59						
сухари пшеничные	6 5/2	6						
масло растительное	3 2/8	3						
ИЛИ								
тушеная в томате с овощами (374-2004)			50/50	10,4	4,2	4,1	96	0,31
рыба потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	86	60						
рыбный филе потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	84	62						
филе горбуши или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	103	60						
масло растительное	4	4						
морковь - до 01.01 - 20%	35	28						
с 01.01 - 25%	37	28						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
сахар	2	2						
картофель тушеный (р.216-2004)			150	3,4	3,6	24,0	142	10,10
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197 1/1	128						
01.03 - 40%	214	128						
морковь - до 01.01 - 20%	40	32						
с 01.01 - 25%	43 4/1	32						

лук репчатый	20	17						
масло сливочное	5	5						
Йогурт в ассортименте			90	5,1	0,1	7,4	51	0,75
Какао с молоком сгущенным (р.694-2004)			200	3,1	3,1	18,9	116	0,20
какао - порошок	1,8	1,8						
молоко сгущенное с сахаром	38	38						
сахар	3	3						
Хлеб пшеничный			15	1,2	0,2	5,7	29	0,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15					
Хлеб ржаной			15	1,0	0,2	5,0	26	0,00
ИТОГО:			64	54	249	1742	38	

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак			540	15,2	18,5	43,8	403	2,0
Суп молочный с крупой (р.161-2004)			200	8,6	11,1	17,5	204	1,09
крупя овсяные хлопья "Геркулес" или манная или др.	12	12						
или ячневая или гречневая или пшено	16	16						
молоко питьевое	210	210						
сахар	2	2						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	2	2						
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			20/10	2,1	4,2	8,9	82	0,0
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	11	10						
Чай с молоком (р.267-2001, г.Пермь)			170	4,5	3,2	17,4	116	0,8
чай - заварка	0,6	0,6						
молоко питьевое	100	100						
сахар	10	10						
Второй завтрак				0,2	0,0	22,9	92	3,3
Сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного, сливового, мультифруктового)	140	140	140	0,2	0,0	22,9	92	3,3
Обед			735	27	20	79	610	3
Ассорти из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011г., Екатеринбург)			60	0,6	3,1	2,3	40	15
помидоры свежие парниковые	31	30						

или помидоры свежие грунтовые	35	30						
перец свежий	20	15						
огурцы свежие парниковые	15	15						
или огурцы свежие грунтовые	16	15						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
или								
салат из соленых огурцов (р.17-2004)			60	0,6	3,1	3,2	43	0,14
огурцы соленые (без уксуса)	106	58						
масло растительное	3	3						
"Питательный" со сметаной, с мясом (ТТК)			250/5/10	4,8	6,1	16,1	139	4,25
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	67	50						
01.11.-31.12. -30%	72	50						
01.01-29.02 - 35%	77	50						
01.03 - 40%	84	50						
масло сливочное	4	4						
крупа кукурузная	10	10						
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
сметана	5	5						
или зелень сушеная	0,1	0,1						
котлеты рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом (р.157-2001, Пермь)			80	14,7	7,3	7,8	156	1,07
лосось потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	96	64						
лосось потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	86	64						
горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	116	64						
хлеб пшеничный	11	11						
молоко питьевое	18	18						
яйцо куриное	7	7						
сметанный с томатом (р.601-2004):		30						
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, без содержания крахмала и соли)	3	3						
Картофельное пюре (р.520-2004)			150	2,9	3,3	17,9	113	10,40
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	3,5	3,5						
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.638-2004)			180	0,6	0,0	16,0	66	0,20
сухофрукты	20	20						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			15	1,2	0,2	5,7	29	0,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15					
Хлеб ржаной			40	2,6	0,5	13,4	68	0,00
Полдник			250	10	9	19	196	2
Кондитерское изделие промышленного производства для детского питания	50	50	50	5,2	2,3	11,0	86	0,72
или Кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			50					
Кисломолочный напиток (ряженка, снежок, бифидокефир (р.698-2004)	207	200	200	4,9	6,4	8,2	110	1,30
Ужин			500	14	15	61	440	26
Винегрет овощной (р.71-2004)			150	2,0	6,0	10,8	105	5,80
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	36	27						
01.11.-31.12. -30%	39	27						
01.01-29.02 - 35%	42	27						
01.03 - 40%	45	27						
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)	18	10						
капуста квашенная промышленного производства	14	10						

или капуста свежая белокочанная (стертая с солью)	20	10							
капусту свежую белокочанную старого урожая использовать только до 1 марта									
лук репчатый	14	12							
масло растительное	6	6							
динг из мяса говядины с овощами (р.175-2001, Пермь)			70	6,2	5,9	12,7	129	1,35	
говядина полуфабрикат	47	40							
или говядина 1 категории	54	40							
капуста белокочанная свежая	25	20							
морковь - до 01.01 - 20%	19	15							
с 01.01 - 25%	20	15							
молоко питьевое	11	11							
масло сливочное	2,2	2,2							
крупа манная	6	6							
яйцо куриное	6	6							
сухари пшеничные	2	2							
сметана	2	2							
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5							
корей с молоком (р.689-2004)			180	3,6	3,1	16,8	110	0,67	
порошок растворимый порошкообразный	2	2							
молоко питьевое	90	90							
сахар	10	10							
пирог (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)			100	0,4	0,0	10,3	43	17,80	
Хлеб ржаной		14	15	1,0	0,2	5,0	26	0,00	
Хлеб пшеничный		14	15	1,2	0,2	5,7	29	0,00	
Хлеб пшеничный витаминизированный		14	15						
Итого:			67	63	226	1741	64		
9 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	
Завтрак			550	11,7	10,3	73,5	434	3,08	
манная молочная жидкая (р.311-2004)			200	6,8	5,8	25,5	181	0,90	
крупа манная	20	20	12						
молоко питьевое	187	187	118						
сахар	5	5	45						
масло сливочное	5	5	45						
или									

Каша манная молочная жидкая с изюмом (ТТК)			200	7,1	5,9	27,0	190	0,90	
крупa манная	20	20							
молоко питьевое	187	187							
сахар	5	5							
изюм	5,5	5							
масло сливочное	5	5							
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/20	0,8	0,2	29,8	124	0,48	
хлеб пшеничный	20	20	12						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20	10						
Какао с молоком (р.693-2004)			180	4,1	4,3	18,2	128	1,70	
какао - порошок	1,8	1,8	15						
молоко питьевое	130	130	133						
сахар	15	15	14,2						
Второй завтрак					0,1	0,0	23,2	93	1,8
Сок с содержанием витаминов и минералов	130	130	130	0,1	0,0	23,2	93	1,80	
Обед			710	25	23	71	587	10	
Салат "Бурячок" (ТТК)			60	1,3	2,9	4,5	49	6,30	
свекла до 01.01 -20%	39	31							
с 01.01 - 25%	44	31	12						
масса отварной свеклы		30							
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	31	20	29						
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	11,4	10	11						
масло растительное	3	3	1						
или									
Огурцы свежие с маслом растительным (р.14/1-2011г., Екатеринбург)			60	0,6	3,0	2,3	39	15,0	
огурцы свежие парниковые	61	60							
или огурцы свежие грунтовые	63	60							
масло растительное на полив при подаче	3	3							
Суп "Волна" на курином бульоне (ТТК)			250	2,4	5,1	9,9	95	1,9	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	74	56							
01.11.-31.12. -30%	80	56							
01.01-29.02 - 35%	86	56	12						
01.03 - 40%	94	56							

морковь - до 01.01 - 20%	19 ¹⁸	15						
с 01.01 - 25%	21 ¹⁹	15						
лук репчатый	23 ²²	19						
масло сливочное	4 ^{3,8}	4						
яйцо куриное	14 ^{13,5}	14						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1 ^{0,1}	0,1						
Курица, запеченная (из отварной) (р.494-2004)			70	15,1	11,4	0,4	165	0,00
курица потрошенная 1 категории охлажденная	112 ¹⁰⁶	100						
или грудка куриная на кости охлажденная	105	100						
или грудка куриная филе охлажденная	103	98						
сметана	10 ^{9,5}	10						
масло растительное	2 ^{1,9}	2						
С припущенный (р.512-2004)			150	3,1	2,8	25,3	139	0,56
крупа рисовая	53 ⁵²	53						
вода питьевая	110 ¹⁰⁸	110						
масло сливочное	3,5 ^{3,3}	3,5						
Сот из свежих плодов + Витамин С (р.631-2004)			180	0,2	0,2	18,5	77	1,60
блоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6 ⁴²	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 ^{12,5}	13						
Хлеб пшеничный			15 ^{14,2}	1,2	0,2	5,7	29	0,00
Хлеб пшеничный витаминизированный			15 ^{14,2}					
Хлеб ржаной			20 ¹⁸	1,3	0,2	6,7	34	0,00
Полдник			260	6	10	36	256	1
Пирожки домашняя (р.769-2004)			80	4,2	8,1	31,3	215	0,0
мука пшеничная	55 ⁵²	55						
сахар	9 ^{8,6}	9						
сахар (для отделки)	3 ^{2,8}	3						
масло сливочное	9 ^{8,6}	9						
яйцо куриное для смазки изделия	3 ^{2,8}	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	0,5	0,5	✓						
или									
Крендель с сахаром (ТТК)				80	5,3	8,9	29,0	217	0,0
мука пшеничная	47	47							
сахар	19	19							
масло сливочное	14	14							
яйцо куриное	7	7							
соль йодированная	0,6	0,6							
Натрий двууглекислый	0,2	0,2							
вода питьевая	4	4							
сахар (для отделки)	2,4	2,4							
масло растительное для смазки листа	0,5	0,5							
Кисломолочный напиток (йогурт питьевой полужирный (р.698-2004))	186	180		180	2,0	1,8	4,2	41	1,20
Ужин				450	14	13	54	386	8
Картофель припущенный с маслом (р.203 - 2004)				150	2,9	2,9	21,8	125	6,00
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	206	155							
01.11.-31.12. -30%	222	155							
01.01.-29.02 - 35%	239	155	✓						
01.03 - 40%	259	155							
масло сливочное	3,5	3,5	✓						
Биточки "Детские" с соусом сметанным с томатом (ТТК)				60/40	8,28	9,36	4,1	134	1,8
говядина полуфабрикат	54	46	✓						
или говядина 1 категории	63	46							
морковь - до 01.01 - 20%	11,3	9							
с 01.01 - 25%	12	9	✓						
капуста белокочанная свежая	21	17	✓						
яйцо куриное	5	5	✓						
масса припущенных овощей:		24							
масло растительное для смазки листа	1,2	1,2	✓						
соус сметанный с томатом (р.601-2004):		40							
сметана	10	10	✓						
мука пшеничная	3	3	✓						

вода питьевая	30	30						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
Чай с сахаром (р.685-2004)			200	0,0	0,0	15,3	61	0,00
Чай для детей (с мятой или душицей или ромашкой или липой или др.)	0,5	0,5						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			10	0,7	0,1	3,3	17	0,00
Хлеб пшеничный			25	2,1	0,3	9,5	49	0,00
Хлеб пшеничный витаминизированный			25					
Итого:				57	56	257	1756	24

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак			545	12	12	53	366	0,5
Суп "Геркулесовая" жидкая (р.311-2004)			200	8,5	8,2	22,8	199	0,46
крупа "Геркулес"	25	25						
молоко питьевое	182	182						
сахар	5	5						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						
Суп с маслом (р.1-2004)			20/5	1,6	3,5	9,9	78	0,00
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром (р.685-2004)			180	0,1	0,0	12,6	51	0,00
чай - заварка	0,6	0,6						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00
Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Второй завтрак				0,2	0	23	92	3
Посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного, сливового, апельсинового	140	140	140	0,2	0,0	22,9	92	3,30
Обед			695	20	15	81	542	6
"Здоровье" (ТТК)			60	1,1	3,0	3,8	47	2,1
морковь - до 01.01 - 20%	31,3	25						
с 01.01 - 25%	33	25						

масса отварной моркови		24						
свекла до 01.01 -20%	26,3	21						
с 01.01 - 25%	28	21						
масса отварной свеклы		20						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	23	15						
масло растительное	3	3						
или								
Нарезка из перца и огурцов свежих (таблица №10-2001, г.Пермь)			60	0,6	3,0	2,3	39	15,00
перец свежий	40	30						
огурцы свежие парниковые	31	30						
или огурцы свежие грунтовые	32	30						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
Рассольник "Домашний" со сметаной (р.131-2004)			250/5	2,2	3,8	10,6	85	3,19
капуста свежая белокочанная	25	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	86	65						
01.11.-31.12. -30%	93	65						
01.01-29.02 - 35%	100	65						
01.03 - 40%	109	65						
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
огурцы соленые (без уксуса)	27	15						
масло сливочное	4	4						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Шницель из говядины (р.451-2004)			50	7,2	4,0	6,4	90	0,0
говядина 1 категории	50	37						
или говядина полуфабрикат	44	37						
хлеб пшеничный	9	9						
яйцо куриное	4	4						
вода питьевая	8	8						
масло растительное	3	3						
мука пшеничная	5	5						
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			150	4,6	3,7	20,0	133	0,0
крупа гречневая	37,5	37,5						
вода питьевая	120	120						

масло сливочное	3,5	3,5						
соль из свежемороженных ягод (р.640-2004)			180	0,1	0,1	15,5	63	1,10
клюква свежемороженая	18,9	18						
или брусника свежемороженая	20	18						
или смородина свежемороженая	18,4	18						
или вишня свежемороженая	18,9	18						
сахар	15	15						
мука картофельная (крахмал)	8	8						
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00
Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			50	3,3	0,6	16,7	85	0,00
Полдник			270	9	11	24	232	2
Хлебное изделие промышленного производства			70	4,1	4,8	19,0	136	0,70
Молочный напиток (йогурт натуральный) (р.698-2004)	207	200	200	5,2	6,4	4,5	96	1,40
Ужин			470	15	15	62	445	9
Сыр из творога с рисом с молоком сгущенным или сливочным (повидлом) (р.134-2001, Пермь)			130/30	8,9	10,9	32,0	262	0,19
творог	98	98						
яйцо куриное	10	10						
сахар	10	10						
крупа рисовая	18	18						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
масло растительное для смазки листа	0,9	0,9						
масса пудинга		130						
молоко сгущенное с сахаром	30	30						
Молочный напиток или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	30,2	30						
Молоко кипяченое 2,5 % жирности (р.260-2001, Пермь)	189	180	180	4,9	4,0	7,9	87	0,86
рассчитана средняя пищевая ценность бананов)			130	1,5	0,1	22,2	96	8,20
ИТОГО:				57	53	242	1678	22

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак			550	14	17	55	432	1,0
"Пюре" (ТТК)			200	7,5	9,1	27,5	222	0,18
крупа гречневая	15	15						

крупа рисовая	16	16						
молоко питьевое	176	176						
сахар	5	5						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			20/10	2,1	4,2	8,9	82	0,05
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	11	10						
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			180	4,4	4,1	18,5	129	0,80
кофейный напиток	2,8	2,8						
сахар	15	15						
молоко питьевое	100	100						
Второй завтрак				0,4	0,2	22,0	91	31,0
Отвар шиповника (р.705-2004)			140	0,4	0,2	22,0	91	31,0
шиповник	13	13						
сахар	15	15						
Обед			760	31	23	74	629	33
Овощная икра (р.79-2004)			60	0,8	3,2	4,1	48	0,7
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						
или								
Нарезка из отварной моркови и свеклы с маслом (р.21/1-2011, Екатеринбург)			60	0,7	3,0	4,4	47	4,5
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						
или								
Икра баклажанная (р.76 - 2004)			60	0,7	3,0	4,4	47	4,5
баклажаны свежие	86	63						
лук репчатый	8	7						

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
масло растительное	3	3						
рыбачка (р.30/2-2011г., Екатеринбург)			250/50	10,2	5,6	12,8	142	1,85
рыба потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	86	60						
рыба горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	103	60						
рыба потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	84	62						
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 сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
тушеное в соусе (ТТК)			70	12,1	10,2	2,3	149	9,10
говядина 1 категории	85	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
масло растительное	3	3						
мука пшеничная	3	3						
морковь - до 01.01 - 20%	10	8						
с 01.01 - 25%	10,6	8						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
сметана	10	10						
вода питьевая	20	20						
пюре (р.520-2004)			150	2,9	3,3	17,9	113	10,40
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	3,5	3,5						

Компот из апельсинов с яблоками (р.251-2001, Пермь)			180	0,5	0,2	16,5	70	10,0
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	31	27						
апельсины	53	36						
сахар	12	12						
или								
Компот из апельсинов или мандаринов (р.636-2004)			180	0,1	0,0	14,6	59	11,0
апельсины	67,5	45						
или мандарины	61	45						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			15	1,2	0,2	5,7	29	0,0
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15					
Хлеб ржаной			45	3,0	0,5	15,0	77	0,0
Полдник			255	4	10	35	244	2
Печенье овсяное (ТТК)			50	4,2	9,5	24,5	200	0,0
мука пшеничная	25	25						
крупа Геркулес	19	19						
Натрий двууглекислый	0,6	0,6						
масло сливочное	7	7						
яйцо куриное	7	7						
сметана	6	6						
сахар	4	4						
масло растительное	0,6	0,6						
или								
Печенье песочное (р.803-2004)			50	3,3	7,9	24,0	180	0,0
мука пшеничная	26	26						
сахарная пудра	10	10						
масло сливочное	16	16						
яйцо куриное	4	4						
соль йодированная	0,03	0,03						
сахар на обсыпку	3	3						
масло растительное	0,6	0,6						
Чай с лимоном (р.686-2004)			200/5	0,1	0,0	10,9	44	1,0
чай - заварка	0,6	0,6						
сахар	12	12						
лимон	6	5						

Ужин			470	26	17	43	431	5
плат Мазайка (ТТК)			100	1,9	4,8	9,5	89	3,92
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	51	38						
01.11.-31.12. -30%	54	38						
01.01-29.02 - 35%	59	38						
01.03 - 40%	63	38						
масса отварного картофеля		35						
кукуруза сахарная консервированная (после термической обработки)	63	38						
морковь - до 01.01 - 20%	19	28						
с 01.01 - 25%	20	28						
масса отварной моркови		25						
масло растительное	5	5						
рублинные из говядины (р.457-2004)			100	14,7	9,2	5,2	162	0,07
говядина 1 категории	86	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						
с молоком (р.689-2004)			180	3,6	3,1	16,8	110	0,67
растворимый порошкообразный	2	2						
молоко питьевое	90	90						
сахар	10	10						
пшеничный			10	0,8	0,1	3,8	19	0,00
пшеничный витаминизированный			10					
в ассортименте			90	5,1	0,1	7,4	51	0,75
ИТОГО:				75	68	229	1827	72

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак			550	12	10	74	433	1
макаронные изделия, запеченные с сыром и яйцом			180	7,1	6,3	26,9	193	0,03
макаронные изделия	53	53						
масса отварных макарон		155						
сыр	16	15						

яйцо куриное	20	20								
масло сливочное	5	5								
ИЛИ										
Макаронны, отварные с маслом с сыром (р.333-2004)			180	7,5	6,7	26,8	197	0,04		
макаронные изделия	53	53								
масса отварных макарон			155							
сыр	21	20								
масло сливочное	5	5								
ИЛИ										
Макаронник с маслом сливочным (р.336-2004)			180/5	5,1	6,3	30,8	200	0,39		
макаронные изделия	58	58								
вода питьевая	166	166								
яйцо куриное	7,2	7,2								
сахар	7,2	7,2								
сухари пшеничные	4,3	4,3								
масло сливочное	4,3	4,3								
масло сливочное	5	5								
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/20	0,8	0,2	29,8	124	0,4		
хлеб пшеничный	20	20								
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20								
Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)			170	4,5	3,2	17,4	116	0,8		
чай - заварка	0,6	0,6								
молоко питьевое	100	100								
сахар	10	10								
Второй завтрак					0,3	0,0	23,4	95	3,3	
Сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного, сливового, мультифруктового)			160	160	160	0,3	0,0	23,4	95	3,3
Обед			730	28	28	63	615	2		
Нарезка из отварных свеклы и картофеля с маслом (ГТК)			60	0,7	3,0	3,1	42	1,0		
свекла до 01.01 - 20%	46	37								
с 01.01 - 25%	49	37								
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								

сло растительное на полив при подаче	3	3						
или								
помидоры свежие с маслом растительным (р.15/1-1г., Екатеринбург)			60	0,6	3,1	2,3	40	15,00
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
сло растительное на полив при подаче	3	3						
пюре из гороха с гречками с курицей (р.170)			250/10/10	9,3	6,9	21,3	185	0,60
курица потрошенная 1 категории обезжиренная (разделка на мякоть без кожи)	30	26						
горох	26	25						
морковь - до 01.01 - 20%	10	8						
с 01.01 - 25%	11	8						
лук репчатый	12	10						
молоко питьевое	38	38						
мука пшеничная	5	5						
масло сливочное	4	4						
хлеб пшеничный	19	16						
зелень сушеная	0,1	0,1						
котлеты ленивые с соусом сметанным (р.160-2001,			220	15,5	17,0	11,2	260	6,45
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						
Выход готовых голубцов 170 г		2шт/85г						
Соус сметанный (р.600-2004)		50						
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	3,5	3,5						
бульон или отвар	37,5	37,5						
или								
салат капустная с мясом с соусом сметанным (р.11, Екатеринбург)			220	17,6	16,1	12,9	267	8,4
говядина 1 категории	120	89						
или говядина полуфабрикат	105	89						
масса отварного мяса		54						
капуста свежая белокочанная	166	133						

молоко питьевое	22	22						
масло сливочное	3	3						
масса припущенной капусты		120						
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						
масса готовой запеканки		170						
Соус сметанный (р.600-2004)		50						
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	3,5	3,5						
бульон или отвар	37,5	37,5						
Компот из ягод (р.634-2004)			180	0,1	0,0	13,4	54	1,2
клюква свежемороженая	21	20						
или брусника или смородина черная свежемороженые	22,2	20						
или смородина красная	21,2	20						
или вишня свежемороженая	28,2	24						
сахар	13	13						
Хлеб ржаной			45	3,0	0,5	15,0	77	0,0
Полдник			270	9	11	27	246	2
Мучное изделие промышленного производства			70	4,1	4,8	19,0	136	0,7
Кисломолочный напиток (ряженка, снежок, бифидокефир (р.698-2004))	207	200	200	4,9	6,4	8,2	110	1,3
Ужин			480	23	13	51	416	2
Вареники ленивые со сгущенным молоком (р.116-2004, Пермь)			150/30	22,6	13,2	28,0	321	0,1
творог	119	118						
мука пшеничная	16	16						
яйцо куриное	9	9						
сахар	6	6						
масса вареников		150						
молоко сгущенное с сахаром	30	30						
ИЛИ								
Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком (№6/5-2011, г. Екатеринбург)			140/30	24,1	10,2	36,4	334	0,1
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						
чай с сахаром (р.685-2004)			180	0,0	0,0	12,3	49	0,00
чай для детей (с мятой или душицей или ромашкой или липой или др.)			0,5	0,5				
сахар	12	12						
(посчитана средняя пищевая ценность яблок, син)			120	0,5	0,0	10,9	46	21,30
ИТОГО:				73	62	239	1805	51

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак			545	10	16	52	389	1
мучная молочная (ТТК)			200	8,4	12,2	29,4	261	0,90
крупя гречневая	36	36						
молоко питьевое	181	181						
сахар	5	5						
соль йодированная	0,9	0,9						
масло сливочное	5	5						
хлеб с маслом (р.1-2004)			20/5	1,6	3,5	9,9	78	0,00
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
чай с сахаром (р.685-2004)			180	0,1	0,0	12,6	51	0,00
чай - заварка	0,6	0,6						
сахар	12	12						
Второй завтрак				1,8	0,1	21,0	92	30,00
(посчитана средняя пищевая ценность яблок, син)			140	1,8	0,1	21,0	92	30,00
Обед			730	27	22	79	625	10
консервированные без уксуса (огурцы) (р. 101-2004)	109	60	60	0,5	0,1	0,9	7	3,00
или								
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						

Суп рисовый с мясом (р.151-2004)			250/10	4,8	5,3	12,8	118	0,4
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
крупа рисовая	16	16						
лук репчатый	24	20						
масло сливочное	4	4						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	7	7						
чеснок	0,6	0,5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
или								
Суп с крупой с мясом (р.149-2004)			250/10	4,7	5,1	14,2	121	0,4
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
крупа перловая	20	20						
или овсяная, ячневая, пшеничная, пшено	25	25						
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	4	4						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Рыба запеченная "Орли" (ТТК)			80	13,2	12,8	3,0	180	0,2
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	136	95						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	122	90						
или кета или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	163	95						
сметана	4	4						
мука пшеничная	3	3						
масло растительное	3	3						
Картофель отварной с маслом (р.203 - 2004)			150	2,9	3,3	21,8	129	6,0
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	206	155						
01.11.-31.12. -30%	222	155						
01.01-29.02 - 35%	239	155						
01.03 - 40%	259	155						
масло сливочное	3,5	3,5						

Пот из сухофруктов + Витамин "С" (р.638-2004)				180	0,6	0,0	16,0	66	0,20
сухофрукты	20	20							
сахар	12	12							
пшеничный				20	1,6	0,2	7,6	39	0,00
Хлеб пшеничный витаминизированный				20					
ржаной				40	3,3	0,6	16,9	86	0,00
Полдник				250	6	3	45	227	6
кондитерское изделие промышленного производства для детского питания	50	50	50	5,2	2,3	11,0	86	0,72	
кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами				50					
рассчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного с мякотью (градного)	200	200	200	0,8	0,2	34,0	141	5,30	
Ужин				560	19	16	58	450	15
сок "Солнечный" (ТТК)				70	6,8	6,3	3,8	99	0,00
говядина 1 категории	84	62							
или говядина полуфабрикат	73	62							
яйцо куриное	11	11							
сухари пшеничные	11	11							
масло сливочное	4	4							
сыр	5	4							
Щиное (р.224-2004)				200	3,1	5,9	22,3	155	14,00
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	60	45							
01.11.-31.12. - 30%	64	45							
01.01.-29.02 - 35%	69	45							
01.03 - 40%	75	45							
капуста свежая белокочанная	84	67							
морковь - до 01.01 - 20%	44	35							
с 01.01 - 25%	47	35							
лук репчатый	20	17							
масло растительное	6	6							
соус:		60							
мука пшеничная	2,7	2,7							
масло сливочное	3,6	3,6							

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
морковь - до 01.01 - 20%	14	11						
с 01.01 - 25%	16	11						
лук репчатый	3,6	3						
сахар	0,6	0,6						
вода питьевая	56	56						
или								
Рагу овощное (р.77-2004, Пермь)			200	3,3	7,5	28,2	194	18,1
горошек зелёный консервированный	54	35						
капуста свежая белокочанная	29	23						
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%	35	28						
с 01.01 - 25%	40	28						
кабачки	42	28						
лук репчатый	20	17						
масло растительное	6	6						
соус:		60						
мука пшеничная	2,7	2,7						
масло сливочное	3,6	3,6						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
морковь - до 01.01 - 20%	14	11						
с 01.01 - 25%	16	11						
лук репчатый	3,6	3						
сахар	0,6	0,6						
вода питьевая	56	56						
Какао с молоком сгущенным (р.694-2004)			200	3,1	3,1	18,9	116	0,1
какао - порошок	1,8	1,8						
молоко сгущенное с сахаром	38	38						
сахар	3	3						
Йогурт в ассортименте			90	5,1	0,1	7,4	51	0,1

Хлеб пшеничный	15	1,2	0,2	5,7	29	0,00
Хлеб пшеничный витаминизированный	15					
ИТОГО:	64	56	255	1782	62	

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак			550	14,5	17,3	53,3	427	2,7
"Янтарная" с яблоками (р.305-2004)			200	7,4	7,7	31,8	226	0,31
крупа пшено	30	30						
молоко питьевое	140	140						
масса сиропа:		29						
сахар	5	5						
вода питьевая	24	24						
яблоки свежие, очищенные от кожицы (с удаленным семенным гнездом)	37	26						
яблоки припущенных яблок с сиропом		45						
масло сливочное	5	5						
ИЛИ								
Пшенная жидкая (р.311-2004)			200	8,3	8,8	26,2	217	0,90
крупа пшено	30	30						
молоко питьевое	178	178						
сахар	5	5						
масло сливочное на полив при подаче	5	5						
Творог с сыром (р.3-2004)			20/10	2,1	4,2	8,9	82	0,05
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	11	10						
Какао с молоком (р.693-2004)			180	4,1	4,3	18,2	128	1,70
какао - порошок	1,8	1,8						
молоко питьевое	130	130						
сахар	15	15						
Второй завтрак				0,4	0,2	22,0	91	31,0
Шиповника (р.705-2004)			140	0,4	0,2	22,0	91	31,00
шиповник	13	13						
сахар	15	15						
Обед			735	18	20	82	583	24
Суповая (р.78-2004)			60	1,1	3,2	5,4	55	1,49
морковь - до 01.01 - 20%	59	47						

с 01.01 - 25%	63	47						
лук репчатый	13	11						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
сахар	1	1						
масло растительное	3	3						
или								
Ассорти из свежих овощей с маслом растительным (р. 14/1; 15/1-2011г., Екатеринбург)			60	0,6	3,1	2,3	40	15,0
помидоры свежие парниковые	31	30						
или помидоры свежие грунтовые	35	30						
перец свежий	20	15						
огурцы свежие парниковые	15	15						
или огурцы свежие грунтовые	16	15						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
Свекольник с мясом, со сметаной (р.34-2004, Пермь)			250/10/5	4,3	4,4	14,5	115	6,5
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, без содержания крахмала и соли)	3	3						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Колбасные изделия отварные с соусом (р.413-2004)			50/30	6,1	9,1	3,4	120	0,
Сосиски молочные или колбаса вареная "высший сорт"	52	50						

с сметанным с томатом (р.601-2004):		30						
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, без содержания крахмала и соли)	3	3						
припущенный (р.512-2004)			150	3,1	2,8	25,3	139	0,56
крупа рисовая	53	53						
вода питьевая	110	110						
масло сливочное	3,5	3,5						
пюре из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)			180	0,2	0,2	15,5	65	2,20
ягоды свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40						
сахар	12	12						
или								
пюре из свежих яблок с ягодами + Витамин "С" (р.254-Пермь)			180	0,2	0,1	15,0	62	1,80
ягоды свежие (с удаленным семенным гнездом)	34	30						
клюква свежемороженая	10,6	10						
или брусника или смородина черная свежемороженая	11,2	10						
или клубника свежемороженая	11	10						
сахар	12	12						
пшеничный			15	1,2	0,2	5,7	29	0,00
хлеб пшеничный витаминизированный			15					
картофель отварной			45	3,0	0,5	15,0	77	0,00
Полдник			250	8,80	10,50	23,10	222	2,10
изделие промышленного производства			70	4,1	4,8	19,0	136	0,70
молочный напиток (йогурт натуральный) (р.698-2004)	186	180	180	4,7	5,7	4,1	87	1,40
Ужин			485	18	16	53	424	8
рыбные (р.134-2004, Пермь)			80	8,9	4,9	3,5	94	0,45
рыба кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	113	75						
рыба кета неразделанная (филе без кожи и костей)	137	75						
рыба потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	113	75						
лук репчатый	19	16						
яйцо куриное	3	3						

мука пшеничная	10	10						
масло растительное	3	3						
Залежанка овощная (р.62-2004, Пермь)			200	6,5	10,4	28,0	232	5,3
капуста свежая белокочанная	91	73						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	97	73						
01.11.-31.12. -30%	104	73						
01.01-29.02 - 35%	110	73						
01.03 - 40%	122	73						
морковь - до 01.01 - 20%	65	52						
с 01.01 - 25%	69	52						
лук репчатый	32	27						
масло растительное	10	10						
крупа манная	11	11						
яйцо куриное	8	8						
сухари пшеничные	11	11						
сметана	6	6						
Хлеб пшеничный			15	1,2	0,2	5,7	29	0,0
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15					
Хлеб ржаной			15	1,0	0,2	5,1	26	0,0
Чай с лимоном (р.686-2004)			200/5	0,1	0,0	10,9	44	1,8
чай - заварка	0,6	0,6						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
ИТОГО:				60	64	233	1748	68

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			550	12	23	50	450	
Суфле творожное, с молоком сгущенным (р.365-2004)			120/20	5,3	12,2	24,0	227	0,1
творог	87	86						
сметана	11	11						
яйцо куриное	6	6						
сахар	6	6						
мука пшеничная	9	9						
или крупа манная	11	11						
молоко питьевое	17	17						

масло сливочное на смазку листа	1	1						
молоко сгущенное с сахаром	20,2	20						
Обед горячий с сыром (р.10-2004)			30	2,2	6,3	7,3	95	0,00
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	11	10						
или								
Обед с маслом и с сыром (ТТК)			35	2,4	6,5	7,6	99	0,00
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	11	10						
Чайный напиток (р.253-2004, Пермь)			180	4,4	4,1	18,5	129	0,80
кофейный напиток	2,8	2,8						
сахар	15	15						
молоко питьевое	100	100						
Второй завтрак								
считана средняя пищевая на порцию (содержит сок - яблочного, апельсинового, мультифруктового, манго с мякотью)	200	200	200	0,6	0,0	22,0	90	0,44
Обед								
Обед из отварной свеклы с морской капустой (р.22/1- Санкт-Петербург)			60	0,7	3,0	2,7	41	1,51
свекла до 01.01 -20%	42	38						
с 01.01 - 25%	45	38						
морская консервированная без уксуса	29	23						
морская капуста замороженная	*	23						
Калорийность определяется на основании акта лабораторной отработки								
масло растительное	3	3						
или								
Обед из отварной свеклы с огурцами (р.21-2004)			60	0,7	3,0	3,1	42	0,04
свекла до 01.01 -20%	49	39						
с 01.01 - 25%	52	39						
огурцы соленые (без уксуса)	42	23						
или огурцы свежие парниковые	23,5	23						
или огурцы свежие грунтовые	24	23						
масло растительное	3	3						
или								

Помидоры свежие с маслом растительным (р.15/1-2011г., Екатеринбург)			60	0,6	3,1	2,3	40	15,0
помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
Суп картофельный с курицей (р.133-2004)			250/10	4,6	5,1	16,4	130	8,4
курица потрошенная 1 категории охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	30	26						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	150	113						
01.11.-31.12. -30%	162	113						
01.01-29.02 - 35%	170	113						
01.03 - 40%	189	113						
морковь - до 01.01 - 20%	13	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	4	4						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Рыба, запеченная с картофелем по-русски (р.381-2004)			220	20,0	10,4	16,4	239	3,2
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	137	96						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	132	98						
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	165	96						
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						
или								
Рыба запечённая с маслом (377-2004)			80/5	11,8	7,9	3,2	131	0,2
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	136	95						

хлеб пшеничный бездрожжевой (филе с кожей без костей)	122	90						
хлеб горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	163	95						
сухари пшеничные	11	11						
масло растительное	6	6						
масло сливочное	5	5						
Пюре картофельное (р.520-2004)			150	2,9	3,3	17,9	113	10,40
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128						
01.11.-31.12. -30%	183	128						
01.01-29.02 - 35%	197	128						
01.03 - 40%	214	128						
молоко питьевое	24	24						
масло сливочное	3,5	3,5						
Пюре из свежемороженой клубники (р.640-2004)			180	0,1	0,1	15,5	63	1,10
клубника свежемороженой	18,9	18						
или брусника свежемороженой	20	18						
или смородина свежемороженой	18,4	18						
или вишня свежемороженой	18,9	18						
сахар	15	15						
мука картофельная (крахмал)	8	8						
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00
Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	10,0	51	0,00
Полдник			250	6	8	41	263	1
Пирог "Тюменская" (ТТК)			70	4,5	6,3	36,8	222	0,00
мука пшеничная	40	40						
молоко питьевое	17	17						
сахар	7,8	7,8						
масло сливочное	7,5	7,5						
яйцо куриное	3,2	3,2						
дрожжи прессованные	1,6	1,6						
или дрожжи сухие	0,40	0,40						
соль йодированная	0,3	0,3						

ванилин	0,008	0,008						
повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	6,2	6						
яйцо куриное для смазки изделия	2	2						
сахарная пудра	1	1						
масло растительное для смазки	1	1						
Кисломолочный напиток (йогурт питьевой полужирный (р.698-2004)	186	180	180	2,0	1,8	4,2	41	1,20
Ужин			450	17	16	42	385	8
Салат "Степной" из разных овощей (р.25-2004)			150	2,5	6,7	9,7	109	8,20
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	51	38						
01.11.-31.12. -30%	54	38						
01.01-29.02 - 35%	59	38						
01.03 - 40%	63	38						
морковь - до 01.01 - 20%	40	32						
с 01.01 - 25%	43	32						
масса отварной моркови		30						
огурцы соленые (без уксуса)	69	38						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	62	40						
масло растительное	7	7						
Рулет из говядины с яйцом (р.170-2004, г. Пермь)			100	12,8	9,2	6,4	160	0,0
говядина 1 категории	84	62						
или говядина п/ф	73	62						
хлеб пшеничный	13	13						
молоко питьевое	19	19						
яйцо куриное	9	9						
яйцо куриное для фарша	20	20						
масло растительное для смазки листа	2	2						
Фито-чай с сахаром (р.685-2004)			200	0,0	0,0	15,3	61	0,00
фито-чай для детей (с мятой или душицей или ромашкой или липой или др.)	0,5	0,5						
сахар	15	15						
Хлеб ржаной			15	1,0	0,2	5,0	26	0,00
Хлеб пшеничный			15	1,2	0,2	5,7	29	0,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15					
ИТОГО:				65	66	224	1751	25

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг		
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С		
Завтрак			535	10,5	11,7	53,2	360	0,67		
Молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)			200	6,4	7,9	19,3	174	0,67		
молоко питьевое	185	185								
макаронные изделия	17	17								
соль йодированная	0,6	0,6								
сахар	2,5	2,5								
масло сливочное	2,5	2,5								
Обход с маслом (р.1-2004)			20/5	1,6	3,5	9,9	78	0,00		
хлеб пшеничный	20	20								
масло сливочное	5	5								
Пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0,00		
Хлеб пшеничный витаминизированный			30							
сахаром (р.685-2004)			180	0,1	0,0	12,6	51	0,00		
чай - заварка	0,6	0,6								
сахар	12	12								
Второй завтрак				0,1	0,0	23,2	93	1,80		
содержанием витаминов и жиров			130	130	130	0,1	0,0	23,2	93	1,80
Обед			725	29	23	76	630	8		
Сет овощной (р.71-2004)			60	0,8	3,0	4,3	47	2,35		
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	17	13								
01.11.-31.12. -30%	19	13								
01.01-29.02 - 35%	20	13								
01.03 - 40%	22	13								
свекла до 01.01 -20%	25	20								
с 01.01 - 25%	27	20								
морковь - до 01.01 - 20%	20	16								
с 01.01 - 25%	21	16								
огурцы соленые (без уксуса)	27	15								
морская капуста консервированная	19	15								
морская капуста замороженная	*	15								
* брутто определяется на основании акта контрольной отработки										
морская капуста свежая белокочанная (стертая с солью)	30	15								

капусту свежую белокочанную старого урожая использовать только до 1 марта								
масло растительное	3	3						
или								
Огурцы свежие с маслом растительным (р.14/1-2011г., Екатеринбург)			60	0,6	3,0	2,3	39	15,00
огурцы свежие парниковые	61	60						
или огурцы свежие грунтовые	63	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом, со сметаной (р.124-2004)			250/10/5	6,5	3,7	8,0	91	4,73
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	40	30						
01.11.-31.12. -30%	43	30						
01.01-29.02 - 35%	46	30						
01.03 - 40%	50	30						
капуста свежая белокочанная	63	50						
морковь - до 01.01 - 20%	16	13						
с 01.01 - 25%	17	13						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	4	4						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Ежики мясные запеченные с соусом (р.174-2004), Пермь)			70	11,9	11,2	4,8	168	0,80
говядина 1 категории	51	38						
или говядина полуфабрикат	45	38						
крупа рисовая	5	5						
вода питьевая	6	6						
масса готового рассыпчатого риса		15						
лук репчатый	21	18						
масло растительное	2	2						
масса припущенного с маслом лука		9						
мука пшеничная	4	4						
масло растительное	2	2						
Соус сметанный (р.600-2004):		50						
мука пшеничная	3,5	3,5						
сметана	15	15						

вода питьевая	35	35							
печка вязкая отварная (р.510-2004)			150	5,1	4,5	20,0	141	0,00	
крупа гречневая	37,5	37,5							
вода питьевая	120	120							
масло сливочное	3,5	3,5							
ампот из сухофруктов + Витамин "С" (р.638-2004)			180	0,6	0,0	16,0	66	0,20	
сухофрукты	20	20							
сахар	12	12							
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00	
Хлеб пшеничный витаминизированный			20						
Хлеб ржаной			45	3,0	0,5	15,0	77	0,00	
Полдник			270	9	11	27	246	2	
мучное изделие промышленного производства			70	4,1	4,8	19,0	136	0,70	
кисломолочный напиток (ряженка, кефир, бифидокефир (р.698-2004)	207	200	200	4,9	6,4	8,2	110	1,30	
Ужин			500	16	14	65	450	19	
мясо куриное отварное (р.337-2004)			40	4,8	4,1	0,3	57	0	
запеканка манная с молоком сгущенным или джемом (повидлом) (р.314 - 2004)			150/30	7,4	6,8	37,1	239	0,26	
крупа манная	35	35							
вода питьевая	126	126							
сахар	6	6							
яйцо куриное	6	6							
сухари пшеничные	3,3	3,3							
масло сливочное	3,3	3,3							
сметана	1,7	1,7							
масса готовой запеканки		150							
молоко сгущенное с сахаром	30	30							
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	30,2	30							
ИЛИ									
запеканка пшеничная с молоком сгущенным или джемом (повидлом) (р.314 - 2004)			150/30	6,9	6,4	36,2	230	0,25	
крупа пшено	40	40							
вода питьевая	126	126							
сахар	6	6							
яйцо куриное	6	6							
сухари пшеничные	3,3	3,3							

Обед			725	25	23	72	608	29
нарезка из свежих овощей с маслом (р. 14/1; 15/1-011г., Екатеринбург)			60	0,6	3,1	2,3	40	15,00
помидоры свежие парниковые	31	30						
или помидоры свежие грунтовые	35	30						
огурцы свежие парниковые	31	30						
или огурцы свежие грунтовые	32	30						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
или								
овощи консервированные без уксуса (помидоры, огурцы) (р. 101-2004)	109	60	60	0,5	0,1	0,9	7	3,00
суп с картофелем и овощами с мясом, со сметаной (ТТК)			250/10/5	4,6	5,8	7,6	101	3,45
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
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, без содержания крахмала и соли)	3	3						
масло сливочное	4	4						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
суп-щицель из говядины по - домашнему (ТТК)			60	10,8	8,2	5,9	155	0,02
говядина 1 категории	61	45						
или говядина полуфабрикат	53	45						
хлеб пшеничный	12	12						
лук репчатый	7	6						
яйцо куриное	4	4						
вода питьевая или молоко питьевое	5	5						
масло растительное	4	4						
сухари пшеничные	6	6						
или								

Оладьи из печени (р.468-2004)			60	11,2	6,2	4,9	120	3,70
печень говяжья	72	60						
крупа манная	2,6	2,6						
хлеб пшеничный	8	8						
масло сливочное	2,6	2,6						
масло растительное	4	4						
или								
Запеканка из печени с рисом (р.482-2004)			60	7,8	5,6	6,4	107	2,60
печень говяжья	54	45						
крупа рисовая	8	8						
вода питьевая	16	16						
масса рассыпчатой каши		21						
лук репчатый	18	15						
масло сливочное	6	6						
масса припущенного с маслом лука		8						
яйцо куриное	3	3						
яйцо куриное для смазки изделия	1,5	1,5						
масло растительное	2	2						
Овощи тушеные в соусе (ТТК)			150	3,1	4,9	14,2	113	8,80
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50						
01.11.-31.12. -30%	72	50						
01.01-29.02 - 35%	77	50						
01.03 - 40%	84	50						
морковь - до 01.01 - 20%	88	70						
с 01.01 - 25%	93	70						
лук репчатый	24	20						
капуста свежая белокочанная	25	20						
масло растительное	5	5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
мука пшеничная	4	4						
или								
Баклажаны, запеченные в соусе (286, 601 - 2004)			150	2,9	8,3	12,3	136	1,17
баклажаны свежие	150	142						
мука пшеничная	6	6						

масло растительное	5	5						
Соус сметанный с томатом		50						
сметана	12,5	12,5						
мука пшеничная	4	4						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)			180	0,2	0,2	15,5	65	2,20
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	45,6	40						
сахар	12	12						
ИЛИ								
Компот из свежих яблок с ягодами + Витамин "С" (р.254-01, Пермь)			180	0,2	0,1	15,0	62	1,80
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	34,2	30						
клюква свежемороженая	10,6	10						
или брусника или смородина черная свежемороженая	11,2	10						
или клубника свежемороженая	11	10						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			30	2,4	0,3	11,4	58	0,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30					
Хлеб ржаной			45	3,0	0,5	15,0	77	0,00
Полдник			250	10	9	16	182	2
Кондитерское изделие промышленного производства для детского питания	50	50	50	5,2	2,3	11,0	86	0,72
или Кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			50					
Сломолочный напиток (йогурт питьевой (р.698-2004)	207	200	200	5,2	6,4	4,5	96	1,40
Ужин			460	18	14	57	420	23
Пирожки царская с молоком сгущенным ТТК (мороженое блюдо)			130/20	17,3	13,6	30,2	312	0,17
творог	96	95						
крупа манная	4	4						
яйцо куриное	11	11						
сахар	13	13						
мука пшеничная	9	9						
масло сливочное	9	9						

масло сливочное для смазки листа	2,5	2,5						
масса готовой ватрушки		130						
молоко сгущенное с сахаром	20	20						
ИЛИ								
Колобки запеченные с молоком сгущенным ТТК			130/20	22,9	13,9	27,6	327	0,18
мука пшеничная	11	11						
крупа манная	6	6						
яйцо куриное	20	20						
сахар	7	7						
творог	112	111						
масло сливочное	3,5	3,5						
молоко сгущенное с сахаром	20	20						
Чай зеленый с сахаром (р.685-2004)			180	0,0	0,0	13,1	52	0,00
чай - заварка	0,6	0,6						
сахар	12	12						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)			130	0,5	0,0	13,4	56	23,14
ИТОГО:				64	58	237	1736	60
18 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	мг С
Завтрак			540	11,5	12,1	63,7	410	3,4
Каша рисовая молочная с тыквой (р.303-2004)			200	4,9	4,7	37,4	212	2,48
крупа рисовая	44	44						
тыква	100	71						
вода питьевая	51	51						
молоко питьевое	50	50						
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
крупа рисовая	25	25						
молоко питьевое	190	190						
сахар	4	4						
соль йодированная	1	1						
масло сливочное	5	5						

булгур с сыром (р.3-2004)			20/10	2,1	4,2	8,9	82	0,05
хлеб пшеничный	20	20						
сыр	11	10						
чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)			170	4,5	3,2	17,4	116	0,89
чай - заварка	0,6	0,6						
молоко питьевое	100	100						
сахар	10	10						
Второй завтрак				0,2	0,0	22,9	92	3,30
сок (посчитана средняя пищевая ценность соков - яблочного, сливового, мультифруктового)	140	140	140	0,2	0,0	22,9	92	3,30
Обед			705	22	19	93	628	8
салат "Полезный" (ТТК)			60	0,6	3,0	9,0	65	3,90
морковь - до 01.01 - 20%	48	38						
с 01.01 - 25%	51	38						
масса отварной моркови		37						
капуста морская консервированная без уксуса	19	15						
или морская капуста замороженная	*	15						
масса брутто определяется на основании акта контрольной отработки								
огурцы соленые (без уксуса)	11	6						
или огурцы свежие парниковые	6,1	6						
или огурцы свежие грунтовые	6,3	6						
масло растительное	3	3						
или								
нарезка из перца и огурцов свежих (таблица №10-2001, г.Пермь)			60	0,6	3,0	2,3	39	15,00
перец свежий	40	30						
огурцы свежие парниковые	31	30						
или огурцы свежие грунтовые	32	30						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	4	3						
масло растительное	3	3						
суп с капустой и картофелем на курином бульоне, со сметаной (р.110-2004)			250/5	1,8	3,4	10,2	79	2,42
свекла до 01.01 - 20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
капуста белокочанная свежая	25	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						

01.03 - 40%	33	20						
морковь - до 01.01 - 20%	16	13						
с 01.01 - 25%	17	13						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	4	4						
сахар	0,5	0,5						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Курица отварная (487-2004)			60	12,2	8,2	0,4	124	0,54
курица потрошенная 1 категории охлажденная	98	86						
или окорочок куриный охлажденный	92	86						
или грудка куриная охлажденная	91	86						
лук репчатый	11	9						
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			150	2,5	3,1	35,6	180	0,00
макаронные изделия	51	51						
масло сливочное	3,5	3,5						
Кисель из свежемороженных ягод (р.640-2004)			180	0,1	0,1	15,5	63	1,10
клюква свежемороженая	18,9	18						
или брусника свежемороженая	20	18						
или смородина свежемороженая	18,4	18						
или вишня свежемороженая	18,9	18						
сахар	15	15						
мука картофельная (крахмал)	8	8						
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			45	3,0	0,5	15,0	77	0,00
Полдник			270	9	11	27	246	2
Мучное изделие промышленного производства			70	4,1	4,8	19,0	136	0,70
Кисломолочный напиток (ряженка, снежок, бифидокефир (р.698-2004)	207	200	200	4,9	6,4	8,2	110	1,30
Ужин			450	14	15	58	426	5
Бабушкин салатик (ТТК)			150	8,5	12,0	7,8	173	4,80
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	63	47						
01.11.-31.12. -30%	67	47						
01.01-29.02 - 35%	72	47						
01.03 - 40%	78	47						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	46	30						

огурцы соленые (без уксуса)	54,6	30						
яйцо куриное	40	40						
масло растительное	6	6						
Кулебяка с рыбой (р. 742-2004)			100	5,4	3,3	35,0	191	0,51
<u>масса теста</u>		60						
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						
<u>Фарш рыбный</u>		50						
минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	82	54						
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	81	54						
или кета или горбуша 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						
Фито-чай с сахаром (р.685-2004)			200	0,0	0,0	15,3	61	0,00
фито-чай для детей (с мятой или душицей или ромашкой или липой или др.)	0,5	0,5						
сахар	15	15						
ИТОГО:				56	57	265	1801	22

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
Завтрак			540	15	22	43	428	1,9
Суп молочный с крупой (р.161-2004)			200	8,6	11,1	17,5	204	1,09
крупы овсяные хлопья "Геркулес" или манная или др.	12	12						

или ячневая или гречневая или пшено	16	16						
молоко питьевое	210	210						
сахар	2	2						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	2	2						
Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)			30	2,2	6,3	7,3	95	0,00
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	11	10						
ИЛИ								
Бутерброд с маслом и с сыром (ТТК)			35	2,4	6,5	7,6	99	0,00
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
сыр	11	10						
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			180	4,4	4,1	18,5	129	0,80
кофейный напиток	2,8	2,8						
сахар	15	15						
молоко питьевое	100	100						
Второй завтрак				0,1	0,0	23,2	93	1,80
Сок с содержанием витаминов и минералов	130	130	130	0,1	0,0	23,2	93	1,80
Обед			735	24	22	80	614	22
Икра свекольная (р.78-2004)			60	1,1	3,2	5,4	55	1,49
свекла до 01.01 -20%	59	47						
с 01.01 - 25%	63	47						
лук репчатый	13	11						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
сахар	1	1						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								
Огурцы свежие с маслом растительным (р.14/1-2011г., Екатеринбург)			60	0,6	3,0	2,3	39	15,00
огурцы свежие парниковые	61	60						
или огурцы свежие грунтовые	63	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						

Рассольник ленинградский с мясом, со сметаной (р.132-2004)			250/10/5	5,9	5,2	16,3	136	3,20
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						
крупя 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 сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Шницель рыбный натуральный (р.331-2004)			80	10,3	9,6	6,5	154	0,60
горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	102	68						
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	124	68						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	103	68						
лук репчатый	19	16						
вода питьевая или молоко питьевое	6	6						
яйцо куриное	3	3						
мука пшеничная	10	10						
масло растительное	4	4						
Картофель отварной с маслом (р.203 - 2004)			150	2,9	3,3	21,8	129	6,00
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	206	155						
01.11.-31.12. -30%	222	155						
01.01-29.02 - 35%	239	155						
01.03 - 40%	259	155						
масло сливочное	3,5	3,5						
Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)			180	0,8	0,0	14,6	62	11,00
курага	20	20						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный			15	1,2	0,2	5,7	29	0,00

или Хлеб пшеничный витаминизированный			15							
Хлеб ржаной			30	2,0	0,4	10,0	51	0,00		
Полдник			265	5,20	6,10	33,70	211	2,40		
Булочка "Осенняя" (р.778-2004)			60	3,2	4,3	29,5	170	1,20		
мука пшеничная	39	39								
дрожжи прессованные	0,8	0,8								
или дрожжи сухие	0,20	0,20								
сахар	6	6								
соль йодированная	0,4	0,4								
морковь - до 01.01 - 20%	34	27								
с 01.01 - 25%	36	27								
масса моркови отварной протертой		25								
масло сливочное	7	7								
вода питьевая	16,5	16,5								
яйцо куриное для смазки изделия	1	1								
масло растительное для смазки	0,5	0,5								
Кисломолочный напиток (йогурт питьевой полужирный (р.698-2004)			186	180	180	2,0	1,8	4,2	41	1,20
Ужин			540	10	8	70	387	27		
Овощи тушеные с колбасой отварной (ТТК)			200/40	2,7	4,1	26,1	152	5,30		
Сосиски молочные или колбаса вареная "высший сорт"	42	40								
масса колбасы отварной		40								
масса овощей тушеных		200								
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	5	5								
соус:		40								
мука пшеничная	3	3								
масло сливочное	3	3								

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	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	40	40							
Цикорий с молоком (р.689-2004)			180	3,6	3,1	16,8	110	0,67	
цикорий растворимый порошкообразный	2	2							
молоко питьевое	90	90							
сахар	10	10							
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, апельсин)			120	0,5	0,0	10,9	46	21,30	
Хлеб ржаной			30	2,0	0,3	10,0	51	0,00	
Хлеб пшеничный			15	1,2	0,2	5,7	29	0,00	
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15						
ИТОГО:			55	57	250	1733	56		
20 день									
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамины, мг	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	
Завтрак			495	20	18	52	450	2	
Пудинг творожный запеченный, с молоком сгущенным (ТТК)			120/20	14,1	10,2	14,3	205	0,60	
творог	87	85							
крупа манная	8	8							
или мука пшеничная	9	9							
молоко питьевое	35	35							
сахар	8	8							
соль йодированная	0,2	0,2							
яйцо куриное	9	9							
сухари пшеничные	1,7	1,7							
сметана	4	4							
масло растительное для смазки листа	0,4	0,4							
молоко сгущенное с сахаром	20	20							
Бутерброд с маслом, с джемом или повидлом (р.1,2-2004)			20/5/20	1,1	3,8	29,8	158	0,48	
хлеб пшеничный	20	20							
масло сливочное	5	5							

джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	20,2	20						
Молоко питьевое кипяченое 2,5 % жирности (р.260-2001.Пермь)	189	180	180	4,9	4,0	7,9	87	0,9
Второй завтрак				0,10	0,00	23,20	93	1,80
Сок с содержанием витаминов и минералов	130	130	130	0,1	0,0	23,2	93	1,80
Обед			720	21	24	81	630	31
Салат "Ромашка" (ТТК)			60	2,4	5,9	8,6	97	3,82
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	29	22						
01.11.-31.12. -30%	31	22						
01.01.-29.02 - 35%	34	22						
01.03 - 40%	37	22						
яйцо куриное	20	20						
морковь - до 01.01 - 20%	20	16						
с 01.01 - 25%	21	16						
масло растительное на полив при подаче	4	4						
Суп крестьянский с крупой на курином бульоне (р.134-2004)			250	2,8	3,9	16,8	114	6,12
капуста свежая белокочанная	38	30						
крупка перловая или пшеничная или кукурузная	10	10						
или пшено, или хлопья овсяные "Геркулес"	5	5						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	25						
01.11.-31.12. -30%	36	25						
01.01.-29.02 - 35%	39	25						
01.03 - 40%	42	25						
морковь - до 01.01 - 20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	4	4						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Биточки рубленные из птицы припущенные (р.498-2004)			60	7,8	9,8	5,2	140	0,43
кураца потрошенная 1 категории охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	102	44						
или грудка куриная на кости охлажденная	65	44						
или грудка куриная филе охлажденная	48	44						
хлеб пшеничный	11	11						
лук репчатый	5	4						
молоко питьевое	8	8						

яйцо куриное	4	4						
масло растительное	2	2						
Картофельное пюре (р.520-2004)			75	1,5	1,7	9,0	56	5,20
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	85	64						
01.11.-31.12. -30%	92	64						
01.01-29.02 - 35%	99	64						
01.03 - 40%	107	64						
молоко питьевое	12	12						
масло сливочное	2	2						
Капуста тушенная (р.534-2004)			75	1,8	2,4	5,9	52	13,80
капуста свежая белокочанная	109	87						
морковь - до 01.01 - 20%	3	2						
с 01.01 - 25%	2,7	2						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
лук репчатый	4	3						
мука пшеничная	2	2						
масло растительное	2,5	2,5						
сахар	0,5	0,5						
или								
Кабачки тушенные (р.544, 582 - 2004)			75	0,6	2,6	4,9	45	4,41
Кабачки	122	82						
масло растительное	2,5	2,5						
Соус белый		10						
вода питьевая	11	11						
масло сливочное	0,5	0,5						
лук репчатый	2,4	2						
мука пшеничная	0,5	0,5						
Компот из ягод (р.634-2004)			200	0,1	0,0	13,4	54	1,20
клюква свежемороженая	21	20						
или брусника или смородина черная свежемороженые	22,2	20						
или смородина красная	21,2	20						
или вишня свежемороженая	28,2	24						
сахар	13	13						

Хлеб пшеничный			20	1,6	0,2	7,6	39	0,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			45	3,0	0,5	15,0	77	0,00
Полдник			270	5	6	49	269	1
Булочка "Российская (775-2004)			70	5,3	5,7	38,1	225	0,10
мука пшеничная	40	40						
мука пшеничная на подпыл	1,2	1,2						
сахар	11	11						
сахар для отделки	2,3	2,3						
масло сливочное	6	6						
дрожжи прессованные	1,2	1,2						
или дрожжи сухие	0,3	0,3						
молоко питьевое	18	18						
яйцо куриное	2	2						
соль йодированная	0,9	0,9						
яйцо куриное для смазки изделия	1,8	1,8						
ванилин	0,02	0,02						
масло растительное для смазки листа	0,7	0,7						
или Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			70					
Сок (посчитана средняя пищевая ценность сока - яблочного)	200	200	200	0,0	0,0	11,0	44	0,55
Ужин			550	15	10	63	403	14
Салат из отварного картофеля с огурцами и растительным маслом (р.31/1-2011, Екатеринбург)			100	1,4	5,6	8,9	92	4,8
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						
масса отварного картофеля		69						
огурцы соленые (без уксуса)	55	30						
или огурцы свежие парниковые	31	30						
или огурцы свежие грунтовые	32	30						
масло растительное	6	6						
ИЛИ								
Салат из отварного картофеля, морской капусты с растительным маслом (р.33/1-2011, Екатеринбург)			100	1,4	5,6	8,7	91	3,9

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						
масса отварного картофеля		69						
капуста морская консервированная без уксуса	38	30						
или морская капуста замороженная	*	30						
масса брутто определяется на основании акта контрольной отработки								
масло растительное	6	6						
Суфле из говядины с рисом (р.476-2004)			50	4,5	4,0	2,7	65	0,00
говядина 1 категории	82	61						
или говядина полуфабрикат	72	61						
масса отварного мяса		37						
крупа рисовая	4	4						
вода питьевая	13	13						
масса вязкой рисовой каши	16	16						
яйцо куриное	6	6						
масло сливочное	3	3						
масло растительное для смазки листа	0,8	0,8						
Хлеб пшеничный			25	2,0	0,4	9,5	49	0,00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			25					
Йогурт в ассортименте			90	5,1	0,1	7,4	51	0,75
Чай с сахаром (р.685-2004)			180	0,1	0,0	12,6	51	0,00
чай - заварка	0,6	0,6						
сахар	12	12						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность бананов)			130	1,5	0,1	22,2	96	8,20
ИТОГО:			61	58	269	1846	49	
ТТК- Техничко-технологическая карта								
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД			1253	1193	4880	35277	967	
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД, г			63	60	244	1764	48	
СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ			251	537	976	1764		
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ в МЕНЮ ЗА ПЕРИОД в % ОТ КАЛОРИЙНОСТИ (1530-1800 ккал)			14	30	55			
Норма, % СанПиН 2.4.1.3049-13			12-15	30-32	55-58			

**Расход соли и специй
при приготовлении блюд и изделий**

Блюда	Наименование специй	
	Соль, г	Лавровый лист, г
1	2	5
1. Холодные блюда (на порцию)	2—3	0,01
2. Супы (на 1000 г) ¹	6—10	0,04
3. Блюда из овощей (варка) на 1 л воды	10	—
4. Блюда из круп (на 1 кг крупы)		
гречневая каша:		
рассыпчатая из ядрицы	21	—
вязкая	40	—
пшеничная каша:		
рассыпчатая	25	—
вязкая	40	—
рисовая каша:		
рассыпчатая	28	—
вязкая	45	—
перловая каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	45	—
овсяная каша вязкая	40	—
манная каша вязкая	45	—
кукурузная каша:		
рассыпчатая	30	—
вязкая	35	—
5. Блюда из бобовых (на 1 порцию отварных бобов)	3—4	—
6. Блюда из макаронных изделий (варка) на 1 кг изделий	30	—
7. Блюда из яиц (на 1 шт.)	0,25	—
8. Блюда из творога (на 1 кг)	10	—
9. Блюда из рыбы и морепродуктов (на 1 порцию)	3	0,01
10. Блюда из мяса (на 1 порцию)	4	0,02
11. Блюда из сельскохозяйственной птицы (на 1 порцию)	3—5	0,02

¹ Норма закладки соли в молочных супах — 6 г на 1000 г.

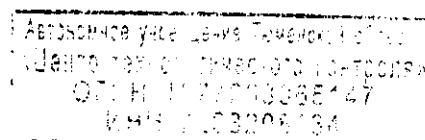


ТАБЛИЦА ЗАМЕНЫ ПРОДУКТОВ ПО БЕЛКАМ И УГЛЕВОДАМ

Наименование продуктов	Количество (нетто, г)	Химический состав			Добавить к суточному рациону или исключить
		белки, г	жиры, г	углеводы, г	
Замена хлеба (по белкам и углеводам)					
Хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	49,7	
Хлеб ржаной простой	150	8,3	1,5	48,1	
Мука пшеничная 1 сорт	70	7,4	0,8	48,2	
Макароны, вермишель	70	7,5	0,9	48,7	
Крупа манная	70	7,9	0,5	50,1	
Замена картофеля (по углеводам)					
Картофель	100	2,0	0,4	17,3	
Свекла	190	2,9	-	17,3	
Морковь	240	3,1	0,2	17,0	
Капуста белокочанная	370	6,7	0,4	17,4	
Макароны, вермишель	25	2,7	0,3	17,4	
Крупа манная	25	2,8	0,2	17,9	
Хлеб пшеничный	35	2,7	0,3	17,4	
Хлеб ржаной простой	55	3,1	0,6	17,6	
Замена свежих яблок (по углеводам)					
Яблоки свежие	100	0,4	-	9,8	
Яблоки сушеные	15	0,5	-	9,7	
Курага (без косточек)	15	0,8	-	8,3	
Чернослив	15	0,3	-	8,7	
Замена молока (по белку)					
Молоко	100	2,8	3,2	4,7	
Творог полужирный	20	3,3	1,8	0,3	
Творог жирный	20	2,8	3,6	0,6	
Сыр	10	2,7	2,7	-	
Говядина (1 кат.)	15	2,8	2,1	-	
Говядина (2 кат.)	15	3,0	1,2	-	
Рыба (филе трески)	20	3,2	0,1	-	
Замена мяса (по белку)					
Говядина (1 кат.)	100	18,6	14,6		
Говядина (2 кат.)	90	18,0	7,5		Масло + 6 г
Творог полужирный	110	18,3	9,9		Масло + 4 г
Творог жирный	130	18,2	23,4	3,7	Масло - 9 г
Рыба (филе трески)	120	19,2	0,7	-	Масло + 13 г
Яйцо	145	18,4	16,7	1,0	
Замена рыбы (по белку)					
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	1,3	
Говядина 1 кат.	85	15,8	11,9	-	Масло - 11 г
Говядина 2 кат.	80	16,0	6,6	-	Масло - 6 г
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	Масло - 8 г
Творог жирный	115	16,1	20,7	3,3	Масло - 20 г
Яйцо	125	15,9	14,4	0,9	Масло - 13 г

Замена творога					
Творог полужирный	100	16,7	9,0	1,3	
Говядина 1 кат.	90	16,7	12,6	-	Масло - 3 г
Говядина 2 кат.	85	17,0	7,5	-	
Рыба (филе трески)	100	16,0	0,6	-	Масло + 9 г
Яйцо	130	16,5	15,0	0,9	Масло - 5 г
Замена яйца (по белку)					
Яйцо 1 шт.	40	5,1	4,6	0,3	
Творог полужирный	30	5,0	2,7	0,4	
Творог жирный	35	4,9	6,3	1,0	
Сыр	20	5,4	5,5	-	
Говядина 1 кат.	30	5,6	4,2	-	
Говядина 2 кат.	25	5,0	2,1	-	
Рыба (филе трески)	35	5,6	0,7	-	