СОГЛАСОВАНО

12.04.16г

УТВЕРЖДАЮ

Директор ФГБУ «СПДДС»
Минтруда России
Г. К. Стефанова

ПРИМЕРНОЕ 28 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для питания детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей в ФБГУ «Сергиево-Посадский детский дом слепоглухих», с 7 до 11 лет (весенне-летний сезон)

с расчетом содержания пищевой и энергетической ценности (белков, жиров, углеводов, калорийности, минеральных веществ и витаминов) в блюдах и кулинарных изделиях

Расчет содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов, проведен на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», на модуле системы – разработка технологической документации с расчетом химического состава, расчетом содержания пищевой и энергетической ценности, витаминов, минеральных элементов (продуктов полуфабрикатов, кулинарных изделий, с учетом их сохранности на всех стадиях технологического процесса).

Программа разработана Уральским государственным экономическим университетом и одобрена Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство № 32 от 11.06.2009)

См. акт с учётом согласованных изменений от 12.04.2016 N СП.05-1129

2016 г

Аннотация

Примерное 28 – ти дневное меню разработано для питания детей школьного возраста (с 7 до 11 лет) в ФГБУ «Сергиево Посадском детском доме слепоглухих» – завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, сонник (п. 6.8, 6.14 СанПиН 2.4.5.2409-08).

Нормы потребления рассчитаны для детей школьного возраста (с 7 до 11 лет) в соответствии с Пищевой ценностью в сутки не менее: белки - 112, жиры – 119, углеводы – 424, энергетическая ценность - 3209 - **завтрак (20%)**, **второй завтрак (10%), обед (30%), полдник(15%), ужин(20%), сонник (5%)** согласно Приложения 8, таблица №1 «Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемых для приготовления блюд и напитков, для обучающихся общеобразовательных учреждений» **СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно – эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» и постановления правительства РФ от 07 ноября 2005 г №659** «Об утверждении норм материального обеспечения детей сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, обучающихся и воспитывающихся в федеральных государственных образовательных учреждениях, несовершеннолетних, обучающихся и воспитывающихся в федеральных государственных образовательных учреждениях – специальных профессиональных училищах открытого и закрытого типа и федеральном государственном учреждении **«Сергиево Посадский детский дом слепоглухих федерального агентства по здравоохранению и социальному развитию».**

Меню содержит информацию о количественном составе блюд, энергетической и пищевой ценности, включая содержание витаминов и минеральных веществ в каждом блюде, витаминов, минеральных элементов. Расчеты проведены на программном комплексе: «Система расчетов для общественного питания», одобренный Федеральной службой по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (свидетельство №32 от 11.06.2009 г.)

Меню и технологические карты для организации питания детей разработаны на основании Сборников технологических нормативов и в соответствии с требованиями **СанПиН 2.4.5.2409-08**:

- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, I часть - М.: Хлебпродинформ, 1996 г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, II часть - М.: Хлебпродинформ, 1997 г;
- Сборник рецептур на торты, пирожные, кексы, рулеты, печенье, пряники, коврижки и сдобные булочные изделия, III часть - М.: Хлебпродинформ, 2000г.;
- Сборник нормативных и технических документов, регламентирующих производство кулинарной продукции, часть IV - М.: Хлебпродинформ, 2001 .;
- Сборник рецептур блюд национальных кухонь, часть V - М.: Хлебпродинформ, 2001г;
- Сборником рецептур блюд диетического питания. - М.: Хлебпродинформ, 2002г.;
- Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах — М.: Хлебпродинформ, 2004г.
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, I часть, II часть — Пермь: Уральский институт питания, 2004г.
- Технологическая инструкция по производству кулинарной продукции общественного питания детей и подростков школьного возраста в организованных коллективах, Том 1,2 – Москва,2006г.

Для овощей приняты нормы отходов соответствие с **Приложением №24**, Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий 1996 г. Необходимо строго следить за пересчетом процента отходов для расчета сырья по овощам, в соответствии с сезонностью.

При приготовлении блюд, предусматривающих замену продуктов, использована **таблица № 26 «Нормы взаимозаменяемости продуктов при приготовлении блюд».**

Приготовление блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате; при приготовлении блюд не допускается жарка.

В целях профилактики гиповитаминозов проводят круглогодичную искусственную **витаминизацию холодных напитков** (компоты, кисели и др.) аскорбиновой кислотой, в соответствии санитарными правилами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

Кроме того, в меню могут быть использованы: хлеб и хлебобулочные изделия с содержанием витаминов и минералов. Для дополнительного обогащения рациона микронутриентами рекомендуется использовать в меню специализированные продукты питания, обогащенные микронутриентами, а также инстантные витаминизированные напитки промышленного выпуска.

Продукты, входящие в состав рецептур блюд и кулинарных изделий согласно меню указаны **в граммах**, кроме жидкости (сок, молоко, кисломолочный продукты, вода питьевая), которые указаны **в миллилитрах**.

При кулинарной обработке пищевых продуктов необходимо строго соблюдать санитарно-эпидемиологические требования к технологическим процессам приготовления блюд:

- при изготовлении вторых блюд из вареного мяса, птицы, рыбы или отпуске вареного мяса (птицы) к первым блюдам, порционированное мясо обязательно подвергают вторичному кипячению в бульоне в течение 5-7 минут;
- порционированное для первых блюд мясо может до раздачи храниться в бульоне на горячей плите или мармите (не более 1 часа);
- при перемешивании ингредиентов, входящих в состав блюд, необходимо пользоваться кухонным инвентарем, не касаясь продукта руками;
- при изготовлении картофельного (овощного) пюре следует использовать механическое оборудование;
- масло сливочное, используемое для заправки гарниров и других блюд, должно предварительно подвергаться термической обработке (растапливаться и доводиться до кипения);
- яйцо варят в течение 10 минут после закипания воды;
- яйцо рекомендуется использовать для приготовления блюд из яиц, а также в качестве компонента в составе блюд;
- омлеты и запеканки, в рецептуру которых входит яйцо, готовят в жарочном шкафу, омлеты – в течение 8-10 минут при температуре 180-200 С, слоем не более 2,5-3 см; запеканки – 20-30 минут при температуре 220-280 С, слоем не более 3-4 см; хранение яичной массы осуществляется не более 30 минут при температуре не выше 4±2ºС;
- вареные колбасы, сардельки и сосиски варят не менее 5 минут после закипания;
- гарниры из риса и макаронных изделий варят в большом объеме воды (в соотношении не менее 1:6) без последующей промывки;
- салаты заправляют непосредственно перед раздачей.

Готовые первые и вторые блюда могут находиться на мармите или горячей плите не более 2-х часов с момента изготовления либо в изотермической таре (термосах) - в течение времени, обеспечивающего поддержание температуры не ниже температуры раздачи, но не более 2-х часов. Подогрев остывших ниже температуры раздачи готовых горячих блюд не допускается.

Горячие блюда (супы, соусы, напитки) при раздаче должны иметь температуру не ниже 75 °С, вторые блюда и гарниры - не ниже 65 °С, холодные супы, напитки - не выше 14 °С.

Холодные закуски должны выставляться в порционированном виде в охлаждаемый прилавок-витрину и реализовываться в течение одного часа.

Готовые к употреблению блюда из сырых овощей могут храниться в холодильнике при температуре 4 +/- 2 °С не более 30 минут.

Свежую зелень закладывают в блюда во время раздачи.

Использование сметаны и майонеза для заправки салатов не допускается.

Приготовление блюд должен соблюдаться принцип «щадящего питания»: для тепловой обработки применяется варка, запекание, припускание, тушение, приготовление на пару, приготовление в конвектомате; при приготовлении блюд не допускается жарка.

В целях профилактики гиповитаминозов проводят круглогодичную искусственную **витаминизацию холодных напитков** (компоты, кисели и др.) аскорбиновой кислотой, в соответствии санитарными правилами. Витаминизация блюд проводится под контролем медицинского работника (при его отсутствии иным ответственным лицом). Подогрев витаминизированной пищи не допускается.

В соответствии с **СанПиН 2.3.2.1293-03 «Гигиенические требования по применению пищевых добавок», п. 2.12.1, приложение 7 СанПиН 2.4.5.2409-08:**

- Томатное пюре, джем, повидло, кисели и др. продукты использовать без консервантов и искусственных добавок.
- Консервированные овощи (кукуруза, зеленый горошек) для приготовления салатов использовать после термической обработки.
- Консервированные, соленые овощи (огурцы, томаты) для приготовления салатов и других блюд использовать без добавления уксуса, не являющимися закусочными консервами.
- Чеснок добавлять с учетом индивидуальной переносимости.

В приготовлении блюд использовать только **йодированную соль**, соответствующую требованиям государственных стандартов.

Следует учитывать, что выход фруктов и кондитерских изделий дан в меню ориентировочно. **При формировании меню необходимо определять фактический выход фруктов и кондитерских изделий.**

Разработчик АУ ТО «Центр технологического контроля»
г. Тюмень ул. Мельникайте 107/1, тел. 8 (3452) 209839, 209147

ПРИМЕРНОЕ 28 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 1214 "16" марта 2016г для питания детей - сирот и детей оставшихся без попечения родителей, с 7 до 11 лет (весенне - летний сезон)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, накопительную, аннотацию

1 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***22,4***	***26,6***	***87,1***	***677***	***2,8***	***0,3***	***0,3***	***1,6***	***464,6***	***466,3***	***78,5***	***2,5***
Бутерброд горячий с мясопродуктами и сыром №11-2004			**90**	**6,8**	**11,5**	**15,2**	**191**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,7**	**115,4**	**104,1**	**11,2**	**0,5**
колбаса вареная, или полукопченая, или ветчина для детского питания	31	30													
сыр	21	20													
хлеб пшеничный	40	40													
Каша пшеничная жидкая, с маслом №311-2004			**200/5**	**8,2**	**9,2**	**39,5**	**274**	**0,4**	**0,1**	**0,0**	**0,2**	**197,5**	**177,4**	**35,3**	**0,5**
крупа пшеничная	35	35													
сахар	4	4													
вода питьевая	70	70													
молоко питьевое	103	103													
или молоко концентрированное	47	47													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	56	56													
вода кипяченая для сухого молока	91	91													
масло сливочное	5	5													
Какао с молоком сгущенным №250-2004, Пермь			**200**	**4,8**	**5,4**	**16,5**	**134**	**2,4**	**0,1**	**0,3**	**0,7**	**141,5**	**123,9**	**15,8**	**0,1**

какао - порошок	5	5													
сахар	3	3													
молоко сгущенное с сахаром	38	38													
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***5,9***	***6,5***	***56,6***	***309***	***8,0***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***28,0***	***26,0***	***8,0***	***2,0***
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			**25**	**5,5**	**6,5**	**34,5**	**219**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД				***32,1***	***32,1***	***125,9***	***921***	***5,4***	***0,5***	***0,1***	***1,7***	***134,7***	***457,1***	***110,4***	***8,1***
Салат из свежих огурцов №16-2004			**80/4**	**1,3**	**4,0**	**6,6**	**68**	**3,9**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**33,0**	**21,5**	**3,0**	**0,5**
огурцы свежие парниковые	82	80													
или огурцы свежие грунтовые	84	80													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Суп-харчо, с мясом №154-1996			**250/10**	**6,0**	**6,5**	**16,3**	**148**	**0,7**	**0,1**	**0,0**	**0,2**	**14,2**	**77,2**	**22,2**	**1,0**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
крупа рисовая	18	18													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	24	20													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5													

чеснок свежий	0,6	0,5													
масло сливочное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Биточки рубленые из птицы паровые с маслом №349-2006, г. Москва			**80/10**	**11,7**	**16,2**	**6,6**	**219**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,4**	**31,1**	**102,6**	**13,6**	**1,0**
курица потрошеная 1 категории (мякоть без кожи)	144	62													
или филе индейка	65	62													
хлеб пшеничный	15	15													
вода или молоко питьевое	21	21													
масло сливочное для припускания	1,6	1,6													
масло сливочное	10	10													
Макаронные изделия отварные с овощами №517-2004			**150**	**3,8**	**3,8**	**25,5**	**151**	**0,7**	**0,1**	**0,1**	**0,7**	**9,9**	**28,6**	**5,4**	**0,6**
макаронные изделия	35	35													
масло сливочное	5	5													
масса отварных макаронных изделий		100													
морковь до 01.01.-20%	69	55													
с 01.01 - 25%	73	55													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,4**	**0,0**	**20,2**	**82**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**11,0**	**9,3**	**7,1**	**0,2**
сухофрукты	15	15													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	80	80	**80**	**6,6**	**1,1**	**28,9**	**152**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**26,4**	**174,4**	**49,6**	**3,4**
или хлеб витаминизированный			**80**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**
ПОЛДНИК				***15,0***	***16,7***	***73,4***	***504***	***10,2***	***0,0***	***0,1***	***0,1***	***12,3***	***12,7***	***5,5***	***0,8***
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**200**	**1,8**	**0,5**	**16,2**	**77**	**9,0**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**6,8**	**6,4**	**2,6**	**0,6**

Мучное пряничное изделие промышленного производства			**100**	**13,1**	**16,2**	**32,0**	**326**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Кисель из свежих ягод + Витамин С, №590-1996			**200**	**0,1**	**0,0**	**25,2**	**101**	**1,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,5**	**6,3**	**2,9**	**0,2**
клюква, или брусника, или смородина	21,2	20													
крахмал	6	6													
сахар	18	18													
УЖИН				***25,6***	***24,1***	***81,9***	***647***	***41,3***	***0,3***	***0,1***	***3,0***	***102,4***	***346,9***	***83,1***	***5,9***
Салат венгерский (технико - технологическая карта)			**80**	**0,7**	**4,0**	**5,4**	**60**	**37,5**	**0,0**	**0,0**	**2,3**	**20,5**	**35,4**	**6,6**	**1,3**
морковь до 01.01.-20%	35	28													
с 01.01 - 25%	37	28													
перец свежий	16	12													
помидоры свежие парниковые	33	32													
или помидоры свежие грунтовые	38	32													
лук репчатый	5	4													
лимон для сока	10	4													
сахар	0,4	0,4													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Котлета рыбная "Лада" с маслом (технико - технологическая карта)			**80/5**	**17,5**	**15,5**	**13,7**	**264**	**0,8**	**0,1**	**0,1**	**0,3**	**27,0**	**133,6**	**23,8**	**1,2**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	74	55													
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	83	55													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	100	55													
или треска потрошеная обезглавленная (филе без кожи и костей)	75	55													
или окунь морской потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	102	55													
хлеб пшеничный	16	16													

вода или молоко питьевые	4	4													
лук репчатый	19	16													
чеснок свежий	1,0	0,8													
масло сливочное	5	5													
яйцо куриное	5	5													
мука пшеничная	6	6													
масло растительное	4	4													
масло сливочное	5	5													
Пюре картофельное №520-2004			**150**	**3,0**	**3,8**	**19,3**	**123**	**2,2**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**35,7**	**77,6**	**26,0**	**0,9**
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	23	23													
или молоко концентрированное	11	11													
или молоко сухое	3	3													
вода кипяченая для концентрированного молока	12	12													
вода кипяченая для сухого молока	20	20													
масло сливочное	5	5													
Чай с лимоном №686-2004			**200/5**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**61**	**0,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**0,1**	**0,5**	**0,1**
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	**2,5**	**0,4**	**10,8**	**57**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**9,9**	**65,4**	**18,6**	**1,3**

или хлеб витаминизированный			**30**												
Хлеб ржаной	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИТОГО:				***107***	***112***	***443***	***3211***	***70***	***1***	***1***	***6***	***984***	***1497***	***316***	***20***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

2 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Масса порции**	**Энергетическая ценность (ккал)**				**Витамины, мг**				**Минералы, мг**			
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**С**	**В1**	**А, мкг рет.экв.**	**Е**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
ЗАВТРАК				***32,4***	***27,3***	***65,6***	***638***	***2,0***	***0,1***	***0,4***	***0,5***	***320,1***	***435,6***	***39,5***	***1,9***
Бутерброд с маслом №1-2004			**20/10**	**1,6**	**7,4**	**10,0**	**114**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**0,3**	**6,4**	**16,0**	**2,8**	**0,2**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
Запеканка из творога со сгущённым молоком №366-2004			**130/20**	**24,8**	**16,2**	**20,6**	**327**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**185,5**	**270,4**	**6,8**	**0,1**
творог	123	122													
крупа манная	9	9													
или мука пшеничная	10	10													
сахар	7	7													
яйцо куриное	4	4													
масло сливочное	5	5													
сухари	5	5													

сметана	5	5													
масса готовой запеканки		130													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Кофейный напиток №253-2004, Пермь			**200**	**3,4**	**3,2**	**19,0**	**118**	**1,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**118,0**	**88,2**	**13,7**	**0,1**
кофейный напиток	5,5	5,5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***4,0***	***8,4***	***59,0***	***328***	***9,0***	***0,0***	***0,1***	***0,1***	***6,8***	***6,4***	***2,6***	***0,6***
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**200**	**1,8**	**0,5**	**16,2**	**77**	**9,0**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**6,8**	**6,4**	**2,6**	**0,6**
Кондитерское изделие промышленного производства (конфеты вафельные, зефир, мармелад, пастила)			**25**	**2,2**	**7,9**	**42,8**	**251**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД				***38,3***	***36,0***	***131,5***	***1003***	***31,6***	***0,4***	***48,6***	***5,6***	***120,7***	***538,3***	***142,6***	***9,8***
Салат из белокочанной капусты №43-2004			**80**	**1,4**	**4,0**	**6,2**	**66**	**17,8**	**0,0**	**0,0**	**1,7**	**36,5**	**17,8**	**12,2**	**0,6**
капуста белокочанная свежая (стертая с солью)	127	64													
лук зеленый	15	12													
или морковь до 01.01.-20%	15	12													
с 01.01 - 25%	16	12													
сахар	0,8	0,8													

масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Суп-лапша с помидорами по - казачьи, с курицей №149-1996			**250/10**	**6,1**	**7,1**	**19,0**	**164**	**1,0**	**0,1**	**48,5**	**0,6**	**17,5**	**68,2**	**12,4**	**0,9**
курица потрошеная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26													
лапша домашняя №549-2004		20													
мука пшеничная	18	18													
мука пшеничная на подпыл	1,2	1,2													
яйцо куриное	5	5													
вода питьевая	3,5	3,5													
соль йодированная	0,5	0,5													
или лапша промышленного производства	20	20													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
помидоры свежие парниковые	20,4	20													
или помидоры свежие грунтовые	24	20													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Гуляш №152-2004, Пермь			**50/50**	**18,3**	**14,2**	**4,1**	**217**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**2,3**	**11,1**	**178,3**	**18,3**	**2,1**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масло растительное	5	5													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4													

мука пшеничная	2,5	2,5													
Каша гречневая вязкая №302-2004			**150**	**4,1**	**8,8**	**18,5**	**170**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**8,5**	**106,7**	**55,5**	**2,5**
крупа гречневая	38	38													
вода питьевая	121	121													
масло сливочное	8	8													
Компот из свежих ягод + Витамин С, №357-2002			**200**	**0,1**	**0,0**	**21,6**	**87**	**1,5**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**3,8**	**2,6**	**3,6**	**0,2**
клюква или брусника	26,4	25													
сахар	20	20													
Хлеб пшеничный	50	50	**50**	**4,1**	**0,7**	**18,1**	**95**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**16,5**	**109,0**	**31,0**	**2,1**
или хлеб витаминизированный			**50**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**200**	**1,8**	**0,7**	**22,2**	**102**	**11,1**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**17,8**	**12,2**	**0,0**	**0,0**
ПОЛДНИК				***12,1***	***12,6***	***82,5***	***492***	***5,2***	***0,2***	***0,2***	***1,1***	***78,6***	***127,9***	***12,3***	***0,0***
Мучное изделие промышленного производства			**100**	**11,5**	**12,2**	**49,5**	**354**	**1,2**	**0,1**	**0,2**	**1,1**	**38,6**	**73,9**	**12,3**	**0,0**
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,6**	**0,4**	**33,0**	**138**	**4,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**40,0**	**54,0**	**0,0**	**0,0**
УЖИН				***26,5***	***34,7***	***62,2***	***667***	***11,8***	***0,6***	***0,0***	***3,6***	***99,2***	***410,1***	***111,4***	***6,3***
Шницель из мяса с маслом сливочным №451-2004			**100/10**	**16,3**	**23,1**	**4,8**	**292**	**0,1**	**0,3**	**0,0**	**3,1**	**39,1**	**164,3**	**26,6**	**2,6**
говядина 1 категории	101	74													
или говядина полуфабрикат	87	74													
или фарш промышленного производства	74	74													
хлеб пшеничный	18	18													
молоко питьевое или вода питьевая	20	20													
яйцо куриное	4	4													

сухари	10	10													
масло растительное	6	6													
масло сливочное	10	10													
Овощи припущенные №524-2004			**200**	**6,2**	**10,9**	**18,0**	**195**	**11,7**	**0,3**	**0,0**	**0,6**	**44,8**	**154,2**	**60,6**	**1,6**
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													
кабачки	107	72													
морковь до 01.01.-20%	68	54													
с 01.01 - 25%	72	54													
лук репчатый	33	28													
масло сливочное	12	12													
мука пшеничная	3	3													
Фито-чай с сахаром №627-1996			**200**	**0,1**	**0,0**	**15,5**	**62**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
фито-чай для детей (с мятой или душицей или ромашкой или липой или др.)	1,5	1,5													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	**2,5**	**0,4**	**10,8**	**57**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**9,9**	**65,4**	**18,6**	**1,3**
или хлеб витаминизированный			**30**												
Хлеб ржаной	30	30	**30**	**1,4**	**0,3**	**13,1**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**26,1**	**5,7**	**0,8**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**

ИТОГО:				***119***	***125***	***419***	***3280***	***61***	***1***	***49***	***11***	***867***	***1706***	***338***	***19***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									
3 день															
Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Масса порции**	**Энергетическая ценность (ккал)**				**Витамины, мг**				**Минералы, мг**			
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**С**	**В1**	**А, мкг рет.экв.**	**Е**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
ЗАВТРАК				***17,2***	***17,1***	***112,2***	***672***	***1,6***	***0,4***	***0,2***	***1,1***	***417,2***	***532,2***	***126,1***	***5,5***
Бутерброд с джемом или повидлом с маслом №1,2-2004			**30/20/5**	**2,9**	**4,1**	**34,5**	**187**	**0,8**	**0,1**	**0,1**	**0,8**	**10,2**	**24,6**	**7,0**	**0,6**
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	5	5													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,4	20													
Каша "Солнечная" с маслом (технико-технологическая карта)			**200/5**	**7,2**	**8,9**	**27,7**	**220**	**0,4**	**0,2**	**0,1**	**0,3**	**200,3**	**244,4**	**63,1**	**2,0**
крупа кукурузная	13	13													
крупа манная	13	13													
сахар	4	4													
соль йодированная	0,9	0,9													
вода питьевая	70	70													
молоко питьевое	102	102													
или молоко концентрированное	47	47													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	55	55													
вода кипяченая для сухого молока	90	90													
масло сливочное	5	5													
Чай с молоком №630-1996			**200**	**2,1**	**3,2**	**23,2**	**130**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**186,6**	**136,8**	**21,2**	**0,2**

чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	20	20													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный			**50**	**4,1**	**0,7**	**18,1**	**95**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**16,5**	**109,0**	**31,0**	**2,1**
или хлеб витаминизированный			**50**												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***5,9***	***6,5***	***56,6***	***309***	***8,0***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***28,0***	***26,0***	***8,0***	***2,0***
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			**25**	**5,5**	**6,5**	**34,5**	**219**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД				***43,6***	***31,2***	***136,8***	***1002***	***30,3***	***0,7***	***1,4***	***7,6***	***152,3***	***482,4***	***105,6***	***8,8***
Салат зеленый с огурцами и помидорами №15-2004			**80**	**1,2**	**4,0**	**6,3**	**66**	**7,1**	**0,0**	**0,0**	**2,3**	**26,9**	**31,1**	**8,2**	**1,5**
капуста пекинская (китайская)	30	21													
огурцы свежие парниковые	33	32													
или огурцы свежие грунтовые	34	32													
помидоры свежие парниковые	27	26													
или помидоры свежие грунтовые	31	26													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Яйцо отварное №337-2004			**40**	**5,0**	**4,6**	**0,3**	**63**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**0,2**	**19,4**	**66,8**	**4,2**	**0,9**

Суп "Летний" из овощей с мясом и сметаной №14/2 - 2011, Екатеринбург			**250/10/5**	**3,3**	**6,5**	**10,4**	**113**	**8,6**	**0,1**	**0,3**	**0,4**	**28,3**	**19,0**	**20,4**	**0,8**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	47	35													
01.11.-31.12. -30%	50	35													
01.01-29.02 - 35%	54	35													
01.03 - 40%	58	35													
капуста белокочанная свежая	25	20													
помидоры свежие парниковые	15,3	15													
или помидоры свежие грунтовые	17,7	15													
морковь до 01.01.-20%	13	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
горошек зеленый консервированный	14	9													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Рыба по - татарски (технико-технологическая карта)			**300**	**23,1**	**13,8**	**23,4**	**310**	**3,5**	**0,3**	**0,0**	**4,4**	**24,0**	**132,9**	**13,7**	**0,8**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	166	123													
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	172	120													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	206	120													
или треска потрошеная обезглавленная (филе с кожей без костей)	157	120													
или окунь морской потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	196	120													
лук репчатый	30	25													

вода питьевая	85	85													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	233	175													
01.11.-31.12. -30%	250	175													
01.01-29.02 - 35%	270	175													
01.03 - 40%	292	175													
масло сливочное	12	12													
Компот из изюма + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,3**	**0,0**	**23,5**	**95**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**0,0**	**0,5**	**2,5**	**0,0**	**0,1**
изюм	15	15													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	80	80	**80**	**6,6**	**1,1**	**28,9**	**152**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**26,4**	**174,4**	**49,6**	**3,4**
или хлеб витаминизированный			**80**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**200**	**1,8**	**0,7**	**22,2**	**102**	**11,1**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**17,8**	**12,2**	**0,0**	**0,0**
ПОЛДНИК				***16,3***	***18,1***	***71,0***	***512***	***1,1***	***0,1***	***0,4***	***0,0***	***247,0***	***285,4***	***33,7***	***0,2***
Булочка "Оригинальная" (технико-технологическая карта)			**100**	**10,8**	**12,5**	**61,0**	**400**	**0,06**	**0,1**	**0,4**	**0,0**	**35,8**	**71,2**	**9,3**	**0,0**
мука пшеничная	54,5	54,5													
сахар	7	7													
молоко питьевое или вода питьевая	23	23													
масло сливочное	7	7													
яйцо куриное	7	7													
соль йодированная	0,4	0,4													
дрожжи прессованные	1,7	1,7													
или дрожжи сухие	0,4	0,4													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	10,3	10													

крошка:		6													
сахар	2,2	2,2													
масло сливочное	1,1	1,1													
мука пшеничная	2,2	2,2													
ванилин	0,1	0,1													
яйцо куриное для смазки изделия	2	2													
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3													
Молоко питьевое кипяченое 2,5 % №260-2004	210	200	**200**	**5,5**	**5,6**	**10,0**	**112**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
УЖИН				***28,2***	***23,5***	***74,5***	***622***	***46,2***	***0,4***	***5,8***	***1,0***	***235,9***	***493,2***	***70,3***	***8,1***
Продукт творожный для детского питания промышленного производства *(масса творожного продукта конкретизируется по фактическому использованию от 100 г и выше)*			**100**	**6,1**	**5,0**	**4,0**	**85**	**0,6**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**190,0**	**98,0**	**0,0**	**0,0**
Печень, тушеная в соусе №408,555-1996			**50/50**	**14,1**	**12,2**	**4,5**	**184**	**23,1**	**0,2**	**5,7**	**0,5**	**6,3**	**219,8**	**12,6**	**4,8**
печень говяжья	86	71													
мука пшеничная	3	3													
масло растительное	4	4													
Соус сметанный с томатом и луком		**50**													
сметана	10	10													
вода питьевая	35	35													
мука пшеничная	3,3	3,3													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	1	1													
Рис припущенный с овощами (технико-технологическая карта)			**150**	**2,9**	**5,4**	**22,0**	**148**	**22,5**	**0,0**	**0,1**	**0,5**	**20,8**	**62,1**	**27,2**	**0,8**
крупа рисовая	45	45													

масло сливочное	8	8													
кукуруза консервированная	28	17													
морковь до 01.01.-20%	21	17													
с 01.01 - 25%	23	17													
Чай с сахаром №685-2004			**200**	**0,4**	**0,0**	**16,5**	**68**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	40	40	**40**	**3,3**	**0,6**	**14,4**	**76**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**	**1,7**
или хлеб витаминизированный			**40**												
Хлеб ржаной	30	30	**30**	**1,4**	**0,3**	**13,1**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**26,1**	**5,7**	**0,8**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИТОГО:				***117***	***103***	***469***	***3269***	***89***	***2***	***8***	***10***	***1322***	***2007***	***374***	***25***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

4 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***27,4***	***32,9***	***66,9***	***673***	***5,3***	***0,3***	***0,0***	***2,8***	***282,4***	***459,8***	***65,7***	***4,0***
Бутерброд горячий с сыром №10-2004			**50**	**4,4**	**11,0**	**13,1**	**169**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**78,5**	**62,5**	**7,5**	**0,4**
масло сливочное	5	5													
сыр	16	15													

хлеб пшеничный	30	30													
Омлет натуральный с маслом №284-1996 с подгарнировкой (№244-2006,Москва)			**200**	**17,2**	**18,1**	**9,6**	**270**	**4,4**	**0,1**	**0,0**	**2,2**	**105,4**	**251,0**	**25,9**	**1,7**
яйцо куриное	125	125													
молоко питьевое	47	47													
или молоко концентрированное	22	22													
или молоко сухое	6	6													
вода кипяченая для концентрированного молока	25	25													
вода кипяченая для сухого молока	41	41													
масло растительное	3	3													
масса готового омлета		165													
масло сливочное на полив	10	10													
огурец свежий грунтовый	31,5	30													
или огурец свежий парниковый	31	30													
или горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	46	30													
Кофейный напиток на сгущенном молоке №252-2004, Пермь			**200**	**2,4**	**3,2**	**24,6**	**137**	**0,9**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**85,0**	**63,5**	**9,9**	**0,1**
кофейный напиток	5,5	5,5													
сахар	10	10													
молоко сгущенное с сахаром	28	28													
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный			**30**	**2,5**	**0,4**	**10,8**	**57**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**9,9**	**65,4**	**18,6**	**1,3**
или хлеб витаминизированный			**30**												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***5,9***	***6,5***	***56,6***	***309***	***8,0***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***28,0***	***26,0***	***8,0***	***2,0***
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**

Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			**25**	**5,5**	**6,5**	**34,5**	**219**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД				***27,8***	***27,8***	***162,0***	***1009***	***41,4***	***0,7***	***0,6***	***1,9***	***120,4***	***513,7***	***115,7***	***10,1***
Салат из свежих помидоров №19-2004			**80**	**0,4**	**4,2**	**3,4**	**53**	**17,6**	**0,0**	**0,2**	**0,2**	**3,7**	**6,8**	**0,8**	**0,2**
помидоры свежие парниковые	68	67													
или помидоры свежие грунтовые	79	67													
лук зеленый	15	12													
или лук репчатый	14	12													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Борщ волынский с мясом и сметаной №119-2004			**250/10/5**	**4,5**	**4,6**	**13,1**	**112**	**7,3**	**0,1**	**0,2**	**0,3**	**23,0**	**88,3**	**26,0**	**1,2**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
свекла до 01.01.-20%	30	24													
с 01.01 - 25%	32	24													
капуста белокочанная свежая	63	50													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33	25													
01.11.-31.12. -30%	36	25													
01.01-29.02 - 35%	39	25													
01.03 - 40%	42	25													
морковь до 01.01.-20%	18,75	15													
с 01.01 - 25%	20	15													
лук репчатый	12	10													
помидоры свежие парниковые	35,7	35													
или помидоры свежие грунтовые	41,3	35													

масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Фрикадельки в соусе №469-2004			**80/50**	**7,3**	**12,5**	**12,9**	**193**	**1,0**	**0,2**	**0,1**	**0,2**	**17,4**	**144,8**	**19,8**	**2,2**
говядина 1 категории	75	55													
или говядина полуфабрикат	65	55													
или фарш промышленного производства	55	55													
хлеб пшеничный	12	12													
вода или молоко питьевые	16	16													
лук репчатый	7,1	6													
мука пшеничная	7	7													
масло растительное	3	3													
соус томатный №587-2004		50													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8													
мука пшеничная	2,3	2,3													
морковь до 01.01.-20%	10	8													
с 01.01 - 25%	10,6	8													
лук репчатый	1,2	1													
масло сливочное	2,7	2,7													
Макаронные изделия отварные №516-2004			**150**	**4,2**	**4,0**	**28,5**	**167**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**0,8**	**11,9**	**36,6**	**6,6**	**0,7**
макаронные изделия	52	52													
масло сливочное	5	5													
Компот из свежих плодов + Витамин "С" №585-1996			**200**	**0,2**	**0,0**	**25,6**	**103**	**1,6**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**6,8**	**4,1**	**3,4**	**0,9**
яблоки свежие	45,4	40													

или груши свежие	44	40													
или слива или персик свежие или нектарины	44	40													
или абрикосы свежие	46	40													
или черешня или вишня свежие	42	40													
сахар	20	20													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**250**	**2,3**	**0,8**	**27,8**	**128**	**13,9**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**22,2**	**15,3**	**0,0**	**0,0**
Хлеб пшеничный	80	80	**80**	**6,6**	**1,1**	**28,9**	**152**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**26,4**	**174,4**	**49,6**	**3,4**
или хлеб витаминизированный			**80**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**
ПОЛДНИК				***12,9***	***21,0***	***57,2***	***469***	***3,7***	***0,0***	***0,2***	***0,6***	***196,5***	***166,6***	***5,9***	***1,4***
Зразы из творога с черносливом или с курагой, с молоком сгущенным №364-2004			**130/20**	**12,8**	**20,9**	**37,1**	**388**	**1,9**	**0,0**	**0,2**	**0,5**	**188,3**	**157,5**	**5,9**	**0,7**
творог	87	87													
мука пшеничная	15	15													
сахар	13	13													
соль йодированная	1,3	1,3													
яйцо куриное	9	9													
чернослив	35	26													
или курага	26	26													
мука пшеничная для панировки	4	4													
масло сливочное на смазку	3	3													
масса готовых зраз		130													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
ИЛИ															
Сырники из творога со сгущенным молоком (№358-2004)			**150/20**	**20,5**	**11,2**	**39,0**	**339**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**0,5**	**230,8**	**210,5**	**8,1**	**0,1**

творог	151	150													
мука пшеничная	20	20													
яйцо куриное	5	5													
сахар	9	9													
масло растительное	3,5	3,5													
масса готовых изделий		150													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Кисель из яблок №642-2004			**200**	**0,1**	**0,1**	**20,1**	**82**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**8,3**	**9,1**	**0,0**	**0,7**
яблоки свежие с удаленным семенным гнездом	34,2	30													
мука картофельная (крахмал)	8	8													
сахар	15	15													
УЖИН				***33,3***	***26,0***	***67,7***	***637,6***	***3,9***	***0,5***	***0,2***	***5,9***	***83,1***	***336,9***	***78,2***	***4,2***
Рыба запечённая с маслом №310-1996			**100/10**	**23,8**	**19,2**	**3,2**	**281**	**0,7**	**0,2**	**0,1**	**5,6**	**20,0**	**127,7**	**15,0**	**0,2**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113													
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119													
или ряпушка неразделанная	138	119													
или треска потрошеная обезглавленная (филе с кожей без костей)	156	119													
или окунь морской потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	194	119													
мука пшеничная	4	4													
масло растительное	5	5													
масло сливочное	10	10													
Картофель отварной с маслом №203-2004			**150**	**4,2**	**5,8**	**17,4**	**139**	**2,4**	**0,2**	**0,1**	**0,3**	**40,5**	**87,2**	**30,3**	**1,1**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	200	150													

01.11.-31.12. -30%	215	150													
01.01-29.02 - 35%	231	150													
01.03 - 40%	251	150													
масло сливочное	7	7													
Чай с лимоном №686-2004			**200/5**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**61**	**0,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**0,1**	**0,5**	**0,1**
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
Хлеб пшеничный	40	40	**40**	**3,3**	**0,6**	**14,4**	**76**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**	**1,7**
или хлеб витаминизированный			**40**												
Хлеб ржаной	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИТОГО:				***113***	***121***	***429***	***3250***	***64***	***2***	***1***	***11***	***952***	***1691***	***303***	***22***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

5 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***27,0***	***28,2***	***78,7***	***678***	***1,9***	***0,3***	***0,4***	***0,6***	***526,0***	***446,0***	***52,2***	***2,0***
Бутерброд с маслом №1-2004			**20/10**	**1,6**	**7,4**	**10,0**	**114**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**0,3**	**6,4**	**16,0**	**2,8**	**0,2**
хлеб пшеничный	20	20													

масло сливочное	10	10													
Каша пшенная жидкая с маслом №311-2004			**200/5**	**7,0**	**8,9**	**30,0**	**228**	**0,6**	**0,2**	**0,0**	**0,3**	**149,0**	**180,9**	**45,6**	**1,2**
крупа пшено	40	40													
молоко питьевое	168	168													
или молоко концентрированное	77	77													
или молоко сухое	20	20													
вода кипяченая для концентрированного молока	91	91													
вода кипяченая для сухого молока	148	148													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Какао с молоком №642-1996			**200**	**4,0**	**5,7**	**26,0**	**171**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**177,0**	**133,7**	**0,0**	**0,1**
какао - порошок	5	5													
сахар	20	20													
молоко питьевое	130	130													
или молоко концентрированное	60	60													
или молоко сухое	16	16													
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70													
вода кипяченая для сухого молока	114	114													
Продукт творожный промышленного производства для детского питания *(масса творожного продукта конкретизируется по фактическому использованию от 100 г и выше)*			**100**	**13,5**	**6,0**	**4,0**	**124**	**0,6**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**190,0**	**98,0**	**0,0**	**0,0**
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***4,0***	***8,4***	***59,0***	***328***	***9,0***	***0,0***	***0,1***	***0,1***	***6,8***	***6,4***	***2,6***	***0,6***
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**200**	**1,8**	**0,5**	**16,2**	**77**	**9,0**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**6,8**	**6,4**	**2,6**	**0,6**

Кондитерское изделие промышленного производства (конфеты вафельные, зефир, мармелад, пастила)			**25**	**2,2**	**7,9**	**42,8**	**251**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД				***40,8***	***34,7***	***123,2***	***968***	***26,9***	***0,4***	***0,0***	***7,2***	***152,6***	***408,9***	***86,2***	***4,9***
Салат из свежих огурцов №16-2004			**80/4**	**1,3**	**4,0**	**6,6**	**68**	**3,9**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**33,0**	**21,5**	**3,0**	**0,5**
огурцы свежие парниковые	82	80													
или огурцы свежие грунтовые	84	80													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Суп с рыбными фрикадельками №142-2004			**250/50**	**7,9**	**5,4**	**16,3**	**145**	**8,0**	**0,2**	**0,0**	**1,0**	**27,9**	**139,7**	**18,2**	**0,3**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	113	85													
01.11.-31.12. -30%	122	85													
01.01-29.02 - 35%	131	85													
01.03 - 40%	142	85													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3													
масло сливочное	5	5													
фрикадельки:															
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	65	48													
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	72	48													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	87	48													
или треска потрошеная обезглавленная (филе без кожи и костей)	65	48													
или окунь морской потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	89	48													
яйцо куриное	2,5	2,5													

лук репчатый	12	10													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Рагу из птицы №489-2004			**250**	**22,5**	**23,4**	**14,9**	**360**	**3,7**	**0,1**	**0,0**	**5,3**	**32,5**	**68,8**	**11,7**	**0,2**
курица потрошеная 1 категории	81	72													
или окорочок куриный	76	72													
или грудка куриная	76	72													
масса тушеной курицы (порционные кусочки)		50													
или филе куриное промышленного производства	64	62													
масса тушеного филе		50													
масло растительное	3	3													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	160	120													
01.11.-31.12. -30%	172	120													
01.01-29.02 - 35%	185	120													
01.03 - 40%	200	120													
морковь до 01.01.-20%	30	24													
с 01.01 - 25%	32	24													
кабачки	36	24													
или баклажаны	23	22													
лук репчатый	25	21													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8													
мука пшеничная	3	3													
масло растительное	5	5													
Компот из кураги + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,8**	**0,0**	**23,3**	**96**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**16,0**	**14,1**	**12,8**	**0,4**
курага	15	15													

сахар	15	15													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**200**	**1,8**	**0,7**	**22,2**	**102**	**11,1**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**17,8**	**12,2**	**0,0**	**0,0**
Хлеб пшеничный	50	50	**50**	**4,1**	**0,7**	**18,1**	**95**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**16,5**	**109,0**	**31,0**	**2,1**
или хлеб витаминизированный			**50**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**
ПОЛДНИК				***12,1***	***12,6***	***82,5***	***492***	***5,2***	***0,2***	***0,2***	***1,1***	***78,6***	***127,9***	***12,3***	***0,0***
Мучное изделие промышленного производства			**100**	**11,5**	**12,2**	**49,5**	**354**	**1,2**	**0,1**	**0,2**	**1,1**	**38,6**	**73,9**	**12,3**	**0,0**
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,6**	**0,4**	**33,0**	**138**	**4,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**40,0**	**54,0**	**0,0**	**0,0**
УЖИН				***15,7***	***32,3***	***64,2***	***610***	***8,0***	***0,2***	***0,0***	***1,1***	***105,4***	***232,4***	***55,1***	***4,9***
Салат сезонный №23-2006, Москва			**80**	**1,2**	**4,0**	**5,1**	**61**	**4,7**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**31,2**	**17,6**	**4,2**	**1,5**
редис красный обрезной	46,4	32													
помидоры свежие парниковые	41	40													
или помидоры свежие грунтовые	47	40													
лук зеленый	8	6													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Сосиски, сардельки, колбаса отварные с маслом №413-2004			**100/10**	**7,4**	**23,8**	**0,0**	**244**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**19,0**	**44,6**	**0,0**	**0,2**
сардельки, или сосиски молочные, или колбаса вареная высшего сорта для детского питания	102	100													
масло сливочное	10	10													
Пюре картофельное №520-2004			**150**	**3,0**	**3,8**	**19,3**	**123**	**2,2**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**35,7**	**77,6**	**26,0**	**0,9**
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	23	23													
или молоко концентрированное	11	11													
или молоко сухое	3	3													
вода кипяченая для концентрированного молока	12	12													
вода кипяченая для сухого молока	20	20													
масло сливочное	5	5													
Зеленый чай с сахаром №686-2004			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,9**	**64**	**1,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**4,2**	**1,1**	**0,7**	**0,1**
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	**2,5**	**0,4**	**10,8**	**57**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**9,9**	**65,4**	**18,6**	**1,3**
или хлеб витаминизированный			**30**												
Хлеб ржаной	30	30	**30**	**1,4**	**0,3**	**13,1**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**26,1**	**5,7**	**0,8**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИТОГО:				***105***	***123***	***426***	***3228***	***53***	***1***	***1***	***10***	***1111***	***1410***	***238***	***13***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

6 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***23,8***	***20,0***	***98,5***	***669***	***2,7***	***0,2***	***0,1***	***1,3***	***375,5***	***305,7***	***69,4***	***1,5***

Бутерброд с джемом или повидлом №2-2004			**30/25**	**2,7**	**0,5**	**39,6**	**173**	**0,8**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**9,6**	**24,4**	**6,9**	**0,5**
хлеб пшеничный	30	30													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	25,4	25													
Суфле творожное с печеньем со сгущенным молоком (технико-технологическая карта)			**180/20**	**17,2**	**16,2**	**35,5**	**357**	**0,7**	**0,1**	**0,1**	**0,7**	**246,1**	**184,4**	**46,9**	**0,7**
печенье песочное	36	36													
творог	132	132													
мука пшеничная	15	15													
сахар	13	13													
яйцо куриное	18	18													
сухари	7	7													
сметана	4	4													
масло сливочное для смазки листа	3,5	3,5													
масса готового суфле		180													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Хлеб ржаной	10	10	**10**	**0,5**	**0,1**	**4,4**	**20**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**1,8**	**8,7**	**1,9**	**0,3**
Кофейный напиток №253-2004, Пермь			**200**	**3,4**	**3,2**	**19,0**	**118**	**1,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**118,0**	**88,2**	**13,7**	**0,1**
кофейный напиток	5,5	5,5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***5,9***	***6,5***	***56,6***	***309***	***8,0***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***28,0***	***26,0***	***8,0***	***2,0***

Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			**25**	**5,5**	**6,5**	**34,5**	**219**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД				***40,7***	***43,4***	***111,7***	***1000,7***	***47,0***	***0,4***	***0,6***	***6,2***	***155,1***	***495,4***	***109,7***	***7,4***
Помидоры свежие №71-2006, Москва			**80**	**0,5**	**0,2**	**3,4**	**17**	**5,9**	**0,0**	**0,0**	**1,8**	**3,3**	**0,0**	**0,7**	**0,2**
помидоры свежие парниковые	82	80													
или помидоры свежие грунтовые	94	80													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Яйцо отварное №337-2004			**40**	**5,0**	**4,6**	**0,3**	**63**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**0,2**	**19,4**	**66,8**	**4,2**	**0,9**
Суп "Питательный " мясом и сметаной (технико-технологическая карта)			**250/10/5**	**4,5**	**5,2**	**18,5**	**139**	**1,8**	**0,1**	**0,0**	**0,4**	**13,6**	**70,2**	**8,8**	**0,1**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	80	60													
01.11.-31.12. -30%	86	60													
01.01-29.02 - 35%	92	60													
01.03 - 40%	100	60													
крупа кукурузная	10	10													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Суфле из кур с маслом №503-2004			**80/10**	**19,2**	**24,6**	**0,0**	**298**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**1,5**	**59,5**	**66,1**	**2,9**	**0,4**

курица потрошеная 1 категории	179	77													
или грудка куриная	113	77													
яйцо куриное	15	15													
соус молочный густой №598-2004		20													
молоко питьевое	16	16													
масло сливочное	3	3													
мука пшеничная	3	3													
вода питьевая	4	4													
масло растительное для смазки листа	3	3													
масло сливочное	10	10													
Рагу из овощей №215-1996			**200**	**3,0**	**7,3**	**18,0**	**150**	**37,9**	**0,1**	**0,0**	**2,3**	**20,3**	**76,8**	**33,0**	**1,2**
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													
капуста белокочанная свежая	100	80													
или кабачки	119	80													
или баклажаны	80	76													
морковь до 01.01.-20%	63	50													
с 01.01 - 25%	67	50													
лук репчатый	24	20													
масло растительное	6	6													
для соуса томатного (№587-2004)		60													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10													

мука пшеничная	2,7	2,7													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	1,4	1,2													
масло сливочное	2,7	2,7													
Кисель из свежих ягод + Витамин С, №590-1996			**200**	**0,1**	**0,0**	**25,2**	**101**	**1,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,5**	**6,3**	**2,9**	**0,2**
клюква, или брусника, или смородина	21,2	20													
крахмал	6	6													
сахар	18	18													
Хлеб пшеничный	80	80	**80**	**6,6**	**1,1**	**28,9**	**152**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**26,4**	**174,4**	**49,6**	**3,4**
или хлеб витаминизированный			**80**												
Хлеб ржаной	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
ПОЛДНИК				***15,5***	***16,5***	***74,4***	***508***	***10,0***	***0,2***	***0,1***	***1,0***	***503,5***	***458,4***	***63,5***	***0,8***
Пирог "Зебра" (технико-технологическая карта)			**80**	**8,2**	**10,4**	**48,2**	**319**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,9**	**285,5**	**237,8**	**36,5**	**0,0**
мука пшеничная	21	21													
сахар	30	30													
яйцо куриное	16	16													
сметана	29	29													
масло сливочное	8	8													
какао-порошок	10	10													
двууглекислый натрий	0,6	0,6													
сахарная пудра	3	3													
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3													
Молоко питьевое кипяченое 2,5 % №260-2004	210	200	**200**	**5,5**	**5,6**	**10,0**	**112**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**

Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**200**	**1,8**	**0,5**	**16,2**	**77**	**9,0**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**6,8**	**6,4**	**2,6**	**0,6**
УЖИН				***30,1***	***31,2***	***77,4***	***710***	***12,9***	***0,3***	***1,0***	***5,7***	***256,6***	***570,8***	***80,5***	***6,0***
Салат из пекинской капусты (технико - технологическая карта)			**100**	**4,9**	**8,9**	**3,2**	**113**	**12,3**	**0,0**	**0,9**	**2,8**	**23,3**	**73,2**	**8,3**	**1,4**
капуста пекинская (китайская)	58	40													
огурцы свежие грунтовые	21	20													
или огурцы свежие парниковые	20	20													
яйцо куриное	40	40													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Мясо тушеное №433-2004			**100**	**18,3**	**15,2**	**4,8**	**229**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**2,3**	**11,1**	**178,3**	**18,3**	**2,1**
говядина 1 категории	113	83													
или говядина полуфабрикат	98	83													
масса тушеного мяса		50													
масса соуса		50													
морковь до 01.01.-20%	3,8	3													
с 01.01 - 25%	4	3													
лук репчатый	4	3													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8													
масло растительное	6	6													
мука пшеничная	3	3													
Каша пшеничная вязкая (№302-2004)			**150**	**2,2**	**3,4**	**30,2**	**160**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,6**	**25,5**	**121,5**	**16,5**	**0,9**
крупа пшеничная	38	38													
вода питьевая	120	120													
масло сливочное	5	5													

Чай с молоком №630-1996			**200**	**2,1**	**3,2**	**23,2**	**130**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**186,6**	**136,8**	**21,2**	**0,2**
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	20	20													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**40**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИТОГО:				***122***	***124***	***437***	***3349***	***82***	***1***	***2***	***14***	***1561***	***2044***	***361***	***18***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

7 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***20,8***	***34,1***	***64,3***	***647***	***0,9***	***0,2***	***0,8***	***0,1***	***428,7***	***395,4***	***46,6***	***3,0***
Для бутерброда:															
Масло сливочное (порциями) №96-2004	20	20	**20**	**0,2**	**14,6**	**0,2**	**133**	**0,0**	**0,0**	**0,8**	**0,0**	**4,8**	**6,0**	**0,0**	**0,0**

Сыр (порциями) №97-2004	26	25	**25**	**7,3**	**11,3**	**0,0**	**131**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**270,0**	**145,0**	**0,0**	**0,0**
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный	50	50	**50**	**4,1**	**0,7**	**18,1**	**95**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**16,5**	**109,0**	**31,0**	**2,1**
или хлеб витаминизированный			**50**												
Суп молочный с крупой №162-1996			**250**	**7,9**	**7,3**	**20,8**	**181**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**133,6**	**118,0**	**11,8**	**0,3**
молоко питьевое	125	125													
или молоко концентрированное	58	58													
или молоко сухое	15	15													
вода кипяченая для концентрированного молока	68	68													
вода кипяченая для сухого молока	110	110													
вода питьевая	138	138													
крупа рисовая, или кукурузная	15	15													
или ячневая, или пшено	20	20													
масло сливочное	4	4													
сахар	4	4													
Чай с сахаром №685-2004			**200**	**0,4**	**0,0**	**16,5**	**68**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***5,9***	***6,5***	***56,6***	***309***	***8,0***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***28,0***	***26,0***	***8,0***	***2,0***
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			**25**	**5,5**	**6,5**	**34,5**	**219**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД				***43,2***	***38,2***	***116,8***	***984***	***88,1***	***0,6***	***0,2***	***5,0***	***155,2***	***500,5***	***133,1***	***7,4***
Салат из белокочанной капусты с перцем или помидором свежим (технико-технологическая карта)			**80**	**1,2**	**4,0**	**3,7**	**56**	**83,0**	**0,0**	**0,0**	**1,5**	**24,2**	**19,1**	**9,4**	**0,4**

перец свежий	43	32													
или помидоры свежие грунтовые	38	32													
или помидоры свежие парниковые	33	32													
капуста свежая белокочанная (стертая с солью)	89	45													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Суп гороховый с гренками и мясом №139-2004			**250/20/10**	**9,1**	**4,8**	**30,2**	**200**	**2,1**	**0,2**	**0,0**	**0,6**	**32,8**	**116,8**	**36,2**	**2,1**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	82	62													
01.11.-31.12. -30%	89	62													
01.01-29.02 - 35%	95	62													
01.03 - 40%	104	62													
горох лущёный	17,2	17													
лук репчатый	15	13													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
масло сливочное	5	5													
хлеб пшеничный	37	31													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Рыба, запеченная с яйцом, с маслом №142-2004, Пермь			**100/60/10**	**21,9**	**22,4**	**5,4**	**311**	**0,5**	**0,1**	**0,0**	**2,2**	**21,2**	**115,7**	**9,6**	**0,1**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113													
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	179	119													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	217	119													

или треска потрошеная обезглавленная (филе без кожи и костей)	162	119													
или окунь морской потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	220	119													
яйцо куриное	60	60													
мука пшеничная	3	3													
масло растительное для смазки листа	3	3													
масло сливочное	10	10													
Картофель отварной с маслом №203-2004			**150**	**4,2**	**5,8**	**17,4**	**139**	**2,4**	**0,2**	**0,1**	**0,3**	**40,5**	**87,2**	**30,3**	**1,1**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	200	150													
01.11.-31.12. -30%	215	150													
01.01-29.02 - 35%	231	150													
01.03 - 40%	251	150													
масло сливочное	7	7													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,4**	**0,0**	**20,2**	**82**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**11,0**	**9,3**	**7,1**	**0,2**
сухофрукты	15	15													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	50	50	**50**	**4,1**	**0,7**	**18,1**	**95**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**16,5**	**109,0**	**31,0**	**2,1**
или хлеб витаминизированный			**50**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**
ПОЛДНИК				***10,9***	***5,8***	***98,4***	***489***	***12,8***	***0,2***	***0,2***	***1,3***	***34,4***	***75,1***	***13,4***	***2,2***
Булочка с маком №772-2004			**100**	**8,5**	**5,1**	**55,0**	**300**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**1,2**	**18,5**	**58,9**	**10,2**	**0,8**
мука пшеничная	78	78													
сахар	5	5													
масло сливочное	2,4	2,4													
дрожжи прессованные	1,2	1,2													

или дрожжи сухие	0,3	0,3													
соль йодированная	1,2	1,2													
мак для отделки	1	1													
вода питьевая или молоко питьевое	37	37													
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3													
Кисель из чернослива или кураги №643-2004			**200**	**0,1**	**0,1**	**23,1**	**94**	**1,5**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**7,4**	**8,2**	**0,0**	**0,6**
чернослив или курага	15	15													
мука картофельная (крахмал)	8	8													
сахар	15	15													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**250**	**2,3**	**0,6**	**20,3**	**96**	**11,3**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**8,5**	**8,0**	**3,3**	**0,8**
УЖИН				***24,7***	***27,1***	***77,1***	***651***	***0,9***	***0,3***	***0,0***	***3,0***	***59,6***	***390,4***	***113,4***	***7,8***
Бефстроганов №423-2004			**50/50**	**14,1**	**17,1**	**3,5**	**224**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**2,4**	**23,4**	**131,1**	**16,9**	**1,7**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
мука пшеничная	4	4													
сметана	15	15													
бульон или отвар	35	35													
лук репчатый	14	12													
масло растительное	5	5													
Каша гречневая вязкая №302-2004			**150**	**4,1**	**8,8**	**18,5**	**170**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**8,5**	**106,7**	**55,5**	**2,5**
крупа гречневая	38	38													
вода питьевая	121	121													
масло сливочное	8	8													
Чай с лимоном №686-2004			**200/5**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**61**	**0,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**0,1**	**0,5**	**0,1**

чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
Хлеб пшеничный	50	50	**50**	**4,1**	**0,7**	**18,1**	**95**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**16,5**	**109,0**	**31,0**	**2,1**
или хлеб витаминизированный			**50**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,3**	**0,5**	**21,8**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИЛИ															
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИТОГО:				***111***	***118***	***431***	***3233***	***112***	***1***	***1***	***9***	***948***	***1575***	***344***	***23***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

8 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Масса порции**	**Энергетическая ценность (ккал)**				**Витамины, мг**				**Минералы, мг**			
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**С**	**В1**	**А, мкг рет.экв.**	**Е**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
ЗАВТРАК				***18,3***	***24,3***	***93,2***	***666***	***1,2***	***0,2***	***0,4***	***0,8***	***387,4***	***384,5***	***51,4***	***2,5***
Бутерброд с маслом №1-2004			**20/10**	**1,6**	**7,4**	**10,0**	**114**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**0,3**	**6,4**	**16,0**	**2,8**	**0,2**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
Каша манная молочная жидкая с изюмом и маслом (технико-технологическая карта)			**200/5**	**9,3**	**10,6**	**37,6**	**283**	**0,5**	**0,1**	**0,0**	**0,5**	**190,5**	**152,0**	**26,2**	**0,5**
крупа манная	30	30													
изюм	5,2	5													
вода питьевая	70	70													

молоко питьевое	106	106													
или молоко концентрированное	49	49													
или молоко сухое	13	13													
вода кипяченая для концентрированного молока	57	57													
вода кипяченая для сухого молока	93	93													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Какао с молоком №642-1996			**200**	**4,0**	**5,7**	**26,0**	**171**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**177,0**	**133,7**	**0,0**	**0,1**
какао - порошок	5	5													
сахар	20	20													
молоко питьевое	130	130													
или молоко концентрированное	60	60													
или молоко сухое	16	16													
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70													
вода кипяченая для сухого молока	114	114													
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный			**30**	**2,5**	**0,4**	**10,8**	**57**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**9,9**	**65,4**	**18,6**	**1,3**
или хлеб витаминизированный			**30**												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***5,9***	***6,5***	***56,6***	***309***	***8,0***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***28,0***	***26,0***	***8,0***	***2,0***
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			**25**	**5,5**	**6,5**	**34,5**	**219**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД				***31,7***	***33,4***	***140,5***	***989***	***83,2***	***0,4***	***0,1***	***6,0***	***213,3***	***465,9***	***131,4***	***8,0***

Салат "Пестрый" (технико-технологическая карта)			**80**	**0,8**	**4,1**	**5,1**	**61**	**16,46**	**0,0**	**0,0**	**2,0**	**96,0**	**12,5**	**16,5**	**0,5**
кукуруза консервированная (после термической обработки)	33	20													
помидоры свежие парниковые	21,4	21													
или помидоры свежие грунтовые	25	21													
морковь до 01.01.-20%	40	32													
с 01.01 - 25%	43	32													
лук репчатый	6	5													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Свекольник с мясом, со сметаной №34-2004, Пермь			**250/10/5**	**5,1**	**6,9**	**15,0**	**143**	**6,6**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**39,7**	**85,5**	**31,8**	**1,8**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
свекла до 01.01.-20%	81	65													
с 01.01 - 25%	86	65													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	58	43													
01.11.-31.12. -30%	62	43													
01.01-29.02 - 35%	67	43													
01.03 - 40%	72	43													
морковь до 01.01.-20%	18,8	15													
с 01.01 - 25%	20	15													
лук репчатый	13	11													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3													
масло сливочное	5	5													
сахар	1	1													

сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Плов по - узбекски №444-2004			**250**	**17,8**	**20,5**	**37,6**	**406**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**2,7**	**28,9**	**210,0**	**42,6**	**2,2**
говядина 1 категории	113	83													
или говядина полуфабрикат	98	83													
масса готового мяса		50													
крупа рисовая	67	67													
морковь до 01.01.-20%	66	53													
с 01.01 - 25%	70	53													
лук репчатый	20	17													
масло растительное	12	12													
Отвар из плодов шиповника №705-2004			**200**	**0,2**	**0,1**	**25,1**	**102**	**49,0**	**0,0**	**0,0**	**0,9**	**7,2**	**1,9**	**1,9**	**0,2**
шиповник	15	15													
сахар	18	18													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**200**	**1,8**	**0,7**	**22,2**	**102**	**11,1**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**17,8**	**12,2**	**0,0**	**0,0**
Хлеб пшеничный	50	50	**50**	**4,1**	**0,7**	**18,1**	**95**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**16,5**	**109,0**	**31,0**	**2,1**
или хлеб витаминизированный			**50**												
Хлеб ржаной	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
ПОЛДНИК				***18,0***	***19,9***	***64,8***	***510***	***1,0***	***0,1***	***0,0***	***0,0***	***211,2***	***214,2***	***24,4***	***0,2***
Мучное сдобное изделие промышленного производства			**100**	**12,5**	**14,3**	**54,8**	**398**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Молоко питьевое кипяченое 2,5 % №260-2004	210	200	**200**	**5,5**	**5,6**	**10,0**	**112**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
УЖИН				***24,4***	***30,9***	***62,2***	***624***	***29,0***	***0,4***	***0,2***	***0,8***	***101,2***	***262,8***	***76,2***	***5,0***
Огурцы свежие парниковые №70-2006, г. Москва	82	80	**80**	**0,6**	**0,1**	**2,0**	**11**	**7,8**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**18,0**	**32,9**	**11,0**	**0,5**
или огурцы свежие грунтовые	84	80													

зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Драники из птицы запеченные, с маслом (технико-технологическая карта)			**80/5**	**18,1**	**20,5**	**3,0**	**269**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**0,4**	**39,9**	**131,8**	**17,6**	**1,3**
курица потрошеная 1 категории (мякоть без кожи)	195	84													
или филе куриное промышленного производства	89	84													
или фарш куриный промышленного производства	84	84													
яйцо куриное	20	20													
мука пшеничная	5	5													
масло растительное	4	4													
масло сливочное	5	5													
Картофель тушеный №216-2004			**180**	**2,9**	**9,8**	**25,3**	**201**	**20,1**	**0,2**	**0,0**	**0,3**	**28,9**	**36,0**	**30,8**	**1,8**
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													
морковь до 01.01.-20%	35	28													
с 01.01 - 25%	37	28													
лук репчатый	24	20													
вода питьевая	65	65													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10													
масло сливочное	14	14													
Зеленый чай с сахаром №686-2004			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,9**	**64**	**1,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**4,2**	**1,1**	**0,7**	**0,1**
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**

или хлеб витаминизированный			**20**												
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**40**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИТОГО:				***104***	***121***	***435***	***3251***	***124***	***1***	***1***	***8***	***1183***	***1541***	***321***	***18***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

9 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***21,8***	***24,9***	***89,0***	***667***	***1,9***	***0,4***	***0,0***	***1,0***	***407,1***	***487,2***	***101,5***	***4,2***
Бутерброд горячий с мясопродуктами и сыром №11-2004			**90**	**6,8**	**11,5**	**15,2**	**191**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,7**	**115,4**	**104,1**	**11,2**	**0,5**
колбаса вареная, или полукопченая, или ветчина для детского питания	31	30													
сыр	21	20													
хлеб пшеничный	40	40													
Каша ячнево-пшеничная жидкая с маслом №311-2004			**200/5**	**7,4**	**9,4**	**31,6**	**241**	**0,6**	**0,2**	**0,0**	**0,3**	**156,9**	**190,4**	**48,0**	**1,2**
крупа ячневая	20	20													
крупа пшеничная	20	20													
молоко питьевое	168	168													
или молоко концентрированное	77	77													
или молоко сухое	20	20													
вода кипяченая для концентрированного молока	91	91													

вода кипяченая для сухого молока	148	148													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Кофейный напиток №253-2004, Пермь			**200**	**3,4**	**3,2**	**19,0**	**118**	**1,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**118,0**	**88,2**	**13,7**	**0,1**
кофейный напиток	5,5	5,5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный			**40**	**3,3**	**0,6**	**14,4**	**76**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**	**1,7**
или хлеб витаминизированный			**40**												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***4,0***	***8,4***	***59,0***	***328***	***9,0***	***0,0***	***0,1***	***0,1***	***6,8***	***6,4***	***2,6***	***0,6***
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**200**	**1,8**	**0,5**	**16,2**	**77**	**9,0**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**6,8**	**6,4**	**2,6**	**0,6**
Кондитерское изделие промышленного производства (конфеты вафельные, зефир, мармелад, пастила)			**25**	**2,2**	**7,9**	**42,8**	**251**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД				***34,1***	***35,9***	***123,5***	***954***	***33,7***	***0,6***	***1,1***	***3,3***	***122,1***	***485,4***	***136,4***	***9,1***
Салат из свежих помидоров №19-2004			**80**	**0,4**	**4,2**	**3,4**	**53**	**17,6**	**0,0**	**0,2**	**0,2**	**3,7**	**6,8**	**0,8**	**0,2**
помидоры свежие парниковые	68	67													
или помидоры свежие грунтовые	79	67													
лук зеленый	15	12													
или лук репчатый	14	12													

масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Суп картофельный с крупой и рыбными консервами №63-2001, Пермь			**250/40**	**6,2**	**8,2**	**18,4**	**172**	**7,2**	**0,1**	**0,0**	**0,2**	**13,5**	**51,9**	**20,8**	**0,8**
консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла	41	40													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75													
01.11.-31.12. -30%	107	75													
01.01-29.02 - 35%	116	75													
01.03 - 40%	125	75													
крупа перловая	10	10													
или овсяная, или рисовая	5	5													
или хлопья "Геркулес"	8	8													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Биточки из мяса с маслом сливочным №451-2004			**80/10**	**13,3**	**15,5**	**3,8**	**208**	**0,1**	**0,2**	**0,0**	**2,4**	**31,3**	**131,5**	**21,3**	**2,1**
говядина 1 категории	80	59													
или говядина полуфабрикат	70	59													
или фарш промышленного производства	59	59													
хлеб пшеничный	14	14													
молоко питьевое или вода питьевая	16	16													
яйцо куриное	3,5	3,5													
сухари	8	8													

масло растительное	5	5													
масло сливочное	10	10													
Капуста тушеная № 534-2004			**200**	**4,5**	**6,3**	**19,3**	**152**	**8,8**	**0,1**	**0,4**	**0,5**	**35,8**	**66,1**	**32,5**	**1,0**
капуста белокочанная свежая	288	230													
морковь до 01.01.-20%	6	5													
с 01.01 - 25%	6,7	5													
лук репчатый	10	8													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	12	12													
мука пшеничная	2,4	2,4													
сахар	1,8	1,8													
масло растительное	6	6													
ИЛИ															
Капуста цветная отварная №523-2004			**200**	**5,4**	**8,0**	**9,6**	**132**	**33,3**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**166,7**	**43,3**	**30,0**	**1,7**
капуста цветная	417	217													
или капуста цветная замороженная	258	228													
масло сливочное	6	6													
Компот из изюма + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,3**	**0,0**	**23,5**	**95**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**0,0**	**0,5**	**2,5**	**0,0**	**0,1**
изюм	15	15													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	80	80	**80**	**6,6**	**1,1**	**28,9**	**152**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**26,4**	**174,4**	**49,6**	**3,4**
или хлеб витаминизированный			**80**												
Хлеб ржаной	60	60	**60**	**2,8**	**0,6**	**26,2**	**122**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**52,2**	**11,4**	**1,7**
ПОЛДНИК				***21,6***	***22,7***	***52,1***	***499***	***1,9***	***0,0***	***0,0***	***0,1***	***200,7***	***291,0***	***10,0***	***0,3***
Колобки творожные, запеченные со сгущённым молоком (технико-технологическая карта)			**150/20**	**21,5**	**22,7**	**26,9**	**398**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**195,2**	**284,6**	**7,1**	**0,1**

творог	129	128													
крупа манная	7	7													
яйцо куриное	23	23													
сахар	8	8													
мука пшеничная	12	12													
масло сливочное для смазки листа	4	4													
масса готовых изделий		150													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Кисель из свежих ягод + Витамин С, №590-1996			**200**	**0,1**	**0,0**	**25,2**	**101**	**1,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,5**	**6,3**	**2,9**	**0,2**
клюква, или брусника, или смородина	21,2	20													
крахмал	6	6													
сахар	18	18													
УЖИН				***18,6***	***29,0***	***79,1***	***652***	***13,9***	***0,2***	***0,7***	***1,9***	***100,7***	***239,6***	***50,8***	***5,4***
Икра баклажанная №76-2004			**80**	**0,9**	**3,6**	**3,3**	**49**	**5,9**	**0,0**	**0,0**	**1,1**	**19,2**	**36,5**	**11,9**	**0,4**
баклажаны	116	110													
лук репчатый	11	9													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	9	9													
масло растительное	4	4													
Сосиски, сардельки отварные с соусом №413,600-2004			**120**	**9,2**	**20,7**	**1,3**	**228**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**0,0**	**26,3**	**49,0**	**0,0**	**0,2**
сардельки, или сосиски молочные высшего сорта для детского питания	92	90													
соус сметанный:		30													
сметана	10	10													
мука пшеничная	1,5	1,5													
вода питьевая	20	20													

масло сливочное	1,5	1,5													
Макаронные изделия отварные №516-2004			**150**	**4,2**	**4,0**	**28,5**	**167**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**0,8**	**11,9**	**36,6**	**6,6**	**0,7**
макаронные изделия	52	52													
масло сливочное	5	5													
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	**2,5**	**0,4**	**10,8**	**57**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**9,9**	**65,4**	**18,6**	**1,3**
или хлеб витаминизированный			**30**												
Хлеб ржаной	30	30	**30**	**1,4**	**0,3**	**13,1**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**26,1**	**5,7**	**0,8**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИТОГО:				***106***	***127***	***421***	***3252***	***62***	***1***	***2***	***6***	***1079***	***1698***	***331***	***20***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

10 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***24,1***	***27,3***	***78,9***	***658***	***1,6***	***0,2***	***1,1***	***1,0***	***483,1***	***504,8***	***67,9***	***4,5***
Бутерброд с сыром №3-2004			**30/30**	**7,1**	**13,5**	**16,2**	**215**	**0,2**	**0,0**	**0,5**	**0,5**	**306,0**	**199,5**	**20,7**	**0,5**
хлеб пшеничный	30	30													
сыр	31	30													
Суп молочный с макаронными изделиями №161-1996			**250**	**6,9**	**8,3**	**20,4**	**184**	**0,7**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**135,5**	**112,0**	**7,7**	**0,4**

молоко питьевое	125	125													
или молоко концентрированное	58	58													
или молоко сухое	15	15													
вода кипяченая для концентрированного молока	68	68													
вода кипяченая для сухого молока	110	110													
вода питьевая	105	105													
макаронные изделия	20	20													
масло сливочное	4	4													
сахар	4	4													
Яйцо отварное №337-2004			**40**	**5,0**	**4,6**	**0,3**	**63**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**0,2**	**19,4**	**66,8**	**4,2**	**0,9**
Чай с лимоном №686-2004			**200/5**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**61**	**0,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**0,1**	**0,5**	**0,1**
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный			**50**	**4,1**	**0,7**	**18,1**	**95**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**16,5**	**109,0**	**31,0**	**2,1**
или хлеб витаминизированный			**50**												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***5,9***	***6,5***	***56,6***	***309***	***8,0***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***28,0***	***26,0***	***8,0***	***2,0***
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			**25**	**5,5**	**6,5**	**34,5**	**219**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД				***41,4***	***34,4***	***116,7***	***942***	***14,8***	***0,6***	***0,1***	***6,3***	***150,9***	***518,1***	***130,2***	***8,3***
Салат из свежих огурцов №16-2004			**80/4**	**1,3**	**4,0**	**6,6**	**68**	**3,9**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**33,0**	**21,5**	**3,0**	**0,5**
огурцы свежие парниковые	82	80													

или огурцы свежие грунтовые	84	80													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Рассольник с мясом, со сметаной №130-2004			**250/10/5**	**4,7**	**5,9**	**15,6**	**134**	**6,4**	**0,1**	**0,0**	**0,2**	**21,8**	**78,0**	**25,6**	**1,2**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75													
01.11.-31.12. -30%	107	75													
01.01-29.02 - 35%	116	75													
01.03 - 40%	125	75													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
огурцы солёные (без уксуса)	27	15													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Рыба запечённая с маслом №310-1996			**100/10**	**23,8**	**19,2**	**3,2**	**281**	**0,7**	**0,2**	**0,1**	**5,6**	**20,0**	**127,7**	**15,0**	**0,2**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113													
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119													
или ряпушка неразделанная	138	119													
или треска потрошеная обезглавленная (филе с кожей без костей)	156	119													
или окунь морской потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	194	119													

мука пшеничная	4	4													
масло растительное	5	5													
масло сливочное	10	10													
Пюре картофельное №520-2004			**150**	**3,0**	**3,8**	**19,3**	**123**	**2,2**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**35,7**	**77,6**	**26,0**	**0,9**
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	23	23													
или молоко концентрированное	11	11													
или молоко сухое	3	3													
вода кипяченая для концентрированного молока	12	12													
вода кипяченая для сухого молока	20	20													
масло сливочное	5	5													
Компот из свежих плодов + Витамин "С" №585-1996			**200**	**0,2**	**0,0**	**25,6**	**103**	**1,6**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**6,8**	**4,1**	**3,4**	**0,9**
яблоки свежие	45,4	40													
или груши свежие	44	40													
или слива или персик свежие или нектарины	44	40													
или абрикосы свежие	46	40													
или черешня или вишня свежие	42	40													
сахар	20	20													
Хлеб пшеничный	80	80	**80**	**6,6**	**1,1**	**28,9**	**152**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**26,4**	**174,4**	**49,6**	**3,4**
или хлеб витаминизированный			**80**												
Хлеб ржаной	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**

ПОЛДНИК				***11,7***	***13,4***	***83,7***	***502***	***13,8***	***0,2***	***0,6***	***1,9***	***270,8***	***300,5***	***33,7***	***0,6***
Коржик молочный №287-2001, Пермь			**100**	**4,1**	**7,0**	**48,2**	**272**	**0,0**	**0,1**	**0,6**	**1,6**	**39,2**	**72,2**	**9,3**	**0,4**
мука пшеничная	54	54													
мука пшеничная на подпыл	3	3													
сахар	28	28													
яйцо куриное	3,4	3,4													
масло сливочное	14	14													
натрий двууглекислый	0,75	0,75													
молоко питьевое	10	10													
яйцо куриное для смазки изделия	1,7	1,7													
ванилин	0,01	0,01													
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3													
Молоко питьевое кипяченое 2,5 % №260-2004	210	200	**200**	**5,5**	**5,6**	**10,0**	**112**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**230**	**2,1**	**0,8**	**25,5**	**117**	**12,8**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**20,4**	**14,1**	**0,0**	**0,0**
УЖИН				***17,1***	***24,7***	***95,7***	***673***	***14,8***	***0,5***	***0,1***	***3,0***	***240,7***	***411,6***	***134,6***	***6,4***
Помидоры свежие №71-2006, Москва			**80**	**0,5**	**0,2**	**3,4**	**17**	**5,9**	**0,0**	**0,0**	**1,8**	**3,3**	**0,0**	**0,7**	**0,2**
помидоры свежие парниковые	82	80													
или помидоры свежие грунтовые	94	80													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Клецки с мясом №475-2004			**100**	**4,4**	**11,4**	**15,1**	**181**	**8,5**	**0,3**	**0,1**	**0,6**	**18,6**	**24,3**	**18,6**	**0,3**
говядина 1 категории	42	31													
или говядина полуфабрикат	37	31													
или фарш промышленного производства	31	31													
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													
молоко питьевое или вода питьевая	4	4													
лук репчатый	2,4	2													
мука пшеничная	6	6													
масло сливочное	3	3													
сметана	4,5	4,5													
Каша гречневая вязкая №302-2004			**150**	**4,1**	**8,8**	**18,5**	**170**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**8,5**	**106,7**	**55,5**	**2,5**
крупа гречневая	38	38													
вода питьевая	121	121													
масло сливочное	8	8													
Чай с молоком №630-1996			**200**	**2,1**	**3,2**	**23,2**	**130**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**186,6**	**136,8**	**21,2**	**0,2**
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	20	20													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
Хлеб пшеничный	50	50	**50**	**4,1**	**0,7**	**18,1**	**95**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**16,5**	**109,0**	**31,0**	**2,1**
или хлеб витаминизированный			**50**												
Хлеб ржаной	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***

Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИТОГО:				***106***	***113***	***450***	***3237***	***55***	***1***	***2***	***12***	***1416***	***1949***	***404***	***22***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

11 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***15,3***	***18,0***	***104,9***	***642***	***2,9***	***0,2***	***0,1***	***0,8***	***357,7***	***331,4***	***41,0***	***2,2***
Бутерброд с джемом или повидлом с маслом №1,2-2004			**30/20/5**	**2,9**	**4,1**	**34,5**	**187**	**0,8**	**0,1**	**0,1**	**0,8**	**10,2**	**24,6**	**7,0**	**0,6**
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	5	5													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,4	20													
Каша "Янтарная" с маслом №305-2004			**200/5**	**5,8**	**7,7**	**28,4**	**206**	**1,4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**160,3**	**112,1**	**17,8**	**0,2**
крупа пшено	40	40													
молоко питьевое	130	130													
или молоко концентрированное	60	60													
или молоко сухое	16	16													
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70													
вода кипяченая для сухого молока	114	114													
масса каши		**157**													
сироп:															
сахар	5	5													

вода питьевая	24	24													
масса сиропа		**29**													
яблоки свежие с удаленным семенным гнездом	30	26													
масса припущенных яблок с сиропом		**45**													
масло сливочное	5	5													
Какао с молоком №642-1996			**200**	**4,0**	**5,7**	**26,0**	**171**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**177,0**	**133,7**	**0,0**	**0,1**
какао - порошок	5	5													
сахар	20	20													
молоко питьевое	130	130													
или молоко концентрированное	60	60													
или молоко сухое	16	16													
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70													
вода кипяченая для сухого молока	114	114													
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***5,9***	***6,5***	***56,6***	***309***	***8,0***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***28,0***	***26,0***	***8,0***	***2,0***
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			**25**	**5,5**	**6,5**	**34,5**	**219**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД				***39,6***	***43,8***	***101,7***	***960***	***78,9***	***0,6***	***0,1***	***4,8***	***209,2***	***566,9***	***153,8***	***8,1***
Салат венгерский (технико-технологическая карта)			**80**	**0,7**	**4,0**	**5,4**	**60**	**37,5**	**0,0**	**0,0**	**2,3**	**20,5**	**35,4**	**6,6**	**1,3**
морковь до 01.01.-20%	35	28													
с 01.01 - 25%	37	28													

перец свежий	16	12													
помидоры свежие парниковые	33	32													
или помидоры свежие грунтовые	38	32													
лук репчатый	5	4													
лимон для сока	10	4													
сахар	0,4	0,4													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной №124-2004			**250/10/5**	**5,6**	**6,1**	**10,0**	**117**	**13,4**	**0,1**	**0,0**	**0,2**	**39,0**	**65,5**	**21,9**	**1,1**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
капуста белокочанная свежая	66	53													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	40	30													
01.11.-31.12. -30%	43	30													
01.01-29.02 - 35%	46	30													
01.03 - 40%	50	30													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Котлеты особые из птицы с маслом №520-1997			**80/10**	**18,5**	**22,1**	**4,5**	**291**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**1,4**	**56,4**	**82,5**	**2,8**	**0,3**
курица потрошеная 1 категории (мякоть без кожи)	144	62													

или филе куриное	65	62													
или фарш промышленного производства	62	62													
хлеб пшеничный	14	14													
вода или молоко питьевые	12	12													
яйцо куриное	10	10													
сухари	5	5													
масло растительное для смазки листа	3	3													
масло сливочное	10	10													
Кабачки припущенные №524-2004			**200**	**5,1**	**10,0**	**7,8**	**142**	**27,9**	**0,2**	**0,0**	**0,4**	**42,0**	**151,4**	**50,7**	**0,2**
кабачки	364	244													
масло сливочное	12	12													
мука пшеничная	3	3													
ИЛИ															
Овощи припущенные №524-2004			**200**	**6,2**	**10,9**	**18,0**	**195**	**11,7**	**0,3**	**0,0**	**0,6**	**44,8**	**154,2**	**60,6**	**1,6**
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													
горошек зеленый консервированный	86	56													
морковь до 01.01.-20%	68	54													
с 01.01 - 25%	72	54													
лук репчатый	33	28													
масло сливочное	12	12													
мука пшеничная	2,7	3,0													

Компот из кураги + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,8**	**0,0**	**23,3**	**96**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**16,0**	**14,1**	**12,8**	**0,4**
курага	15	15													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	80	80	**80**	**6,6**	**1,1**	**28,9**	**152**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**26,4**	**174,4**	**49,6**	**3,4**
или хлеб витаминизированный			**80**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**
ПОЛДНИК				***6,8***	***12,2***	***81,9***	***464,8***	***16,8***	***0,1***	***0,0***	***0,3***	***68,7***	***76,5***	***4,3***	***1,4***
Пицца (технико-технологическая карта)			**100**	**4,5**	**11,3**	**34,0**	**256**	**1,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**38,2**	**52,1**	**4,3**	**0,7**
масса теста		**58**													
мука пшеничная	48	48													
сахар	3	3													
масло сливочное	2	2													
вода или молоко питьевое	18	18													
яйцо куриное	3,5	3,5													
дрожжи прессованные	1	1													
или дрожжи сухие	0,25	0,25													
соль йодированная	0,3	0,3													
масса начинки		**60**													
колбаса вареная, или полукопченая, или ветчина для детского питания	20,4	20													
помидоры свежие грунтовые	30,6	30													
или помидоры свежие парниковые	35,4	30													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2													
сыр	11	10													
зелень свежая (петрушка, укроп)	4,1	3													

масло растительное для смазки листа	0,3	0,3													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**250**	**2,3**	**0,8**	**27,8**	**128**	**13,9**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**22,2**	**15,3**	**0,0**	**0,0**
Кисель из яблок №642-2004			**200**	**0,1**	**0,1**	**20,1**	**82**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**8,3**	**9,1**	**0,0**	**0,7**
яблоки свежие с удаленным семенным гнездом	34,2	30													
мука картофельная (крахмал)	8	8													
сахар	15	15													
УЖИН				***28,0***	***27,0***	***71,9***	***643***	***32,3***	***0,5***	***0,2***	***33,4***	***63,9***	***358,2***	***98,0***	***3,3***
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	**182**	**100**	**100**	**0,6**	**0,2**	**2,2**	**14**	**14,7**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**8,2**	**15,3**	**11,8**	**0,5**
Говядина духовая "Летняя" (технико-технологическая карта)			**300**	**23,2**	**25,9**	**25,6**	**428**	**9,7**	**0,4**	**0,1**	**32,9**	**36,2**	**276,0**	**67,3**	**0,8**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масса готового мяса		50													
масло растительное	10	10													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	246	185													
01.11.-31.12. -30%	265	185													
01.01-29.02 - 35%	285	185													
01.03 - 40%	309	185													
морковь до 01.01.-20%	41	33													
с 01.01 - 25%	44	33													
лук репчатый	13	11													
помидоры свежие парниковые	22	22													
или помидоры свежие грунтовые	26	22													
мука пшеничная	2,2	2,2													
зелень свежая (петрушка, укроп)	7	5													

Зеленый чай с сахаром №686-2004			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,9**	**64**	**1,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**4,2**	**1,1**	**0,7**	**0,1**
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**150**	**1,4**	**0,4**	**12,2**	**58**	**6,8**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**5,1**	**4,8**	**2,0**	**0,5**
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**40**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИТОГО:				***101***	***114***	***435***	***3171***	***141***	***1***	***0***	***39***	***970***	***1547***	***335***	***17***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

12 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***21,1***	***30,8***	***71,4***	***647***	***1,3***	***0,2***	***0,0***	***0,6***	***405,5***	***427,4***	***60,5***	***2,1***
Бутерброд горячий с сыром №10-2004			**50**	**4,4**	**11,0**	**13,1**	**169**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**78,5**	**62,5**	**7,5**	**0,4**
масло сливочное	5	5													
сыр	16	15													
хлеб пшеничный	30	30													
Суп молочный с крупой №162-1996			**250**	**7,9**	**7,3**	**20,8**	**181**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**133,6**	**118,0**	**11,8**	**0,3**
молоко питьевое	125	125													

или молоко концентрированное	58	58													
или молоко сухое	15	15													
вода кипяченая для концентрированного молока	68	68													
вода кипяченая для сухого молока	110	110													
вода питьевая	138	138													
крупа рисовая, или манная, или кукурузная	15	15													
или ячневая, или гречневая	20	20													
масло сливочное	4	4													
сахар	4	4													
Йогурт сливочный в индивидуальной упаковке для детского питания			**100**	**5,8**	**12,0**	**5,0**	**151**	**0,6**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**183,0**	**186,0**	**25,0**	**0,0**
Чай с сахаром №685-2004			**200**	**0,4**	**0,0**	**16,5**	**68**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***5,9***	***6,5***	***56,6***	***309***	***8,0***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***28,0***	***26,0***	***8,0***	***2,0***
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			**25**	**5,5**	**6,5**	**34,5**	**219**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД				***41,0***	***35,2***	***120,8***	***965***	***102,3***	***0,6***	***0,1***	***2,8***	***223,0***	***678,9***	***179,2***	***11,2***
Огурцы свежие парниковые №70-2006, г. Москва	82	80	**80**	**0,6**	**0,1**	**2,0**	**11**	**7,8**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**18,0**	**32,9**	**11,0**	**0,5**
или огурцы свежие грунтовые	84	80													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													

Уха ростовская №119-2006, г. Москва			**250/40**	**11,4**	**9,3**	**16,5**	**195**	**3,9**	**0,2**	**0,0**	**1,1**	**22,3**	**137,4**	**32,7**	**1,0**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	65	48													
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	72	48													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	87	48													
или треска потрошеная обезглавленная (филе без кожи и костей)	65	48													
или окунь морской потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	89	48													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100													
01.11.-31.12. -30%	143	100													
01.01-29.02 - 35%	154	100													
01.03 - 40%	167	100													
лук репчатый	14	12													
помидоры свежие парниковые	21,4	21													
или помидоры свежие грунтовые	25	21													
масло сливочное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Говядина, тушёная с капустой № 440-2004			**300**	**18,6**	**23,9**	**18,5**	**364**	**41,6**	**0,2**	**0,0**	**0,7**	**135,0**	**258,3**	**66,5**	**4,0**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масса тушеного мяса		50													
лук репчатый	36	30													
капуста белокочанная свежая	415	332													
масло растительное	18	18													
морковь до 01.01.-20%	31	25													
с 01.01 - 25%	30	25													

лук репчатый	18	15													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10													
мука пшеничная	3	3													
Отвар из плодов шиповника №705-2004			**200**	**0,2**	**0,1**	**25,1**	**102**	**49,0**	**0,0**	**0,0**	**0,9**	**7,2**	**1,9**	**1,9**	**0,2**
шиповник	15	15													
сахар	18	18													
Хлеб пшеничный	90	90	**90**	**7,4**	**1,3**	**32,5**	**171**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**29,7**	**196,2**	**55,8**	**3,8**
или хлеб витаминизированный			**90**												
Хлеб ржаной	60	60	**60**	**2,8**	**0,6**	**26,2**	**122**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**10,8**	**52,2**	**11,4**	**1,7**
ПОЛДНИК				***12,0***	***12,6***	***86,9***	***508***	***9,2***	***0,1***	***0,3***	***1,2***	***49,2***	***85,0***	***17,2***	***0,7***
Булочка дорожная №770-2004			**100**	**10,5**	**12,2**	**49,5**	**350**	**1,2**	**0,1**	**0,2**	**1,1**	**38,6**	**73,9**	**12,3**	**0,0**
тесто															
мука пшеничная	61	61													
мука пшеничная на подпыл	2	2													
сахар	10	10													
масло сливочное	13	13													
дрожжи прессованные	1,5	1,5													
соль йодированная	0,6	0,6													
молоко питьевое	30	30													
крошка															
мука пшеничная	2	2													
масло сливочное	2	2													
масло сливочное для смазки изделия	2	2													
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3													

Кисель из свежих ягод + Витамин С, №590-1996			**200**	**0,1**	**0,0**	**25,2**	**101**	**1,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,5**	**6,3**	**2,9**	**0,2**
клюква, или брусника, или смородина	21,2	20													
крахмал	6	6													
сахар	18	18													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**150**	**1,4**	**0,4**	**12,2**	**57**	**6,8**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**5,1**	**4,8**	**2,0**	**0,5**
УЖИН				***26,3***	***25,9***	***59,8***	***577,7***	***11,3***	***0,5***	***0,3***	***3,0***	***106,2***	***323,7***	***119,2***	***5,8***
Салат из кальмаров с помидорами и луком №222-2006, Сборник рецептур национальных блюд			**80**	**4,7**	**3,9**	**2,1**	**62**	**8,8**	**0,0**	**0,2**	**0,2**	**18,5**	**4,8**	**40,0**	**0,5**
помидоры свежие парниковые	45	44													
или помидоры свежие грунтовые	52	44													
кальмар мороженый обезглавленный (филе) с кожицей	60	54													
или кальмар мороженый (тушка) с кожицей	77	59													
масса отварных кальмаров		28													
лук зеленый	10	8													
или лук репчатый	9,5	8													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Биточки из мяса с маслом сливочным №451-2004			**80/10**	**13,3**	**15,5**	**3,8**	**208**	**0,1**	**0,2**	**0,0**	**2,4**	**31,3**	**131,5**	**21,3**	**2,1**
говядина 1 категории	80	59													
или говядина полуфабрикат	70	59													
или фарш промышленного производства	59	59													
хлеб пшеничный	14	14													
молоко питьевое или вода питьевая	16	16													
яйцо куриное	3,5	3,5													
сухари	8	8													

масло растительное	5	5													
масло сливочное	10	10													
Картофель отварной с маслом №203-2004			**150**	**4,2**	**5,8**	**17,4**	**139**	**2,4**	**0,2**	**0,1**	**0,3**	**40,5**	**87,2**	**30,3**	**1,1**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	200	150													
01.11.-31.12. -30%	215	150													
01.01-29.02 - 35%	231	150													
01.03 - 40%	251	150													
масло сливочное	7	7													
Фито-чай с сахаром №627-1996			**200**	**0,1**	**0,0**	**15,5**	**62**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
фито-чай для детей (с мятой или душицей или ромашкой или липой или др.)	1,5	1,5													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	40	40	**40**	**3,3**	**0,6**	**14,4**	**76**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**	**1,7**
или хлеб витаминизированный			**40**												
Хлеб ржаной	15	15	**15**	**0,7**	**0,2**	**6,6**	**30**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**2,7**	**13,1**	**2,9**	**0,4**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИТОГО:				***112***	***117***	***414***	***3159***	***134***	***1***	***1***	***8***	***1054***	***1729***	***414***	***22***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

13 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Масса порции**	**Энергетическая ценность (ккал)**				**Витамины, мг**				**Минералы, мг**			
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**С**	**В1**	**А, мкг рет.экв.**	**Е**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**

ЗАВТРАК				***32,7***	***27,8***	***66,6***	***648***	***2,0***	***0,1***	***0,4***	***0,5***	***329,9***	***449,8***	***39,8***	***1,9***
Бутерброд с маслом №1-2004			**20/10**	**1,6**	**7,4**	**10,0**	**114**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**0,3**	**6,4**	**16,0**	**2,8**	**0,2**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
Запеканка творожная с маком со сгущённым молоком (технико-технологическая карта)			**150/20**	**25,1**	**16,7**	**21,6**	**337**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**195,2**	**284,6**	**7,1**	**0,1**
мак	15	15													
вода питьевая	15	15													
сахар	12	12													
мука пшеничная	10	10													
творог	116	115													
яйцо куриное	5,3	5,3													
сухари	6	6													
сметана	5,3	5,3													
масло сливочное для смазки листа	3	3													
масса готовой запеканки		150													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Кофейный напиток №253-2004, Пермь			**200**	**3,4**	**3,2**	**19,0**	**118**	**1,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**118,0**	**88,2**	**13,7**	**0,1**
кофейный напиток	5,5	5,5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													

Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***5,9***	***6,5***	***56,6***	***309***	***8,0***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***28,0***	***26,0***	***8,0***	***2,0***
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			**25**	**5,5**	**6,5**	**34,5**	**219**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД				***26,6***	***39,0***	***130,1***	***978***	***78,6***	***0,4***	***0,7***	***4,5***	***127,4***	***368,3***	***85,0***	***8,2***
Салат "Лето" (технико-технологическая карта)			**80**	**0,6**	**4,0**	**5,4**	**60**	**62,3**	**0,0**	**0,0**	**2,8**	**25,0**	**26,5**	**0,0**	**1,3**
огурцы свежие парниковые	30	29													
или огурцы свежие грунтовые	30,5	29													
помидоры свежие парниковые	30	29													
или помидоры свежие грунтовые	34	29													
редис красный обрезной	29	20													
или перец свежий	27	20													
чеснок свежий	0,5	0,4													
сахар	0,4	0,4													
лимон для сока	3,8	1,6													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Борщ сибирский с мясом и сметаной №111-2004			**250/10/5**	**4,7**	**5,3**	**13,7**	**121**	**7,3**	**0,1**	**0,0**	**0,2**	**33,9**	**64,3**	**24,8**	**1,3**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
свекла до 01.01.-20%	50	40													

с 01.01 - 25%	53	40													
капуста белокочанная свежая	25	20													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	13	10													
01.11.-31.12. -30%	14	10													
01.01-29.02 - 35%	15	10													
01.03 - 40%	17	10													
фасоль	10	10													
или фасоль консервированная в собственном соку	35	21													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7	7													
масло сливочное	5	5													
сахар	3	3													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Сосиски, сардельки, колбаса отварные с маслом №413-2004			**100/10**	**7,4**	**23,8**	**0,0**	**244**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**19,0**	**44,6**	**0,0**	**0,2**
сардельки, или сосиски молочные, или колбаса вареная высшего сорта для детского питания	102	100													
масло сливочное	10	10													
Макаронные изделия отварные №516-2004			**150**	**4,2**	**4,0**	**28,5**	**167**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**0,8**	**11,9**	**36,6**	**6,6**	**0,7**
макаронные изделия	52	52													
масло сливочное	5	5													
Компот из изюма + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,3**	**0,0**	**23,5**	**95**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**0,0**	**0,5**	**2,5**	**0,0**	**0,1**
изюм	15	15													

сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	70	70	**70**	**5,7**	**1,0**	**25,3**	**133**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**23,1**	**152,6**	**43,4**	**2,9**
или хлеб витаминизированный			**70**												
Хлеб ржаной	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**200**	**1,8**	**0,5**	**16,2**	**77**	**9,0**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**6,8**	**6,4**	**2,6**	**0,6**
ПОЛДНИК				***13,1***	***16,7***	***79,0***	***519***	***5,8***	***0,1***	***0,1***	***0,0***	***263,5***	***280,6***	***31,3***	***0,6***
Пирожок сдобный печенный с ягодным фаршем (технико-технологическая карта)			**100**	**7,6**	**11,1**	**69,0**	**406**	**4,8**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**52,3**	**66,4**	**6,9**	**0,4**
масса теста		**84**													
мука пшеничная	51	51													
мука пшеничная на подпыл	2	2													
сахар	6	6													
соль йодированная	0,4	0,4													
масло сливочное	8	8													
яйцо куриное	5	5													
дрожжи прессованные	2	2													
или дрожжи сухие	0,5	0,5													
молоко питьевое	14	14													
для начинки															
вишня, или малина, или клубника	43	36													
сахар	9	9													
крупа манная	3	3													
яйцо куриное для смазки изделия	2	2													
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3													
Молоко питьевое кипяченое 2,5 % №260-2004	210	200	**200**	**5,5**	**5,6**	**10,0**	**112**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**

УЖИН				***30,8***	***25,4***	***80,9***	***676***	***25,5***	***0,3***	***0,2***	***6,2***	***251,8***	***464,0***	***95,6***	***3,7***
Рыба "Орли" (технико-технологическая карта)			**100**	**21,2**	**18,2**	**5,4**	**270**	**0,1**	**0,2**	**0,1**	**5,6**	**25,0**	**158,0**	**18,0**	**0,3**
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	179	119													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	217	119													
или треска потрошеная обезглавленная (филе без кожи и костей)	162	119													
или окунь морской потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	220	119													
мука пшеничная	8	8													
сметана	4	4													
масло растительное	3	3													
масса запеченной рыбы		100													
сметана	10	10													
мука пшеничная	7	7													
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,7	0,5													
Рис припущенный с кукурузой (технико-технологическая карта)			**150**	**3,2**	**3,2**	**24,0**	**138**	**25,0**	**0,0**	**0,1**	**0,6**	**23,1**	**69,0**	**30,2**	**0,8**
крупа рисовая	45	45													
масло сливочное	4	4													
кукуруза консервированная	57	34													
Чай с молоком №630-1996			**200**	**2,1**	**3,2**	**23,2**	**130**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**186,6**	**136,8**	**21,2**	**0,2**
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	20	20													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													

вода кипяченая для сухого молока	88	88													
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	**2,5**	**0,4**	**10,8**	**57**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**9,9**	**65,4**	**18,6**	**1,3**
или хлеб витаминизированный			**30**												
Хлеб ржаной	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИТОГО:				***115***	***122***	***431***	***3281***	***122***	***1***	***1***	***11***	***1243***	***1777***	***290***	***17***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

14 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Масса порции**	**Энергетическая ценность (ккал)**				**Витамины, мг**				**Минералы, мг**			
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**С**	**В1**	**А, мкг рет.экв.**	**Е**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
ЗАВТРАК				***22,2***	***32,9***	***67,2***	***653***	***1,9***	***0,3***	***0,5***	***0,6***	***686,2***	***595,8***	***78,9***	***2,6***
Для бутерброда:															
Масло сливочное (порциями) №96-2004	10	10	**10**	**0,1**	**7,3**	**0,1**	**67**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**0,0**	**2,4**	**3,0**	**0,0**	**0,0**
Сыр (порциями) №97-2004	26	25	**25**	**7,3**	**11,3**	**0,0**	**131**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**270,0**	**145,0**	**0,0**	**0,0**
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Каша овсяная жидкая с маслом №311-2004			**200/5**	**8,2**	**8,1**	**25,1**	**206**	**1,0**	**0,2**	**0,0**	**0,6**	**226,6**	**253,1**	**62,7**	**1,1**
крупа овсяная	40	40													
вода питьевая	70	70													

молоко питьевое	101	101													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	55	55													
вода кипяченая для сухого молока	89	89													
сахар	4	4													
соль йодированная	0,8	0,8													
масло сливочное	5	5													
Какао с молоком №642-1996			**200**	**4,0**	**5,7**	**26,0**	**171**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**177,0**	**133,7**	**0,0**	**0,1**
какао - порошок	5	5													
сахар	20	20													
молоко питьевое	130	130													
или молоко концентрированное	60	60													
или молоко сухое	16	16													
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70													
вода кипяченая для сухого молока	114	114													
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***5,9***	***6,5***	***56,6***	***309***	***8,0***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***28,0***	***26,0***	***8,0***	***2,0***
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			**25**	**5,5**	**6,5**	**34,5**	**219**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД				***30,9***	***39,8***	***124,5***	***980***	***65,0***	***0,6***	***0,3***	***4,1***	***96,7***	***453,0***	***138,1***	***9,9***
Салат из свежих помидоров №19-2004			**80**	**0,4**	**4,2**	**3,4**	**53**	**17,6**	**0,0**	**0,2**	**0,2**	**3,7**	**6,8**	**0,8**	**0,2**
помидоры свежие парниковые	68	67													
или помидоры свежие грунтовые	79	67													

лук зеленый	15	12													
или лук репчатый	14	12													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Суп по-домашнему с мясопродуктами и сметаной (технико-технологическая карта)			**250/10/10/5**	**7,8**	**7,5**	**17,0**	**167**	**7,9**	**0,1**	**0,0**	**0,2**	**16,7**	**80,4**	**27,1**	**1,2**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
масса отварного мяса в супе		10													
мясные деликатесы (колбаса вареная, или колбаса полукопченая, или сосиски, или сардельки для детского питания)	11	10													
масса мясопродуктов в супе		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													
лук репчатый	18	15													
морковь до 01.01.-20%	19	15													
с 01.01 - 25%	20	15													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Ежики из говядины с рисом и маслом №174-2004, Пермь			**80/10**	**10,6**	**19,2**	**9,8**	**254**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**1,3**	**13,9**	**67,1**	**14,7**	**1,6**
говядина 1 категории	69	51													

или говядина полуфабрикат	60	51													
или фарш промышленного производства	51	51													
крупа рисовая	7	7													
вода питьевая	8	8													
масса готового рассыпчатого риса		20													
лук репчатый	29	24													
масло сливочное	4	4													
масса прогретого с маслом сливочным лука		12													
мука пшеничная	5	5													
масло растительное для смазки листа	3	3													
масло сливочное на полив	10	10													
Рагу из овощей №215-1996			**200**	**3,0**	**7,3**	**18,0**	**150**	**37,9**	**0,1**	**0,0**	**2,3**	**20,3**	**76,8**	**33,0**	**1,2**
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													
капуста белокочанная свежая	100	80													
или кабачки	119	80													
или баклажаны	80	76													
морковь до 01.01.-20%	63	50													
с 01.01 - 25%	67	50													
лук репчатый	24	20													
масло растительное	6	6													
для соуса томатного (№587-2004)		60													

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10													
мука пшеничная	2,7	2,7													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	1,4	1,2													
масло сливочное	2,7	2,7													
Компот из свежих плодов + Витамин "С" №585-1996			**200**	**0,2**	**0,0**	**25,6**	**103**	**1,6**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**6,8**	**4,1**	**3,4**	**0,9**
яблоки свежие	45,4	40													
или груши свежие	44	40													
или слива или персик свежие или нектарины	44	40													
или абрикосы свежие	46	40													
или черешня или вишня свежие	42	40													
сахар	20	20													
Хлеб пшеничный	80	80	**80**	**6,6**	**1,1**	**28,9**	**152**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**26,4**	**174,4**	**49,6**	**3,4**
или хлеб витаминизированный			**80**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**
ПОЛДНИК				***16,3***	***8,8***	***88,7***	***499***	***14,3***	***0,2***	***0,1***	***0,3***	***60,1***	***139,2***	***14,3***	***0,6***
Кулебяка с рыбой №699; 716-1996			**100**	**14,1**	**7,9**	**40,1**	**288**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**32,2**	**116,9**	**14,3**	**0,0**
масса теста		**60**													
мука пшеничная	39	39													
мука пшеничная на подпыл	1,5	1,5													
дрожжи прессованные	1	1													
или дрожжи сухие	0,25	0,25													
сахар	2	2													

соль йодированная	0,6	0,6													
масло сливочное	1,5	1,5													
вода питьевая	15	15													
фарш рыбный		**50**													
горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	81	54													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	98	54													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	73	54													
или треска потрошеная обезглавленная (филе без кожи и костей)	73	54													
или окунь морской потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	100	54													
соль йодированная	0,3	0,3													
лук репчатый	8	7													
масло сливочное	4	4													
мука пшеничная	0,4	0,4													
масса прогретого с маслом сливочным и мукой лука		**5**													
яйцо куриное для смазки изделия	1,5	1,5													
масло растительное для смазки листа	1	1													
масса прогретого с маслом сливочным и мукой лука		**5**													
яйцо куриное для смазки изделия	1,5	1,5													
масло растительное для смазки листа	1	1													
Кисель из чернослива или кураги №643-2004			**200**	**0,1**	**0,1**	**23,1**	**94**	**1,5**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**7,4**	**8,2**	**0,0**	**0,6**
чернослив или курага	15	15													
мука картофельная (крахмал)	8	8													
сахар	15	15													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**230**	**2,1**	**0,8**	**25,5**	**117**	**12,8**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**20,4**	**14,1**	**0,0**	**0,0**

УЖИН				***28,1***	***30,1***	***68,4***	***657***	***14,3***	***0,3***	***0,3***	***2,7***	***94,3***	***397,3***	***56,8***	***6,3***
Салат из пекинской капусты (технико - технологическая карта)			**80**	**3**	**5,8**	**2,9**	**76**	**9,8**	**0,0**	**0,2**	**2,1**	**18,6**	**35,4**	**6,6**	**1,1**
капуста пекинская (китайская)	58	40													
огурцы свежие парниковые	25,5	25													
или огурцы свежие грунтовые	26,3	25													
яйцо куриное	15	15													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Курица, запечённая с картофелем в сметанном соусе (Технико-Технологическая карта)			**250**	**20,2**	**23,4**	**22,1**	**380**	**3,4**	**0,1**	**0,1**	**0,6**	**52,9**	**247,5**	**19,0**	**2,6**
курица потрошеная 1 категории	81	72													
или окорочок куриный	76	72													
или грудка куриная	76	72													
масса запеченной курицы (порционные кусочки)		50													
или филе куриное промышленного производства	64	62													
масса запеченного филе		50													
масло растительное	5	5													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	279	210													
01.11.-31.12. -30%	300	210													
01.01-29.02 - 35%	323	210													
01.03 - 40%	351	210													
масло сливочное	5	5													
соус сметанный:		40													
сметана	12	12													
мука пшеничная	2	2													

вода питьевая	28	28													
масло сливочное	2	2													
Зеленый чай с сахаром №686-2004			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,9**	**64**	**1,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**4,2**	**1,1**	**0,7**	**0,1**
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	40	40	**40**	**3,3**	**0,6**	**14,4**	**76**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**	**1,7**
или хлеб витаминизированный			**40**												
Хлеб ржаной	30	30	**30**	**1,4**	**0,3**	**13,1**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**26,1**	**5,7**	**0,8**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИТОГО:				***109***	***124***	***424***	***3250***	***105***	***1***	***1***	***8***	***1207***	***1799***	***326***	***22***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

15 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***24,3***	***27,3***	***82,1***	***671***	***1,4***	***0,2***	***0,1***	***0,9***	***524,4***	***547,8***	***85,3***	***2,6***
Бутерброд горячий с мясопродуктами и сыром №11-2004			**90**	**6,8**	**11,5**	**15,2**	**191**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,7**	**115,4**	**104,1**	**11,2**	**0,5**
колбаса вареная, или полукопченая, или ветчина для детского питания	31	30													
сыр	21	20													
хлеб пшеничный	40	40													
Каша рисовая жидкая, с маслом №311-2004			**200/5**	**8,5**	**9,1**	**39,0**	**272**	**0,4**	**0,1**	**0,0**	**0,2**	**187,6**	**168,5**	**33,6**	**0,5**

крупа рисовая	30	30													
сахар	4	4													
вода питьевая	70	70													
молоко питьевое	106	106													
или молоко концентрированное	49	49													
или молоко сухое	13	13													
вода кипяченая для концентрированного молока	57	57													
вода кипяченая для сухого молока	93	93													
масло сливочное	5	5													
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***5,9***	***6,5***	***56,6***	***309***	***8,0***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***28,0***	***26,0***	***8,0***	***2,0***
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			**25**	**5,5**	**6,5**	**34,5**	**219**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД				***34,0***	***37,2***	***118,9***	***947***	***29,8***	***0,4***	***0,1***	***3,1***	***159,9***	***551,7***	***124,8***	***9,2***
Салат зеленый с огурцами №14-2004			**80**	**0,7**	**4,0**	**3,4**	**52**	**20,5**	**0,0**	**0,0**	**1,5**	**35,3**	**21,7**	**3,4**	**1,3**
капуста пекинская (китайская)	51	35													
огурцы свежие парниковые	80	44													
или огурцы свежие грунтовые	52	44													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													

Суп рыбный с картофелем №1.88а-1995, Картотека блюд лечебного питания			**250/40**	**7,1**	**8,6**	**9,8**	**145**	**7,6**	**0,1**	**0,0**	**0,2**	**14,2**	**54,6**	**21,9**	**0,8**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	66	49													
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	72	48													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	87	48													
или треска потрошеная обезглавленная (филе без кожи и костей)	65	48													
или окунь морской потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	89	48													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	133	100													
01.11.-31.12. -30%	143	100													
01.01-29.02 - 35%	154	100													
01.03 - 40%	167	100													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Котлетки "Детские" из птицы с маслом (технико - технологическая карта)			**80/10**	**14,7**	**19,6**	**4,6**	**254**	**1,6**	**0,1**	**0,0**	**0,4**	**38,4**	**126,7**	**16,8**	**1,3**
курица потрошеная 1 категории (мякоть без кожи)	139	60													
или филе куриное промышленного производства	63	60													
или фарш промышленного производства	60	60													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
капуста свежая белокочанная	30	24													
масса припущенных овощей		32													
яйцо куриное	6	6													
сухари	6	6													
сыр	5	4													

масло растительное для смазки листа	2,5	2,5													
масло сливочное	10	10													
Каша пшеничная вязкая №302-2004			**150**	**2,2**	**3,4**	**30,2**	**160**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,6**	**25,5**	**121,5**	**16,5**	**0,9**
крупа пшеничная	38	38													
вода питьевая	120	120													
масло сливочное	5	5													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,4**	**0,0**	**20,2**	**82**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**11,0**	**9,3**	**7,1**	**0,2**
сухофрукты	15	15													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	80	80	**80**	**6,6**	**1,1**	**28,9**	**152**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**26,4**	**174,4**	**49,6**	**3,4**
или хлеб витаминизированный			**80**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**
ПОЛДНИК				***15,0***	***16,7***	***73,4***	***504***	***10,2***	***0,0***	***0,1***	***0,1***	***12,3***	***12,7***	***5,5***	***0,8***
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**200**	**1,8**	**0,5**	**16,2**	**77**	**9,0**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**6,8**	**6,4**	**2,6**	**0,6**
Мучное пряничное изделие промышленного производства			**100**	**13,1**	**16,2**	**32,0**	**326**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Кисель из свежих ягод + Витамин С, №590-1996			**200**	**0,1**	**0,0**	**25,2**	**101**	**1,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,5**	**6,3**	**2,9**	**0,2**
клюква, или брусника, или смородина	21,2	20													
крахмал	6	6													
сахар	18	18													
УЖИН				***32***	***20***	***77***	***615***	***10***	***0***	***0***	***3***	***93***	***394***	***84***	***5***
Помидоры свежие №71-2006, Москва			**80**	**0,5**	**0,2**	**3,4**	**17**	**5,9**	**0,0**	**0,0**	**1,8**	**3,3**	**0,0**	**0,7**	**0,2**
помидоры свежие парниковые	82	80													
или помидоры свежие грунтовые	94	80													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													

Шницель рыбный натуральный с соусом сметанным №391,600-2004			**100/50**	**23,4**	**15,2**	**6,1**	**255**	**1,4**	**0,3**	**0,1**	**0,6**	**32,8**	**206,9**	**29,0**	**0,7**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	116	86													
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	129	86													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	157	86													
или треска потрошеная обезглавленная (филе с кожей без костей)	113	86													
лук репчатый	18	15													
вода или молоко питьевые	7,5	7,5													
яйцо куриное	9	9													
сухари	12	12													
масло растительное	6	6													
соус сметанный:		50													
сметана	12,5	12,5													
мука пшеничная	2,5	2,5													
вода питьевая	37,5	37,5													
масло сливочное	2,5	2,5													
Пюре картофельное №520-2004			**150**	**3,0**	**3,8**	**19,3**	**123**	**2,2**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**35,7**	**77,6**	**26,0**	**0,9**
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	23	23													
или молоко концентрированное	11	11													
или молоко сухое	3	3													
вода кипяченая для концентрированного молока	12	12													

вода кипяченая для сухого молока	20	20													
масло сливочное	5	5													
Чай с лимоном №686-2004			**200/5**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**61**	**0,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**0,1**	**0,5**	**0,1**
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	**2,5**	**0,4**	**10,8**	**57**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**9,9**	**65,4**	**18,6**	**1,3**
или хлеб витаминизированный			**30**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИТОГО:				***117***	***114***	***426***	***3198***	***62***	***1***	***0***	***7***	***1059***	***1720***	***338***	***19***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

16 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***21,2***	***19,9***	***88,4***	***618***	***1,9***	***0,3***	***0,6***	***1,0***	***438,5***	***539,0***	***85,4***	***3,2***
Бутерброд с маслом №1-2004			**20/10**	**1,6**	**7,4**	**10,0**	**114**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**0,3**	**6,4**	**16,0**	**2,8**	**0,2**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
Суфле творожное со сгущенным молоком №365-2004			**200**	**12,0**	**8,5**	**36,2**	**269**	**0,6**	**0,1**	**0,2**	**0,7**	**297,3**	**330,2**	**40,3**	**0,7**

творог	130	128													
сметана	17	17													
яйцо куриное	8	8													
сахар	12	12													
мука пшеничная	13	13													
молоко питьевое	25	25													
масло сливочное	1,2	1,2													
масса готового суфле		180													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Кофейный напиток №253-2004, Пермь			**200**	**3,4**	**3,2**	**19,0**	**118**	**1,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**118,0**	**88,2**	**13,7**	**0,1**
кофейный напиток	5,5	5,5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный			**40**	**3,3**	**0,6**	**14,4**	**76**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**	**1,7**
или хлеб витаминизированный			**40**												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***4,0***	***8,4***	***59,0***	***328***	***9,0***	***0,0***	***0,1***	***0,1***	***6,8***	***6,4***	***2,6***	***0,6***
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**200**	**1,8**	**0,5**	**16,2**	**77**	**9,0**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**6,8**	**6,4**	**2,6**	**0,6**
Кондитерское изделие промышленного производства (конфеты вафельные, зефир, мармелад, пастила)			**25**	**2,2**	**7,9**	**42,8**	**251**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД				***39,2***	***36,7***	***113,8***	***942,6***	***39,9***	***0,5***	***46,2***	***5,9***	***95,9***	***605,6***	***154,9***	***11,7***

Салат венгерский (технико-технологическая карта)			**80**	**0,7**	**4,0**	**5,4**	**60**	**37,5**	**0,0**	**0,0**	**2,3**	**20,5**	**35,4**	**6,6**	**1,3**
морковь до 01.01.-20%	35	28													
с 01.01 - 25%	37	28													
перец свежий	16	12													
помидоры свежие парниковые	33	32													
или помидоры свежие грунтовые	38	32													
лук репчатый	5	4													
лимон для сока	10	4													
сахар	0,4	0,4													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Суп-лапша домашняя, с курой №148-2004			**250/10**	**7,1**	**8,1**	**13,5**	**155**	**0,7**	**0,1**	**46,1**	**0,6**	**16,7**	**64,8**	**11,8**	**0,8**
лапша домашняя №549-2004		20													
мука пшеничная	18	18													
мука пшеничная на подпыл	1,2	1,2													
яйцо куриное	5	5													
вода питьевая	3,5	3,5													
соль йодированная	0,5	0,5													
или лапша промышленного производства	20	20													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
курица потрошеная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26													

зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Гуляш №152-2004, Пермь			**50/50**	**18,3**	**14,2**	**4,1**	**217**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**2,3**	**11,1**	**178,3**	**18,3**	**2,1**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масло растительное	5	5													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4													
мука пшеничная	2,5	2,5													
Каша гречневая вязкая №302-2004			**150**	**4,1**	**8,8**	**18,5**	**170**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**8,5**	**106,7**	**55,5**	**2,5**
крупа гречневая	38	38													
вода питьевая	121	121													
масло сливочное	8	8													
Компот из свежих ягод + Витамин С, №357-2002			**200**	**0,1**	**0,0**	**21,6**	**87**	**1,5**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**3,8**	**2,6**	**3,6**	**0,2**
клюква или брусника	26,4	25													
сахар	20	20													
Хлеб пшеничный	80	80	**80**	**6,6**	**1,1**	**28,9**	**152**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**26,4**	**174,4**	**49,6**	**3,4**
или хлеб витаминизированный			**80**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**
ПОЛДНИК				***13,4***	***12,7***	***76,3***	***473***	***18,2***	***0,1***	***0,3***	***1,2***	***73,4***	***106,3***	***22,9***	***2,6***
Мучное изделие промышленного производства			**100**	**11,5**	**12,2**	**49,5**	**354**	**1,2**	**0,1**	**0,2**	**1,1**	**38,6**	**73,9**	**12,3**	**0,0**
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,1**	**0,0**	**10,6**	**43**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**200**	**1,8**	**0,5**	**16,2**	**77**	**9,0**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**6,8**	**6,4**	**2,6**	**0,6**
УЖИН				***30,4***	***33,9***	***60,6***	***669***	***11,7***	***0,7***	***0,6***	***4,5***	***122,8***	***470,4***	***115,3***	***7,2***

Яйцо отварное №337-2004			**40**	**5,0**	**4,6**	**0,3**	**63**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**0,2**	**19,4**	**66,8**	**4,2**	**0,9**
Котлеты полтавские №427 - 1996			**80**	**16,0**	**17,8**	**6,5**	**250**	**0,1**	**0,3**	**0,0**	**3,7**	**46,7**	**179,7**	**32,4**	**3,0**
говядина 1 категории	124	91													
или говядина полуфабрикат	107	91													
или фарш промышленного производства	91	91													
вода или молоко питьевое	4	4													
чеснок свежий	1,0	0,8													
яйцо куриное	4	4													
сухари	9	9													
масло растительное для смазки листа	3	3													
Овощи припущенные №524-2004			**200**	**6,2**	**10,9**	**18,0**	**195**	**11,7**	**0,3**	**0,0**	**0,6**	**44,8**	**154,2**	**60,6**	**1,6**
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													
горошек зеленый консервированный	86	56													
морковь до 01.01.-20%	68	54													
с 01.01 - 25%	72	54													
лук репчатый	33	28													
масло сливочное	12	12													
мука пшеничная	2,7	3,0													
ИЛИ															
Кабачки припущенные №524-2004			**200**	**5,1**	**10,0**	**7,8**	**142**	**27,9**	**0,2**	**0,0**	**0,4**	**42,0**	**151,4**	**50,7**	**0,2**
кабачки	364	244													

масло сливочное	12	12													
мука пшеничная	3,0	3,0													
Фито-чай с сахаром №627-1996			**200**	**0,1**	**0,0**	**15,5**	**62**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
фито-чай для детей (с мятой или душицей или ромашкой или липой или др.)	1,5	1,5													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Хлеб ржаной	30	30	**30**	**1,4**	**0,3**	**13,1**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**26,1**	**5,7**	**0,8**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИТОГО:				***114***	***118***	***416***	***3183***	***83***	***2***	***48***	***13***	***979***	***1916***	***411***	***25***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

17 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***17,3***	***16,3***	***113,4***	***670***	***1,5***	***0,4***	***0,2***	***1,1***	***388,2***	***496,8***	***116,9***	***5,2***
Бутерброд с джемом или повидлом с маслом №1,2-2004			**30/20/5**	**2,9**	**4,1**	**34,5**	**187**	**0,8**	**0,1**	**0,1**	**0,8**	**10,2**	**24,6**	**7,0**	**0,6**
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	5	5													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,4	20													
Каша сборная жидкая с маслом (технико-технологическая карта)			**200/5**	**7,3**	**8,1**	**28,9**	**218**	**0,4**	**0,2**	**0,1**	**0,3**	**171,3**	**209,0**	**53,9**	**1,7**

крупа пшеничная	11	11													
крупа ячневая	11	11													
крупа кукурузная	11	11													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													
вода питьевая	68	68													
молоко питьевое	96	96													
или молоко концентрированное	44	44													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	52	52													
вода кипяченая для сухого молока	84	84													
масло сливочное	5	5													
Чай с молоком №630-1996			**200**	**2,1**	**3,2**	**23,2**	**130**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**186,6**	**136,8**	**21,2**	**0,2**
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	20	20													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный			**50**	**4,1**	**0,7**	**18,1**	**95**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**16,5**	**109,0**	**31,0**	**2,1**
или хлеб витаминизированный			**50**												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***2,6***	***7,9***	***64,9***	***341***	***8,0***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***28,0***	***26,0***	***8,0***	***2,0***

Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**200**	**1,8**	**0,5**	**16,2**	**77**	**9,0**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**6,8**	**6,4**	**2,6**	**0,6**
Кондитерское изделие промышленного производства (конфеты вафельные, зефир, мармелад, пастила)			**25**	**2,2**	**7,9**	**42,8**	**251**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД				***36,8***	***33,8***	***140,9***	***1015,2***	***11,6***	***0,8***	***0,7***	***20,3***	***189,0***	***541,0***	***119,9***	***8,2***
Салат из свежих огурцов №16-2004			**80/4**	**1,3**	**4,0**	**6,6**	**68**	**3,9**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**33,0**	**21,5**	**3,0**	**0,5**
огурцы свежие парниковые	82	80													
или огурцы свежие грунтовые	84	80													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Суп из овощей с мясом №135-2004			**250/10**	**3,1**	**3,6**	**9,5**	**83**	**4,5**	**0,1**	**0,1**	**0,3**	**6,4**	**30,6**	**18,9**	**0,5**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50													
01.11.-31.12. -30%	72	50													
01.01-29.02 - 35%	77	50													
01.03 - 40%	84	50													
морковь до 01.01.-20%	25	20													
с 01.01 - 25%	27	20													
лук репчатый	12	10													
горошек зеленый консервированный	28	18													
масло сливочное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Котлеты из кальмаров и рыбы с маслом №353-1996			**100/10**	**16,9**	**18,8**	**3,2**	**250**	**0,7**	**0,2**	**0,0**	**3,6**	**20,8**	**114,8**	**11,3**	**0,3**
кальмар мороженый обезглавленный (филе) с кожицей	67	60													
или кальмар мороженый (тушка) с кожицей	85	65													

масса отварных кальмаров		32													
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	68	50													
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	72	50													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	86	50													
хлеб пшеничный	19	19													
вода или молоко питьевые	24	24													
яйцо куриное	13	13													
сухари	9	9													
масло растительное для смазки листа	5	5													
масло сливочное	10	10													
Картофель отварной с маслом №203-2004			**150**	**4,2**	**5,8**	**17,4**	**139**	**2,4**	**0,2**	**0,1**	**0,3**	**40,5**	**87,2**	**30,3**	**1,1**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	200	150													
01.11.-31.12. -30%	215	150													
01.01-29.02 - 35%	231	150													
01.03 - 40%	251	150													
масло сливочное	7	7													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, Москва			**200**	**3,1**	**0,2**	**38,7**	**169**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**16,0**	**56,0**	**84,0**	**1,2**	**1,6**
Компот из изюма + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,3**	**0,0**	**23,5**	**95**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**0,0**	**0,5**	**2,5**	**0,0**	**0,1**
изюм	15	15													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	80	80	**80**	**6,6**	**1,1**	**28,9**	**152**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**26,4**	**174,4**	**49,6**	**3,4**
или хлеб витаминизированный			**80**												
Хлеб ржаной	30	30	**30**	**1,4**	**0,3**	**13,1**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**26,1**	**5,7**	**0,8**
ПОЛДНИК				***12,9***	***16,6***	***71,6***	***487***	***8,1***	***0,1***	***0,5***	***0,0***	***68,8***	***103,4***	***19,7***	***2,8***

Булочка Домашняя №769-2004			**100**	**12,5**	**16,6**	**49,5**	**397**	**0,1**	**0,1**	**0,5**	**0,0**	**40,8**	**77,4**	**11,7**	**0,8**
мука пшеничная	67	67													
сахар	8	8													
вода или молоко питьевое	28	28													
масло сливочное	18	18													
яйцо куриное для смазки изделия	2	2													
соль йодированная	0,6	0,6													
дрожжи прессованные	1,7	1,7													
сахар (для отделки)	3	3													
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3													
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
УЖИН				***29,4***	***34,6***	***61,2***	***674***	***35,3***	***0,3***	***0,0***	***0,6***	***318,0***	***404,7***	***79,7***	***5,5***
Продукт творожный с фруктовым наполнителем для детского питания промышленного производства *(масса творожного продукта конкретизируется по фактическому использованию от 100 г и выше)*			**100**	**8,5**	**13,0**	**4,0**	**167**	**0,6**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**190,0**	**98,0**	**0,0**	**0,0**
Говядина, тушённая с капустой № 440-2004			**250**	**16,6**	**20,9**	**16,8**	**322**	**34,7**	**0,2**	**0,0**	**0,6**	**112,5**	**215,2**	**55,4**	**3,4**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масса тушенного мяса		50													
лук репчатый	24	20													
капуста белокочанная свежая	276	221													
масло растительное	10	10													
морковь до 01.01.-20%	19	15													
с 01.01 - 25%	20	15													

лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7	7													
мука пшеничная	2	2													
Чай с сахаром №685-2004			**200**	**0,4**	**0,0**	**16,5**	**68**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	**2,5**	**0,4**	**10,8**	**57**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**9,9**	**65,4**	**18,6**	**1,3**
или хлеб витаминизированный			**30**												
Хлеб ржаной	30	30	**30**	**1,4**	**0,3**	**13,1**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**26,1**	**5,7**	**0,8**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИТОГО:				***105***	***116***	***470***	***3340***	***66***	***2***	***1***	***22***	***1234***	***1760***	***374***	***24***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

18 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***27,4***	***32,9***	***66,9***	***673***	***5,3***	***0,3***	***0,0***	***2,8***	***282,4***	***459,8***	***65,7***	***4,0***
Бутерброд горячий с сыром №10-2004			**50**	**4,4**	**11,0**	**13,1**	**169**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**78,5**	**62,5**	**7,5**	**0,4**
масло сливочное	5	5													
сыр	16	15													
хлеб пшеничный	30	30													

Омлет натуральный с маслом №284-1996 с подгарнировкой (№244-2006,Москва)			**200**	**17,2**	**18,1**	**9,6**	**270**	**4,4**	**0,1**	**0,0**	**2,2**	**105,4**	**251,0**	**25,9**	**1,7**
яйцо куриное	125	125													
молоко питьевое	47	47													
или молоко концентрированное	22	22													
или молоко сухое	6	6													
вода кипяченая для концентрированного молока	25	25													
вода кипяченая для сухого молока	41	41													
масло растительное	3	3													
масса готового омлета		165													
масло сливочное на полив	10	10													
помидоры свежие грунтовые	35,4	30													
или помидоры свежие парниковые	31	30													
или кукуруза консервированная (после термической обработки)	50	30													
Кофейный напиток на сгущенном молоке №252-2004, Пермь			**200**	**2,4**	**3,2**	**24,6**	**137**	**0,9**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**85,0**	**63,5**	**9,9**	**0,1**
кофейный напиток	5,5	5,5													
сахар	10	10													
молоко сгущенное с сахаром	28	28													
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный			**30**	**2,5**	**0,4**	**10,8**	**57**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**9,9**	**65,4**	**18,6**	**1,3**
или хлеб витаминизированный			**30**												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***5,9***	***6,5***	***56,6***	***309***	***8,0***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***28,0***	***26,0***	***8,0***	***2,0***
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			**25**	**5,5**	**6,5**	**34,5**	**219**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**

ОБЕД				***35,0***	***31,8***	***144,6***	***1005***	***30,2***	***0,5***	***0,3***	***6,0***	***216,2***	***499,1***	***129,6***	***9,0***
Салат "Пестрый" (технико - технологическая карта)			**80**	**0,8**	**4,1**	**5,1**	**61**	**16,46**	**0,0**	**0,0**	**2,0**	**96,0**	**12,5**	**16,5**	**0,5**
кукуруза консервированная (после термической обработки)	33	20													
помидоры свежие парниковые	21,4	21													
или помидоры свежие грунтовые	25	21													
морковь до 01.01.-20%	40	32													
с 01.01 - 25%	43	32													
лук репчатый	6	5													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной №129-1996			**250/10/5**	**4,8**	**4,3**	**14,4**	**116**	**2,5**	**0,1**	**0,2**	**0,3**	**20,7**	**79,4**	**23,4**	**1,1**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93	70													
01.11.-31.12. -30%	100	70													
01.01-29.02 - 35%	108	70													
01.03 - 40%	117	70													
крупа (перловая, или рисовая)	5	5													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	10	8													
огурцы солёные (без уксуса)	31	17													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													

зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Бефстроганов №423-2004			**50/50**	**14,1**	**17,1**	**3,5**	**224**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**2,4**	**23,4**	**131,1**	**16,9**	**1,7**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
мука пшеничная	4	4													
сметана	15	15													
бульон или отвар	35	35													
лук репчатый	14	12													
масло растительное	5	5													
Макаронные изделия отварные №516-2004			**150**	**4,2**	**4,0**	**28,5**	**167**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**0,8**	**11,9**	**36,6**	**6,6**	**0,7**
макаронные изделия	52	52													
масло сливочное	5	5													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,4**	**0,0**	**20,2**	**82**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**11,0**	**9,3**	**7,1**	**0,2**
сухофрукты	15	15													
сахар	15	15													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**200**	**1,8**	**0,7**	**22,2**	**102**	**11,1**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**17,8**	**12,2**	**0,0**	**0,0**
Хлеб пшеничный	80	80	**80**	**6,6**	**1,1**	**28,9**	**152**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**26,4**	**174,4**	**49,6**	**3,4**
или хлеб витаминизированный			**80**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**
ПОЛДНИК				***22,0***	***15,4***	***64,2***	***483***	***0,9***	***0,1***	***0,1***	***0,5***	***420,9***	***403,3***	***30,0***	***0,3***
Сырники из творога со сгущенным молоком №358-2004			**150/20**	**18,5**	**11,2**	**39,0**	**331**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**0,5**	**230,8**	**210,5**	**8,1**	**0,1**
творог	151	150													
мука пшеничная	20	20													
яйцо куриное	5	5													

сахар	9	9													
масло растительное	3,5	3,5													
масса готовых изделий		150													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Кисель молочный №651-2004			**200**	**3,5**	**4,2**	**25,2**	**153**	**0,9**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**190,1**	**192,8**	**21,9**	**0,2**
молоко питьевое	189	180													
мука картофельная (крахмал)	10	10													
сахар	15	15													
УЖИН				***32,7***	***24,0***	***71,6***	***634***	***11,5***	***0,4***	***0,1***	***6,0***	***96,2***	***360,3***	***84,9***	***4,5***
Огурцы свежие парниковые №70-2006, г. Москва	82	80	**80**	**0,6**	**0,1**	**2,0**	**11**	**7,8**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**18,0**	**32,9**	**11,0**	**0,5**
или огурцы свежие грунтовые	84	80													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Рыба запечённая с маслом №310-1996			**100/10**	**23,8**	**19,2**	**3,2**	**281**	**0,7**	**0,2**	**0,1**	**5,6**	**20,0**	**127,7**	**15,0**	**0,2**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	153	113													
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	170	119													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	205	119													
или ряпушка неразделанная	138	119													
или треска потрошеная обезглавленная (филе с кожей без костей)	156	119													
или окунь морской потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	194	119													
мука пшеничная	4	4													
масло растительное	5	5													
масло сливочное	10	10													
Пюре картофельное №520-2004			**150**	**3,0**	**3,8**	**19,3**	**123**	**2,2**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**35,7**	**77,6**	**26,0**	**0,9**
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	23	23													
или молоко концентрированное	11	11													
или молоко сухое	3	3													
вода кипяченая для концентрированного молока	12	12													
вода кипяченая для сухого молока	20	20													
масло сливочное	5	5													
Чай с лимоном №686-2004			**200/5**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**61**	**0,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**0,1**	**0,5**	**0,1**
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
Хлеб пшеничный	40	40	**40**	**3,3**	**0,6**	**14,4**	**76**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**	**1,7**
или хлеб витаминизированный			**40**												
Хлеб ржаной	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИТОГО:				***129***	***117***	***422***	***3256***	***58***	***1***	***0***	***15***	***1286***	***1936***	***348***	***20***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									
19 день															
				Энергетическая ценность (ккал)				**Витамины, мг**				**Минералы, мг**			

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***25,7***	***28,3***	***71,5***	***644***	***1,7***	***0,3***	***0,5***	***0,6***	***565,5***	***488,6***	***64,6***	***2,5***
Бутерброд с маслом №1-2004			**20/10**	**1,6**	**7,4**	**10,0**	**114**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**0,3**	**6,4**	**16,0**	**2,8**	**0,2**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
Каша ячневая жидкая, с маслом №311-2004			**200/5**	**6,1**	**9,1**	**27,1**	**215**	**0,4**	**0,2**	**0,1**	**0,3**	**190,3**	**232,2**	**59,9**	**1,9**
крупа ячневая	40	40													
сахар	4	4													
вода питьевая	68	68													
молоко питьевое	101	101													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	55	55													
вода кипяченая для сухого молока	89	89													
масло сливочное	5	5													
Какао с молоком №642-1996			**200**	**4,0**	**5,7**	**26,0**	**171**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**177,0**	**133,7**	**0,0**	**0,1**
какао - порошок	5	5													
сахар	20	20													
молоко питьевое	130	130													
или молоко концентрированное	60	60													
или молоко сухое	16	16													
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70													
вода кипяченая для сухого молока	114	114													

Продукт творожный промышленного производства для детского питания *(масса творожного продукта конкретизируется по фактическому использованию от 100 г и выше)*			**100**	**13,5**	**6,0**	**4,0**	**124**	**0,6**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**190,0**	**98,0**	**0,0**	**0,0**
Хлеб ржаной	10	10	**10**	**0,5**	**0,1**	**4,4**	**20**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**1,8**	**8,7**	**1,9**	**0,3**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***4,0***	***8,4***	***59,0***	***328***	***9,0***	***0,0***	***0,1***	***0,1***	***6,8***	***6,4***	***2,6***	***0,6***
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**200**	**1,8**	**0,5**	**16,2**	**77**	**9,0**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**6,8**	**6,4**	**2,6**	**0,6**
Кондитерское изделие промышленного производства (конфеты вафельные, зефир, мармелад, пастила)			**25**	**2,2**	**7,9**	**42,8**	**251**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД				***42,4***	***30,2***	***120,3***	***923***	***29,5***	***0,4***	***0,0***	***9,0***	***130,4***	***405,9***	***85,9***	***4,7***
Помидоры свежие №71-2006, Москва			**80**	**0,5**	**0,2**	**3,4**	**17**	**5,9**	**0,0**	**0,0**	**1,8**	**3,3**	**0,0**	**0,7**	**0,2**
помидоры свежие парниковые	82	80													
или помидоры свежие грунтовые	94	80													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Солянка домашняя со сметаной №204-1997			**250/10/20/5**	**8,9**	**7,9**	**12,6**	**157**	**5,1**	**0,2**	**0,0**	**1,1**	**31,0**	**155,2**	**20,2**	**0,3**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
масса отварного мяса		10													
колбаса вареная, или полукопченая, или ветчина для детского питания	21	20													
лук репчатый	24	20													
огурцы солёные (без уксуса)	27	15													
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													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5													
масло сливочное	5	5													

сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Жаркое из птицы №446-1996			**250**	**23,5**	**20,1**	**13,3**	**328**	**4,4**	**0,1**	**0,0**	**5,3**	**32,5**	**68,8**	**11,7**	**0,2**
курица потрошеная 1 категории	81	72													
или окорочок куриный	76	72													
или грудка куриная	76	72													
масса тушеной курицы (порционные кусочки)		50													
или филе куриное промышленного производства	64	62													
масса тушеного филе		50													
масло растительное	3	3													
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													
морковь до 01.01.-20%	56	45													
с 01.01 - 25%	60	45													
лук репчатый	30	25													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	13	13													
масло растительное	9	9													
Компот из кураги + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,8**	**0,0**	**23,3**	**96**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**16,0**	**14,1**	**12,8**	**0,4**
курага	15	15													
сахар	15	15													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**250**	**2,3**	**0,8**	**27,8**	**128**	**13,9**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**22,2**	**15,3**	**0,0**	**0,0**
Хлеб пшеничный	50	50	**50**	**4,1**	**0,7**	**18,1**	**95**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**16,5**	**109,0**	**31,0**	**2,1**

или хлеб витаминизированный			**50**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**
ПОЛДНИК				***12,1***	***12,6***	***82,5***	***492***	***5,2***	***0,2***	***0,2***	***1,1***	***78,6***	***127,9***	***12,3***	***0,0***
Мучное изделие промышленного производства			**100**	**11,5**	**12,2**	**49,5**	**354**	**1,2**	**0,1**	**0,2**	**1,1**	**38,6**	**73,9**	**12,3**	**0,0**
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,6**	**0,4**	**33,0**	**138**	**4,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**40,0**	**54,0**	**0,0**	**0,0**
УЖИН				***27,3***	***29,7***	***73,9***	***672***	***61,2***	***0,3***	***7,6***	***3,8***	***71,6***	***484,7***	***75,4***	***10,1***
Салат из пекинской капусты (технико - технологическая карта)			**100**	**4,9**	**8,9**	**3,2**	**113**	**12,3**	**0,0**	**0,9**	**2,8**	**23,3**	**73,2**	**8,3**	**1,4**
капуста пекинская (китайская)	58	40													
огурцы свежие грунтовые	21	20													
или огурцы свежие парниковые	20	20													
яйцо куриное	40	40													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Печень по - деревенски (технико - технологическая карта)			**80**	**15,2**	**14,6**	**5,5**	**214**	**26,4**	**0,2**	**6,6**	**0,5**	**7,2**	**251,2**	**14,4**	**5,5**
печень говяжья	120	99													
лук репчатый	24	20													
мука пшеничная	4	4													
масло растительное	5	5													
Рис припущенный с овощами (технико-технологическая карта)			**150**	**2,7**	**5,4**	**21,0**	**143**	**21,4**	**0,0**	**0,1**	**0,5**	**19,8**	**59,0**	**25,8**	**0,7**
крупа рисовая	45	45													
масло сливочное	8	8													
морковь до 01.01.-20%	50	40													
с 01.01 - 25%	53	40													

Зеленый чай с сахаром №686-2004			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,9**	**64**	**1,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**4,2**	**1,1**	**0,7**	**0,1**
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	**2,5**	**0,4**	**10,8**	**57**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**9,9**	**65,4**	**18,6**	**1,3**
или хлеб витаминизированный			**30**												
Хлеб ржаной	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИТОГО:				***117***	***116***	***425***	***3212***	***108***	***1***	***8***	***15***	***1095***	***1702***	***271***	***18***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

20 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***25,0***	***18,9***	***100,6***	***672***	***3,4***	***0,2***	***0,2***	***1,3***	***539,7***	***565,6***	***89,3***	***1,6***
Бутерброд с джемом или повидлом №2-2004			**30/25**	**2,7**	**0,5**	**39,6**	**173**	**0,8**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**9,6**	**24,4**	**6,9**	**0,5**
хлеб пшеничный	30	30													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	25,4	25													
Запеканка творожная с фруктами со сгущенным молоком (технико-технологическая карта)			**180/20**	**16,2**	**12,4**	**32,6**	**307**	**0,9**	**0,1**	**0,2**	**0,7**	**230,3**	**266,3**	**44,8**	**0,7**
груши свежие с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожицы	84	58													
масса припущенных груш		**45**													
или бананы	76	45													

творог	128	126													
мука пшеничная	14	14													
сахар	13	13													
сухари	7	7													
яйцо куриное	13	13													
сметана	5	5													
масло сливочное для смазки листа	3,5	3,5													
масса готовой запеканки		180													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Йогурт молочный в индивидуальной упаковке для детского питания			**100**	**2,2**	**2,7**	**5,0**	**53**	**0,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**180,0**	**178,0**	**22,0**	**0,0**
Хлеб ржаной	10	10	**10**	**0,5**	**0,1**	**4,4**	**20**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**1,8**	**8,7**	**1,9**	**0,3**
Кофейный напиток №253-2004, Пермь			**200**	**3,4**	**3,2**	**19,0**	**118**	**1,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**118,0**	**88,2**	**13,7**	**0,1**
кофейный напиток	5,5	5,5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***5,9***	***6,5***	***56,6***	***309***	***8,0***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***28,0***	***26,0***	***8,0***	***2,0***
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			**25**	**5,5**	**6,5**	**34,5**	**219**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД				***35,1***	***30,8***	***123,4***	***911***	***12,2***	***0,4***	***0,1***	***3,8***	***151,1***	***601,6***	***116,1***	***7,7***

Салат зеленый с огурцами и помидорами №15-2004			**80**	**1,2**	**4,0**	**6,3**	**66**	**7,1**	**0,0**	**0,0**	**2,3**	**26,9**	**31,1**	**8,2**	**1,5**
капуста пекинская (китайская)	30	21													
огурцы свежие парниковые	33	32													
или огурцы свежие грунтовые	34	32													
помидоры свежие парниковые	27	26													
или помидоры свежие грунтовые	31	26													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Суп из сборных овощей мелкошинкованных с мясом №127-2006, Москва			**250/10**	**4,5**	**4,7**	**15,5**	**122**	**2,7**	**0,1**	**0,0**	**0,4**	**13,7**	**70,4**	**8,8**	**0,1**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
кабачки свежие	42	28													
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													
помидоры свежие парниковые	33,7	33													
или помидоры свежие грунтовые	39	33													
морковь до 01.01.-20%	10	8													
с 01.01 - 25%	11	8													
лук репчатый	10	8													
масло сливочное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Курочка ряба - блюдо из птицы с крупой перловой и овощами (технико - технологическая карта)			**250**	**20,4**	**20,5**	**25,7**	**369**	**1,2**	**0,1**	**0,1**	**1,1**	**69,6**	**275,9**	**37,1**	**1,2**

курица потрошеная 1 категории (мякоть без кожи)	169	73													
или филе куриное промышленного производства	77	73													
масса тушеной мякоти		50													
крупа перловая	50	50													
морковь до 01.01.-20%	39	31													
с 01.01 - 25%	41	31													
лук репчатый	23	19													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	6	6													
или помидоры свежие парниковые	13,3	13													
или помидоры свежие грунтовые	15	13													
масло сливочное	12	12													
Кисель из свежих ягод + Витамин С, №590-1996			**200**	**0,1**	**0,0**	**25,2**	**101**	**1,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,5**	**6,3**	**2,9**	**0,2**
клюква, или брусника, или смородина	21,2	20													
крахмал	6	6													
сахар	18	18													
Хлеб пшеничный	80	80	**80**	**6,6**	**1,1**	**28,9**	**152**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**26,4**	**174,4**	**49,6**	**3,4**
или хлеб витаминизированный			**80**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**
ПОЛДНИК				***18,7***	***24,7***	***53,5***	***511***	***11,0***	***0,2***	***0,0***	***0,7***	***449,3***	***424,6***	***54,2***	***4,8***
Манник (технико - технологическая карта)			**80**	**12,1**	**18,5**	**25,5**	**317**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,7**	**214,1**	**178,4**	**27,4**	**0,0**
мука пшеничная	19	19													
сахар	15	15													
крупа манная	19	19													
яйцо куриное	19	19													

сметана	12	12													
двуглекислый натрий	0,8	0,8													
масло сливочное	6	6													
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3													
Молоко питьевое кипяченое 2,5 % №260-2004	210	200	**200**	**5,5**	**5,6**	**10,0**	**112**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**200**	**1,1**	**0,6**	**18,0**	**82**	**10,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**24,0**	**32,0**	**2,4**	**4,6**
УЖИН				***29,8***	***30,8***	***61,5***	***642***	***38,5***	***0,3***	***0,7***	***4,8***	***247,5***	***519,6***	***92,9***	***5,8***
Яйцо отварное №337-2004			**40**	**5,0**	**4,6**	**0,3**	**63**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**0,2**	**19,4**	**66,8**	**4,2**	**0,9**
Рагу из мяса №405-1996			**300**	**20,1**	**22,5**	**22,1**	**371**	**38,1**	**0,2**	**0,1**	**4,6**	**31,3**	**255,0**	**51,4**	**3,3**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масса тушенного мяса		50													
масло растительное	9	9													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	193	145													
01.11.-31.12. -30%	207	145													
01.01-29.02 - 35%	223	145													
01.03 - 40%	242	145													
морковь до 01.01.-20%	50	40													
с 01.01 - 25%	53	40													
капуста белокочанная свежая	31	25													
или кабачки	37	25													
или баклажаны	26	25													
лук репчатый	30	25													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10													

мука пшеничная	3	3													
Чай с молоком №630-1996			**200**	**2,1**	**3,2**	**23,2**	**130**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**186,6**	**136,8**	**21,2**	**0,2**
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	20	20													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**40**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИТОГО:				***120***	***118***	***414***	***3198***	***75***	***1***	***1***	***11***	***1658***	***2325***	***391***	***22***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

21 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***20,8***	***34,1***	***64,3***	***647***	***0,9***	***0,2***	***0,8***	***0,1***	***428,7***	***395,4***	***46,6***	***3,0***
Для бутерброда:															

Масло сливочное (порциями) №96-2004	20	20	**20**	**0,2**	**14,6**	**0,2**	**133**	**0,0**	**0,0**	**0,8**	**0,0**	**4,8**	**6,0**	**0,0**	**0,0**
Сыр (порциями) №97-2004	26	25	**25**	**7,3**	**11,3**	**0,0**	**131**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**270,0**	**145,0**	**0,0**	**0,0**
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный	50	50	**50**	**4,1**	**0,7**	**18,1**	**95**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**16,5**	**109,0**	**31,0**	**2,1**
или хлеб витаминизированный			**50**												
Суп молочный с крупой №162-1996			**250**	**7,9**	**7,3**	**20,8**	**181**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**133,6**	**118,0**	**11,8**	**0,3**
молоко питьевое	125	125													
или молоко концентрированное	58	58													
или молоко сухое	15	15													
вода кипяченая для концентрированного молока	68	68													
вода кипяченая для сухого молока	110	110													
вода питьевая	138	138													
крупа рисовая, или манная, или кукурузная	15	15													
или ячневая	20	20													
масло сливочное	4	4													
сахар	4	4													
Чай с сахаром №685-2004			**200**	**0,4**	**0,0**	**16,5**	**68**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***5,9***	***6,5***	***56,6***	***309***	***8,0***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***28,0***	***26,0***	***8,0***	***2,0***
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			**25**	**5,5**	**6,5**	**34,5**	**219**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД				***47,3***	***33,7***	***121,6***	***979***	***69,5***	***0,7***	***0,2***	***6,1***	***160,2***	***552,8***	***137,3***	***10,0***

Салат витаминный №39-2004			**80**	**1,0**	**3,3**	**6,6**	**60**	**11,2**	**0,0**	**0,0**	**2,6**	**22,7**	**28,2**	**0,0**	**0,4**
капуста свежая белокочанная	45	36													
яблоки свежие с удаленным семенным гнездом	18	16													
морковь до 01.01.-20%	26	21													
с 01.01 - 25%	28	21													
сахар	2	2													
лимон для сока	7	3													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Суп фасолевый с мясом №1.83-1995, Картотека блюд лечебного питания			**250/10**	**10,1**	**5,2**	**20,4**	**169**	**2,2**	**0,2**	**0,0**	**0,7**	**34,7**	**123,3**	**38,2**	**2,2**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	35	26													
01.11.-31.12. -30%	37	26													
01.01-29.02 - 35%	40	26													
01.03 - 40%	43	26													
фасоль	30	30													
или фасоль консервированная в собственном соку	107	64													
лук репчатый	6	5													
морковь до 01.01.-20%	10,0	8													
с 01.01 - 25%	11	8													
масло сливочное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Горбуша в морковно - сухарной корочке с маслом (технико - технологическая карта)			**100/10**	**24,4**	**21,2**	**5,7**	**311**	**1,0**	**0,1**	**0,1**	**2,2**	**21,2**	**115,7**	**12,5**	**0,1**

горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	179	119													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	217	119													
мука пшеничная	7	7													
яйцо куриное	10	10													
морковь до 01.01.-20%	10	8													
с 01.01 - 25%	11	8													
сухари	7	7													
масло растительное	5	5													
масло сливочное	10	10													
Картофель отварной с маслом №203-2004			**150**	**4,2**	**5,8**	**17,4**	**139**	**2,4**	**0,2**	**0,1**	**0,3**	**40,5**	**87,2**	**30,3**	**1,1**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	200	150													
01.11.-31.12. -30%	215	150													
01.01-29.02 - 35%	231	150													
01.03 - 40%	251	150													
масло сливочное	7	7													
Компот из свежих плодов + Витамин "С" №585-1996			**200**	**0,2**	**0,0**	**25,6**	**103**	**1,6**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**6,8**	**4,1**	**3,4**	**0,9**
груши свежие	44	40													
или слива или персик свежие или нектарины	44	40													
или абрикосы свежие	46	40													
или черешня или вишня свежие	42	40													
сахар	20	20													
Хлеб пшеничный	70	70	**70**	**5,7**	**1,0**	**25,3**	**133**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**23,1**	**152,6**	**43,4**	**2,9**
или хлеб витаминизированный			**70**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**

ПОЛДНИК				***7,8***	***13,1***	***77,4***	***459***	***14,4***	***0,1***	***0,1***	***0,2***	***54,1***	***69,1***	***7,5***	***1,8***
Пицца школьная (технико-технологическая карта)			**100**	**5,4**	**12,4**	**34,0**	**269**	**1,6**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**38,2**	**52,9**	**4,2**	**0,4**
масса теста		**58**													
мука пшеничная	48	48													
сахар	3	3													
масло сливочное	2	2													
вода или молоко питьевое	18	18													
яйцо куриное	3,5	3,5													
дрожжи прессованные	1	1													
или дрожжи сухие	0,25	0,25													
соль йодированная	0,3	0,3													
масса начинки		**60**													
колбаса вареная, или полукопченая, или ветчина для детского питания	26	25													
огурцы соленые без уксуса	55	30													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2	2													
сыр	6	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	4,1	3,0													
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3													
Кисель из чернослива или кураги №643-2004			**200**	**0,1**	**0,1**	**23,1**	**94**	**1,5**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**7,4**	**8,2**	**0,0**	**0,6**
чернослив или курага	15	15													
мука картофельная (крахмал)	8	8													
сахар	15	15													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**250**	**2,3**	**0,6**	**20,3**	**96**	**11,3**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**8,5**	**8,0**	**3,3**	**0,8**
УЖИН				***22***	***24***	***86***	***647***	***64***	***0***	***0***	***4***	***77***	***416***	***114***	***9***

Нарезка из свежих овощей №18/1-2011, Екатеринбург			**80**	**0,3**	**0,0**	**5,4**	**23**	**62,3**	**0,0**	**0,0**	**2,8**	**25,0**	**26,5**	**0,0**	**1,3**
огурцы свежие парниковые	41	40													
или огурцы свежие грунтовые	42	40													
помидоры свежие парниковые	41	40													
или помидоры свежие грунтовые	47	40													
или редис красный обрезной	58	40													
или перец свежий	53	40													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Колбаски из говядины с маслом №32-1992			**80/10**	**11,3**	**13,8**	**6,9**	**197**	**0,9**	**0,2**	**0,1**	**0,2**	**15,6**	**130,3**	**17,8**	**2,0**
говядина 1 категории	91	67													
или говядина полуфабрикат	79	67													
или фарш промышленного производства	67	67													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	32	24													
01.11.-31.12. -30%	34	24													
01.01-29.02 - 35%	37	24													
01.03 - 40%	40	24													
чеснок свежий	1,4	1,1													
мука пшеничная	3	3													
масло растительное	3	3													
масло сливочное	10	10													
Каша гречневая вязкая №302-2004			**150**	**4,1**	**8,8**	**18,5**	**170**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**8,5**	**106,7**	**55,5**	**2,5**
крупа гречневая	38	38													
вода питьевая	121	121													
масло сливочное	8	8													

Чай с лимоном №686-2004			**200/5**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**61**	**0,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**0,1**	**0,5**	**0,1**
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
Хлеб пшеничный	50	50	**50**	**4,1**	**0,7**	**18,1**	**95**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**16,5**	**109,0**	**31,0**	**2,1**
или хлеб витаминизированный			**50**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,3**	**0,5**	**21,8**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИЛИ															
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИТОГО:				***110***	***118***	***424***	***3193***	***159***	***1***	***1***	***10***	***990***	***1647***	***344***	***26***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

22 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Масса порции**	**Энергетическая ценность (ккал)**				**Витамины, мг**				**Минералы, мг**			
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**С**	**В1**	**А, мкг рет.экв.**	**Е**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
ЗАВТРАК				***19,0***	***25,2***	***91,7***	***670***	***1,1***	***0,2***	***0,4***	***0,9***	***404,6***	***378,9***	***47,0***	***2,2***
Бутерброд с маслом №1-2004			**20/10**	**1,6**	**7,4**	**10,0**	**114**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**0,3**	**6,4**	**16,0**	**2,8**	**0,2**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
Каша боярская (из пшена с изюмом) №260-1996			**200/5**	**10,8**	**11,6**	**39,7**	**306**	**0,4**	**0,1**	**0,0**	**0,6**	**211,0**	**168,2**	**28,0**	**0,5**
крупа пшено	38	38													
изюм	5,2	5													

вода питьевая	50	50													
молоко питьевое	93	93													
или молоко концентрированное	43	43													
или молоко сухое	11	11													
вода кипяченая для концентрированного молока	50	50													
вода кипяченая для сухого молока	82	82													
сахар	8	8													
масло сливочное	8	8													
яйцо куриное	10	10													
Какао с молоком №642-1996			**200**	**4,0**	**5,7**	**26,0**	**171**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**177,0**	**133,7**	**0,0**	**0,1**
какао - порошок	5	5													
сахар	20	20													
молоко питьевое	130	130													
или молоко концентрированное	60	60													
или молоко сухое	16	16													
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70													
вода кипяченая для сухого молока	114	114													
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***5,9***	***6,5***	***56,6***	***309***	***8,0***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***28,0***	***26,0***	***8,0***	***2,0***
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			**25**	**5,5**	**6,5**	**34,5**	**219**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**

ОБЕД				***31,3***	***34,5***	***140,2***	***996***	***70,6***	***0,4***	***0,1***	***4,0***	***148,8***	***464,4***	***115,8***	***7,8***
Салат из свежих огурцов №16-2004			**80/4**	**1,3**	**4,0**	**6,6**	**68**	**3,9**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**33,0**	**21,5**	**3,0**	**0,5**
огурцы свежие парниковые	82	80													
или огурцы свежие грунтовые	84	80													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Свекольник с мясом, со сметаной №34-2004, Пермь			**250/10/5**	**5,1**	**6,9**	**15,0**	**143**	**6,6**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**39,7**	**85,5**	**31,8**	**1,8**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
свекла до 01.01.-20%	81	65													
с 01.01 - 25%	86	65													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	58	43													
01.11.-31.12. -30%	62	43													
01.01-29.02 - 35%	67	43													
01.03 - 40%	72	43													
морковь до 01.01.-20%	18,8	15													
с 01.01 - 25%	20	15													
лук репчатый	13	11													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3													
масло сливочное	5	5													
сахар	1	1													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Плов №443-2004			**250**	**16,9**	**21,7**	**35,7**	**406**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**2,5**	**27,5**	**199,5**	**40,5**	**2,1**

говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масса готового мяса		50													
крупа рисовая	68	68													
морковь до 01.01.-20%	33	26													
с 01.01 - 25%	35	26													
лук репчатый	18	15													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	6	6													
масло растительное	6	6													
Отвар из плодов шиповника №705-2004			**200**	**0,2**	**0,1**	**25,1**	**102**	**49,0**	**0,0**	**0,0**	**0,9**	**7,2**	**1,9**	**1,9**	**0,2**
шиповник	15	15													
сахар	18	18													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**200**	**1,8**	**0,7**	**22,2**	**102**	**11,1**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**17,8**	**12,2**	**0,0**	**0,0**
Хлеб пшеничный	50	50	**50**	**4,1**	**0,7**	**18,1**	**95**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**16,5**	**109,0**	**31,0**	**2,1**
или хлеб витаминизированный			**50**												
Хлеб ржаной	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
ПОЛДНИК				***18,0***	***19,9***	***64,8***	***510***	***1,0***	***0,1***	***0,0***	***0,0***	***211,2***	***214,2***	***24,4***	***0,2***
Мучное сдобное изделие промышленного производства			**100**	**12,5**	**14,3**	**54,8**	**398**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
Молоко питьевое кипяченое 2,5 % №260-2004	210	200	**200**	**5,5**	**5,6**	**10,0**	**112**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
УЖИН				***43,2***	***21,9***	***71,0***	***653***	***14,1***	***0,5***	***0,1***	***0,6***	***121,5***	***312,1***	***152,3***	***5,6***
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) №101-2004	123	80	**80**	**6,9**	**0,3**	**10,0**	**70**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**18,3**	**84,9**	**10,5**	**0,5**
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
или огурцы свежие парниковые №70-2006, г. Москва	82	80	**80**	**0,6**	**0,1**	**2,0**	**11**	**7,8**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**18,0**	**32,9**	**11,0**	**0,5**
или огурцы свежие грунтовые	84	80													

зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Кальмары в сметанном соусе №275,750-2002, Сборник рецептур блюд для диетического питания			**50/50**	**26,0**	**10,3**	**2,5**	**207**	**1,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**42,5**	**18,5**	**93,5**	**1,5**
кальмар мороженый обезглавленный (филе) с кожицей	103	93													
или кальмар мороженый (тушка) с кожицей	133	102													
масса отварных кальмаров		50													
соус сметанный:		50													
сметана	12,5	12,5													
мука пшеничная	2,5	2,5													
вода питьевая	37,5	37,5													
масло сливочное	2,5	2,5													
Картофель припущенный с маслом, с зеленью №518-2004			**200**	**7,5**	**10,8**	**26,6**	**234**	**4,0**	**0,2**	**0,1**	**0,3**	**46,3**	**146,6**	**31,5**	**2,1**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	273	205													
01.11.-31.12. -30%	293	205													
01.01-29.02 - 35%	316	205													
01.03 - 40%	342	205													
масло сливочное	15	15													
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2													
Зеленый чай с сахаром №686-2004			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,9**	**64**	**1,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**4,2**	**1,1**	**0,7**	**0,1**
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**40**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***

Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИТОГО:				***123***	***114***	***442***	***3291***	***97***	***1***	***1***	***6***	***1156***	***1584***	***377***	***18***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

23 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***22,9***	***25,9***	***89,3***	***682***	***1,7***	***0,2***	***0,0***	***1,2***	***436,8***	***426,5***	***72,5***	***3,0***
Бутерброд горячий с мясопродуктами и сыром №11-2004			**90**	**6,8**	**11,5**	**15,2**	**191**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,7**	**115,4**	**104,1**	**11,2**	**0,5**
колбаса вареная, или полукопченая, или ветчина для детского питания	31	30													
сыр	21	20													
хлеб пшеничный	40	40													
Каша манная молочная жидкая с маслом №262-1996			**200/5**	**9,3**	**10,6**	**35,6**	**275**	**0,4**	**0,1**	**0,0**	**0,5**	**189,9**	**151,4**	**25,2**	**0,5**
крупа манная	30	30													
вода питьевая	70	70													
молоко питьевое	106	106													
или молоко концентрированное	49	49													
или молоко сухое	13	13													
вода кипяченая для концентрированного молока	57	57													
вода кипяченая для сухого молока	93	93													
сахар	4	4													
соль йодированная	1	1													

масло сливочное	5	5													
Кофейный напиток №253-2004, Пермь			**200**	**3,4**	**3,2**	**19,0**	**118**	**1,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**118,0**	**88,2**	**13,7**	**0,1**
кофейный напиток	5,5	5,5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный			**30**	**2,5**	**0,4**	**10,8**	**57**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**9,9**	**65,4**	**18,6**	**1,3**
или хлеб витаминизированный			**30**												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***4,0***	***8,4***	***59,0***	***328***	***9,0***	***0,0***	***0,1***	***0,1***	***6,8***	***6,4***	***2,6***	***0,6***
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**200**	**1,8**	**0,5**	**16,2**	**77**	**9,0**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**6,8**	**6,4**	**2,6**	**0,6**
Кондитерское изделие промышленного производства (конфеты вафельные, зефир, мармелад, пастила)			**25**	**2,2**	**7,9**	**42,8**	**251**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД				***32,9***	***34,7***	***136,3***	***989***	***52,4***	***0,8***	***0,9***	***3,1***	***119,4***	***470,7***	***137,0***	***10,3***
Салат из свежих помидоров №19-2004			**80**	**0,4**	**4,2**	**3,4**	**53**	**17,6**	**0,0**	**0,2**	**0,2**	**3,7**	**6,8**	**0,8**	**0,2**
помидоры свежие парниковые	68	67													
или помидоры свежие грунтовые	79	67													
лук зеленый	15	12													
или лук репчатый	14	12													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Суп крестьянский с крупой, с мясом и сметаной №134-2004			**250/10/5**	**5,9**	**6,7**	**15,3**	**145**	**4,3**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**16,7**	**90,5**	**26,1**	**1,2**

говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	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													
крупа (пшено, или хлопья овсяные "Геркулес")	5	5													
или крупа (перловая, или рисовая, или овсяная, или ячневая)	10	10													
морковь до 01.01.-20%	13	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Биточки из мяса №451-2004			**80**	**12,9**	**11,9**	**3,8**	**174**	**0,1**	**0,2**	**0,0**	**2,2**	**28,2**	**118,3**	**19,1**	**1,9**
говядина 1 категории	80	59													
или говядина полуфабрикат	70	59													
или фарш промышленного производства	59	59													
хлеб пшеничный	14	14													
вода или молоко питьевое	16	16													
яйцо куриное	3,5	3,5													
сухари	8	8													
масло растительное	5	5													

Картофель тушеный №216-2004			**180**	**2,9**	**9,8**	**25,3**	**201**	**20,1**	**0,2**	**0,0**	**0,3**	**28,9**	**36,0**	**30,8**	**1,8**
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													
морковь до 01.01.-20%	35	28													
с 01.01 - 25%	37	28													
лук репчатый	24	20													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10													
масло сливочное	14	14													
Компот из изюма + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,3**	**0,0**	**23,5**	**95**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**0,0**	**0,5**	**2,5**	**0,0**	**0,1**
изюм	15	15													
сахар	15	15													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**230**	**2,1**	**0,6**	**18,6**	**88**	**10,4**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**7,8**	**7,4**	**3,0**	**0,7**
Хлеб пшеничный	80	80	**80**	**6,6**	**1,1**	**28,9**	**152**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**26,4**	**174,4**	**49,6**	**3,4**
или хлеб витаминизированный			**80**												
Хлеб ржаной	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
ПОЛДНИК				***19,7***	***13,4***	***74,6***	***498***	***9,4***	***0,1***	***0,0***	***0,5***	***220,0***	***138,3***	***34,3***	***0,8***
Запеканка морковная с творогом с молоком сгущенным №118-2004, Пермь			**180/20**	**19,1**	**13,0**	**41,6**	**360**	**5,4**	**0,1**	**0,0**	**0,5**	**180,0**	**84,3**	**34,3**	**0,8**
морковь до 01.01.-20%	141	113													
с 01.01 - 25%	150	113													
масло сливочное	9	9													
молоко питьевое	28	28													
масса припущенной моркови		**103**													

крупа манная	18	18													
творог	68	67													
яйцо куриное	7	7													
сахар	7	7													
сухари	5	5													
сметана	5	5													
масло сливочное (для смазки)	5	5													
масса готовой запеканки		180													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,6**	**0,4**	**33,0**	**138**	**4,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**40,0**	**54,0**	**0,0**	**0,0**
УЖИН				***17,8***	***27,1***	***83,9***	***651***	***2,6***	***0,3***	***1,5***	***2,6***	***91,0***	***225,0***	***164,2***	***14,4***
Салат дальневосточный из морской капусты (консервы) №102-2004			**80**	**0,4**	**1,7**	**5,0**	**37**	**1,4**	**0,1**	**0,8**	**1,8**	**32,0**	**41,6**	**130,4**	**11,2**
капуста морская консервированная или салат дальневосточный (без уксуса)	84	82													
лук зеленый	13	10													
Сосиски, сардельки отварные с соусом №413,600-2004			**120**	**9,2**	**20,7**	**1,3**	**228**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**0,0**	**26,3**	**49,0**	**0,0**	**0,2**
сардельки, или сосиски молочные высшего сорта для детского питания	92	90													
соус сметанный:		30													
сметана	10	10													
мука пшеничная	1,5	1,5													
вода питьевая	20	20													
масло сливочное	1,5	1,5													
Макаронные изделия отварные №516-2004			**150**	**4,2**	**4,0**	**28,5**	**167**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**0,8**	**11,9**	**36,6**	**6,6**	**0,7**
макаронные изделия	52	52													

масло сливочное	5	5													
Кисель из свежих ягод + Витамин С, №590-1996			**200**	**0,1**	**0,0**	**25,2**	**101**	**1,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,5**	**6,3**	**2,9**	**0,2**
клюква, или брусника, или смородина	21,2	20													
крахмал	6	6													
сахар	18	18													
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	**2,5**	**0,4**	**10,8**	**57**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**9,9**	**65,4**	**18,6**	**1,3**
или хлеб витаминизированный			**30**												
Хлеб ржаной	30	30	**30**	**1,4**	**0,3**	**13,1**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**26,1**	**5,7**	**0,8**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***152,8***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИТОГО:				***103***	***116***	***461***	***3301***	***77***	***1***	***3***	***8***	***1116***	***1455***	***441***	***29***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

24 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***24,1***	***27,3***	***78,9***	***658***	***1,6***	***0,2***	***1,1***	***1,0***	***483,1***	***504,8***	***67,9***	***4,5***
Бутерброд с сыром №3-2004			**30/30**	**7,1**	**13,5**	**16,2**	**215**	**0,2**	**0,0**	**0,5**	**0,5**	**306,0**	**199,5**	**20,7**	**0,5**
хлеб пшеничный	30	30													
сыр	31	30													
Суп молочный с макаронными изделиями №161-1996			**250**	**6,9**	**8,3**	**20,4**	**184**	**0,7**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**135,5**	**112,0**	**7,7**	**0,4**
молоко питьевое	125	125													

или молоко концентрированное	58	58													
или молоко сухое	15	15													
вода кипяченая для концентрированного молока	68	68													
вода кипяченая для сухого молока	110	110													
вода питьевая	105	105													
макаронные изделия	20	20													
масло сливочное	4	4													
сахар	4	4													
Яйцо отварное №337-2004			**40**	**5,0**	**4,6**	**0,3**	**63**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**0,2**	**19,4**	**66,8**	**4,2**	**0,9**
Чай с лимоном №686-2004			**200/5**	**0,1**	**0,0**	**15,2**	**61**	**0,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**2,2**	**0,1**	**0,5**	**0,1**
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
лимон	6	5													
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный			**50**	**4,1**	**0,7**	**18,1**	**95**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**16,5**	**109,0**	**31,0**	**2,1**
или хлеб витаминизированный			**50**												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***5,9***	***6,5***	***56,6***	***309***	***8,0***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***28,0***	***26,0***	***8,0***	***2,0***
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			**25**	**5,5**	**6,5**	**34,5**	**219**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД				***40,1***	***34,7***	***112,9***	***925***	***26,0***	***0,6***	***0,1***	***6,8***	***221,2***	***514,2***	***144,9***	***7,7***
Салат "Пестрый" (технико - технологическая карта)			**80**	**0,8**	**4,1**	**5,1**	**61**	**16,46**	**0,0**	**0,0**	**2,0**	**96,0**	**12,5**	**16,5**	**0,5**
кукуруза консервированная (после термической обработки)	33	20													
помидоры свежие парниковые	21,4	21													

или помидоры свежие грунтовые	25	21													
морковь до 01.01.-20%	40	32													
с 01.01 - 25%	43	32													
лук репчатый	6	5													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Рассольник с мясом, со сметаной №130-2004			**250/10/5**	**4,7**	**5,9**	**15,6**	**134**	**6,4**	**0,1**	**0,0**	**0,2**	**21,8**	**78,0**	**25,6**	**1,2**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75													
01.11.-31.12. -30%	107	75													
01.01-29.02 - 35%	116	75													
01.03 - 40%	125	75													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
огурцы солёные (без уксуса)	27	15													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Рыба, тушеная в томате с овощами №374-2004			**100/50**	**22,8**	**19,4**	**6,4**	**291**	**0,8**	**0,2**	**0,0**	**4,0**	**23,1**	**127,5**	**12,6**	**0,3**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	166	123													
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	172	120													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	206	120													

или треска потрошеная обезглавленная (филе с кожей без костей)	157	120													
или окунь морской потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	196	120													
морковь до 01.01.-20%	23	18													
с 01.01 - 25%	24	18													
лук репчатый	15	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8													
вода питьевая	19	19													
масло растительное	5	5													
сахар	1	1													
Пюре картофельное №520-2004			**150**	**3,0**	**3,8**	**19,3**	**123**	**2,2**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**35,7**	**77,6**	**26,0**	**0,9**
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	23	23													
или молоко концентрированное	11	11													
или молоко сухое	3	3													
вода кипяченая для концентрированного молока	12	12													
вода кипяченая для сухого молока	20	20													
масло сливочное	5	5													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,4**	**0,0**	**20,2**	**82**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**11,0**	**9,3**	**7,1**	**0,2**
сухофрукты	15	15													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	80	80	**80**	**6,6**	**1,1**	**28,9**	**152**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**26,4**	**174,4**	**49,6**	**3,4**

или хлеб витаминизированный			**80**												
Хлеб ржаной	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
ПОЛДНИК				***14,7***	***13,8***	***72,0***	***471***	***14,2***	***0,2***	***0,4***	***1,4***	***274,4***	***302,7***	***36,2***	***0,8***
Шанежка наливная с яйцом №295-2004, Пермь			**100**	**6,2**	**6,8**	**34,5**	**224**	**0,4**	**0,1**	**0,4**	**1,1**	**42,8**	**74,4**	**11,8**	**0,6**
масса теста		**102**													
мука пшеничная	62	62													
мука пшеничная на подпыл	1,5	1,5													
сахар	4,3	4,3													
яйцо куриное	2	2													
соль йодированная	0,8	0,8													
дрожжи прессованные	1,8	1,8													
масло сливочное	4	4													
вода питьевая	30	30													
масса яично-сметанной смеси		**23**													
яйцо куриное	18	18													
сметана	6	6													
рафинадная пудра	0,7	0,7													
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3													
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**230**	**2,1**	**0,8**	**25,5**	**117**	**12,8**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**20,4**	**14,1**	**0,0**	**0,0**
УЖИН				***26,4***	***25,3***	***82,1***	***662***	***23,5***	***0,4***	***5,7***	***1,1***	***225,1***	***607,1***	***127,9***	***10,7***
Печень, тушеная в соусе №408-1996			**50/50**	**14,1**	**12,2**	**4,5**	**184**	**23,1**	**0,2**	**5,7**	**0,5**	**6,3**	**219,8**	**12,6**	**4,8**
печень говяжья	86	71													
мука пшеничная	3	3													

масло растительное	4	4													
соус томатный (№587-2004)		50													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8													
мука пшеничная	2,3	2,3													
морковь до 01.01.-20%	10	8													
с 01.01 - 25%	10,6	8													
лук репчатый	1,2	1													
масло сливочное	2,7	2,7													
Каша гречневая вязкая, с морковью (технико-технологическая карта)			**180**	**4,2**	**8,8**	**18,9**	**172**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**8,5**	**106,7**	**55,5**	**2,5**
крупа гречневая	38	38													
морковь до 01.01.-20%	38	30													
с 01.01 - 25%	40	30													
вода питьевая	121	121													
масло сливочное	8	8													
Чай с молоком №630-1996			**200**	**2,1**	**3,2**	**23,2**	**130**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**186,6**	**136,8**	**21,2**	**0,2**
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	20	20													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
Хлеб пшеничный	50	50	**50**	**4,1**	**0,7**	**18,1**	**95**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**16,5**	**109,0**	**31,0**	**2,1**
или хлеб витаминизированный			**50**												

Хлеб ржаной	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИТОГО:				***117***	***114***	***421***	***3176***	***75***	***1***	***7***	***10***	***1474***	***2143***	***415***	***26***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

25 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***17,9***	***18,6***	***99,1***	***635***	***2,4***	***0,4***	***0,1***	***1,4***	***401,3***	***447,1***	***79,6***	***3,1***
Бутерброд с джемом или повидлом с маслом №1,2-2004			**30/20/5**	**2,9**	**4,1**	**34,5**	**187**	**0,8**	**0,1**	**0,1**	**0,8**	**10,2**	**24,6**	**7,0**	**0,6**
хлеб пшеничный	30	30													
масло сливочное	5	5													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,4	20													
Каша "Геркулесовая" жидкая с маслом №311-2004			**200/5**	**8,4**	**8,3**	**22,6**	**199**	**0,9**	**0,2**	**0,0**	**0,6**	**203,9**	**227,8**	**56,4**	**1,0**
крупа овсяная "Геркулес"	30	30													
вода питьевая	70	70													
молоко питьевое	106	106													
или молоко концентрированное	49	49													
или молоко сухое	13	13													
вода кипяченая для концентрированного молока	57	57													
вода кипяченая для сухого молока	93	93													

сахар	4	4													
соль йодированная	0,8	0,8													
масло сливочное	5	5													
Какао с молоком №642-1996			**200**	**4,0**	**5,7**	**26,0**	**171**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**177,0**	**133,7**	**0,0**	**0,1**
какао - порошок	5	5													
сахар	20	20													
молоко питьевое	130	130													
или молоко концентрированное	60	60													
или молоко сухое	16	16													
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70													
вода кипяченая для сухого молока	114	114													
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***5,9***	***6,5***	***56,6***	***309***	***8,0***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***28,0***	***26,0***	***8,0***	***2,0***
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			**25**	**5,5**	**6,5**	**34,5**	**219**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД				***39,5***	***43,5***	***100,3***	***951***	***82,7***	***0,4***	***0,1***	***4,1***	***311,2***	***428,0***	***120,9***	***9,9***
Салат венгерский (технико - технологическая карта)			**80**	**0,7**	**4,0**	**5,4**	**60**	**37,5**	**0,0**	**0,0**	**2,3**	**20,5**	**35,4**	**6,6**	**1,3**
морковь до 01.01.-20%	35	28													
с 01.01 - 25%	37	28													
перец свежий	16	12													
помидоры свежие парниковые	33	32													

или помидоры свежие грунтовые	38	32													
лук репчатый	5	4													
лимон для сока	10	4													
сахар	0,4	0,4													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и сметаной №124-2004			**250/10/5**	**5,6**	**6,1**	**10,0**	**117**	**13,4**	**0,1**	**0,0**	**0,2**	**39,0**	**65,5**	**21,9**	**1,1**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
капуста белокочанная свежая	66	53													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	40	30													
01.11.-31.12. -30%	43	30													
01.01-29.02 - 35%	46	30													
01.03 - 40%	50	30													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Суфле из кур с маслом №503-2004			**80/10**	**19,2**	**24,6**	**0,0**	**298**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**1,5**	**59,5**	**66,1**	**2,9**	**0,4**
курица потрошеная 1 категории	179	77													
или грудка куриная	113	77													
яйцо куриное	15	15													

соус молочный густой №598-2004		20													
молоко питьевое	16	16													
масло сливочное	3	3													
мука пшеничная	3	3													
вода питьевая	4	4													
масло растительное для смазки листа	3	3													
масло сливочное	10	10													
Капуста цветная отварная №523-2004			**180**	**4,9**	**7,2**	**8,6**	**119**	**30,0**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**150,0**	**39,0**	**27,0**	**1,5**
капуста цветная	374	195													
или капуста цветная замороженная	232	205													
масло сливочное	6	6													
Компот из свежих плодов + Витамин "С" №585-1996			**200**	**0,2**	**0,0**	**25,6**	**103**	**1,6**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**6,8**	**4,1**	**3,4**	**0,9**
яблоки свежие	45,4	40													
или груши свежие	44	40													
или слива или персик свежие или нектарины	44	40													
или абрикосы свежие	46	40													
или черешня или вишня свежие	42	40													
сахар	20	20													
Хлеб пшеничный	80	80	**80**	**6,6**	**1,1**	**28,9**	**152**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**26,4**	**174,4**	**49,6**	**3,4**
или хлеб витаминизированный			**80**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**
ПОЛДНИК				***21,5***	***18,9***	***63,2***	***509***	***19,1***	***0,1***	***0,1***	***0,0***	***271,3***	***325,1***	***108,1***	***1,7***
Булочка Творожная №786-2004			**100**	**13,2**	**13,1**	**22,0**	**259**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**45,7**	**60,5**	**8,2**	**0,5**
мука пшеничная	59	59													

сахар	8	8													
масло сливочное	2	2													
творог	30	30													
вода или молоко питьевое	17	17													
яйцо куриное	10	10													
ванилин	0,04	0,04													
дрожжи прессованные	2,5	2,5													
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**180**	**2,8**	**0,2**	**31,2**	**137**	**18,0**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**14,4**	**50,4**	**75,6**	**1,1**
Молоко питьевое кипяченое 2,5 % №260-2004	210	200	**200**	**5,5**	**5,6**	**10,0**	**112**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
УЖИН				***35,7***	***25,6***	***76,3***	***678***	***18,6***	***0,4***	***0,9***	***7,6***	***76,4***	***432,8***	***96,2***	***7,6***
Салат из пекинской капусты (технико - технологическая карта)			**100**	**4,9**	**8,9**	**3,2**	**113**	**12,3**	**0,0**	**0,9**	**2,8**	**23,3**	**73,2**	**8,3**	**1,4**
капуста пекинская (китайская)	58	40													
огурцы свежие грунтовые	21	20													
или огурцы свежие парниковые	20	20													
яйцо куриное	40	40													
масло растительное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Жаркое "Казань" №396-1996			**250**	**25,1**	**15,7**	**26,0**	**346**	**5,2**	**0,3**	**0,0**	**4,8**	**27,0**	**223,4**	**50,5**	**3,2**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масса тушенного мяса		50													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	193	145													
01.11.-31.12. -30%	207	145													

01.01-29.02 - 35%	223	145													
01.03 - 40%	242	145													
помидоры свежие грунтовые	59	50													
или помидоры свежие парниковые	51	50													
чернослив	8	8													
лук репчатый	31	26													
масло сливочное	10	10													
зелень свежая (петрушка, укроп)	3	2													
Зеленый чай с сахаром №686-2004			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,9**	**64**	**1,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**4,2**	**1,1**	**0,7**	**0,1**
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	50	50	**50**	**4,1**	**0,7**	**18,1**	**95**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**16,5**	**109,0**	**31,0**	**2,1**
или хлеб витаминизированный			**50**												
Хлеб ржаной	30	30	**30**	**1,4**	**0,3**	**13,1**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**26,1**	**5,7**	**0,8**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИТОГО:				***126***	***119***	***414***	***3234***	***133***	***1***	***1***	***13***	***1330***	***1847***	***443***	***25***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

26 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо

ЗАВТРАК				***21,1***	***30,8***	***71,4***	***647***	***1,3***	***0,2***	***0,0***	***0,6***	***405,5***	***427,4***	***60,5***	***2,1***
Бутерброд горячий с сыром №10-2004			**50**	**4,4**	**11,0**	**13,1**	**169**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**78,5**	**62,5**	**7,5**	**0,4**
масло сливочное	5	5													
сыр	16	15													
хлеб пшеничный	30	30													
Суп молочный с крупой №162-1996			**250**	**7,9**	**7,3**	**20,8**	**181**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**133,6**	**118,0**	**11,8**	**0,3**
молоко питьевое	125	125		5,7	5,3	15,0	130,0	0,5	0,0	0,0	0,1	96,2	84,9	8,5	0,2
или молоко концентрированное	58	58													
или молоко сухое	15	15													
вода кипяченая для концентрированного молока	68	68													
вода кипяченая для сухого молока	110	110													
вода питьевая	138	138													
крупа рисовая, или манная, или кукурузная	15	15													
или ячневая, или гречневая, или пшено	20	20													
масло сливочное	4	4													
сахар	4	4													
Йогурт сливочный в индивидуальной упаковке для детского питания			**100**	**5,8**	**12,0**	**5,0**	**151**	**0,6**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**183,0**	**186,0**	**25,0**	**0,0**
Чай с сахаром №685-2004			**200**	**0,4**	**0,0**	**16,5**	**68**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	15	15													
Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***4,0***	***8,4***	***59,0***	***328***	***9,0***	***0,0***	***0,1***	***0,1***	***6,8***	***6,4***	***2,6***	***0,6***

Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**200**	**1,8**	**0,5**	**16,2**	**77**	**9,0**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**6,8**	**6,4**	**2,6**	**0,6**
Кондитерское изделие промышленного производства (конфеты вафельные, зефир, мармелад, пастила)			**25**	**2,2**	**7,9**	**42,8**	**251**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД				***37,1***	***35,2***	***114,4***	***922,6***	***74,0***	***0,7***	***0,1***	***33,0***	***119,4***	***631,4***	***147,6***	***9,2***
Огурцы свежие парниковые №70-2006, г. Москва	82	80	**80**	**0,6**	**0,1**	**2,0**	**11**	**7,8**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**18,0**	**32,9**	**11,0**	**0,5**
или огурцы свежие грунтовые	84	80													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Суп с рыбными консервами №64-2001, Пермь			**250/40**	**6,6**	**8,3**	**12,1**	**150**	**8,0**	**0,2**	**0,0**	**1,0**	**27,9**	**139,7**	**18,2**	**0,3**
консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла	41	40													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75													
01.11.-31.12. -30%	107	75													
01.01-29.02 - 35%	116	75													
01.03 - 40%	125	75													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	15	13													
масло сливочное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Запеканка картофельная с мясом №430-1996			**243/10**	**21,6**	**25,2**	**28,1**	**426**	**9,2**	**0,4**	**0,1**	**31,0**	**34,2**	**260,8**	**63,6**	**3,9**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	309	232													
01.11.-31.12. -30%	332	232													
01.01-29.02 - 35%	357	232													
01.03 - 40%	387	232													

лук репчатый	21	18													
масло растительное	5	5													
сухари	5	5													
масло сливочное	10	10													
Отвар из плодов шиповника №705-2004			**200**	**0,2**	**0,1**	**25,1**	**102**	**49,0**	**0,0**	**0,0**	**0,9**	**7,2**	**1,9**	**1,9**	**0,2**
шиповник	15	15													
сахар	18	18													
Хлеб пшеничный	70	70	**70**	**5,7**	**1,0**	**25,3**	**133**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**23,1**	**152,6**	**43,4**	**2,9**
или хлеб витаминизированный			**70**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**
ПОЛДНИК				***10,8***	***14,3***	***77,3***	***481***	***9,3***	***0,1***	***0,2***	***1,2***	***70,9***	***108,1***	***21,7***	***2,0***
Булочка "Фантазия" (технико - технологическая карта)			**100**	**10,4**	**14,3**	**55,2**	**391**	**1,3**	**0,1**	**0,2**	**1,2**	**42,9**	**82,1**	**13,7**	**0,0**
мука пшеничная	63	63													
мука на подпыл	2	2													
сахар	11	11													
соль йодированная	0,5	0,5													
масло сливочное	15	15													
дрожжи прессованные	3	3													
или дрожжи сухие	0,8	0,8													
яйцо куриное	9	9													
молоко питьевое	15	15													
изюм	11	10													
яйцо куриное для смазки изделия	5	5													
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3													

Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
УЖИН				***21,1***	***27,5***	***70,5***	***613,3***	***12,3***	***0,4***	***0,0***	***3,0***	***140,1***	***322,4***	***75,2***	***6,0***
Котлеты мясо - картофельные с маслом №454-2004			**80/10**	**12,7**	**16,8**	**4,2**	**219**	**0,6**	**0,2**	**0,0**	**2,6**	**32,9**	**138,4**	**22,4**	**2,2**
говядина 1 категории	76	56													
или говядина полуфабрикат	66	56													
свинина мясная	12	10													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	21	16													
01.11.-31.12. -30%	23	16													
01.01-29.02 - 35%	25	16													
01.03 - 40%	27	16													
лук репчатый	12	10													
яйцо куриное	6	6													
сухари	6	6													
масло растительное для смазки листа	3	3													
масло сливочное	10	10													
Капуста тушённая в соусе сметанном (технико-технологическая карта)			**200**	**3,6**	**9,8**	**13,5**	**157**	**10,5**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**83,1**	**64,4**	**19,4**	**1,1**
капуста белокочанная свежая	275	220													
морковь до 01.01.-20%	19	15													
с 01.01 - 25%	20	15													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	10	10													
сметана	8	8													
мука пшеничная	3,5	3,5													

Кисель из свежих ягод + Витамин С, №590-1996			**200**	**0,1**	**0,0**	**25,2**	**101**	**1,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,5**	**6,3**	**2,9**	**0,2**
клюква, или брусника, или смородина	21,2	20													
крахмал	6	6													
сахар	18	18													
Хлеб пшеничный	40	40	**40**	**3,3**	**0,6**	**14,4**	**76**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**	**1,7**
или хлеб витаминизированный			**40**												
Хлеб ржаной	30	30	**30**	**1,4**	**0,3**	**13,1**	**61**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**5,4**	**26,1**	**5,7**	**0,8**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИТОГО:				***100***	***123***	***411***	***3144***	***108***	***1***	***0***	***38***	***985***	***1684***	***337***	***20***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

27 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	**Брутто, г**	**Нетто, г**	**Масса порции**	**Энергетическая ценность (ккал)**				**Витамины, мг**				**Минералы, мг**			
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл. г**	**ЭЦ, ккал**	**С**	**В1**	**А, мкг рет.экв.**	**Е**	**Кальций**	**Фосфор**	**Магний**	**Железо**
ЗАВТРАК				***32,8***	***29,7***	***64,6***	***657,9***	***1,7***	***0,2***	***1,0***	***1,1***	***422,1***	***530,5***	***71,2***	***3,0***
Бутерброд с маслом №1-2004			**20/10**	**1,6**	**7,4**	**10,0**	**114**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**0,3**	**6,4**	**16,0**	**2,8**	**0,2**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	10	10													
Пудинг из творога с молоком сгущенным №362-2004			**180/20**	**21,2**	**14,2**	**28,1**	**325**	**0,4**	**0,1**	**0,0**	**0,5**	**271,7**	**315,9**	**38,1**	**0,9**
творог	143	141													
крупа манная	12	12													

яйцо куриное	18	18													
масло сливочное	6	6													
сахар	18	18													
изюм	12,5	12													
ванилин	0,02	0,02													
сметана	5	5													
сухари	6	6													
масло сливочное (для смазки)	5	5													
масса готового пудинга		180													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Кофейный напиток №253-2004, Пермь			**200**	**3,4**	**3,2**	**19,0**	**118**	**1,3**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**118,0**	**88,2**	**13,7**	**0,1**
кофейный напиток	5,5	5,5													
сахар	15	15													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
Яйцо отварное №337-2004			**40**	**5,0**	**4,6**	**0,3**	**63**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**0,2**	**19,4**	**66,8**	**4,2**	**0,9**
Хлеб пшеничный	20	20	**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***5,9***	***6,5***	***56,6***	***309***	***8,0***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***28,0***	***26,0***	***8,0***	***2,0***
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**

Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			**25**	**5,5**	**6,5**	**34,5**	**219**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД				***24,3***	***38,9***	***134,1***	***991***	***81,1***	***0,4***	***0,6***	***4,7***	***140,2***	***377,5***	***83,7***	***7,6***
Салат "Лето" (технико - технологическая карта)			**80**	**0,6**	**4,0**	**5,4**	**60**	**62,3**	**0,0**	**0,0**	**2,8**	**25,0**	**26,5**	**0,0**	**1,3**
огурцы свежие парниковые	30	29													
или огурцы свежие грунтовые	30,5	29													
помидоры свежие парниковые	30	29													
или помидоры свежие грунтовые	34	29													
редис красный обрезной	29	20													
или перец свежий	27	20													
чеснок свежий	0,5	0,4													
сахар	0,4	0,4													
лимон для сока	3,8	1,6													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной, с мясом №110-2004			**250/5/10**	**4,2**	**5,1**	**11,7**	**110**	**7,6**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**35,7**	**67,7**	**26,1**	**1,3**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
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%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7	7													
масло сливочное	5	5													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Сосиски, сардельки, колбаса отварные с маслом №413-2004			**100/10**	**7,4**	**23,8**	**0,0**	**244**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**19,0**	**44,6**	**0,0**	**0,2**
сардельки, или сосиски молочные, или колбаса вареная высшего сорта для детского питания	102	100													
масло сливочное	10	10													
Макаронные изделия отварные №516-2004			**150**	**4,2**	**4,0**	**28,5**	**167**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**0,8**	**11,9**	**36,6**	**6,6**	**0,7**
макаронные изделия	52	52													
масло сливочное	5	5													
Компот из изюма + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,3**	**0,0**	**23,5**	**95**	**0,0**	**0,0**	**0,5**	**0,0**	**0,5**	**2,5**	**0,0**	**0,1**
изюм	15	15													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	70	70	**70**	**5,7**	**1,0**	**25,3**	**133**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**23,1**	**152,6**	**43,4**	**2,9**
или хлеб витаминизированный			**70**												
Хлеб ржаной	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
ПОЛДНИК				***11,8***	***11,4***	***80,4***	***471***	***16,1***	***0,2***	***0,0***	***0,2***	***276,4***	***283,9***	***30,6***	***0,3***
Шарлотка яблочная простая (технико - технологическая карта)			**100**	**3,6**	**4,5**	**46,2**	**240**	**3,9**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**47,5**	**57,5**	**6,2**	**0,2**
мука пшеничная	20	20													
сахар	27	27													
яйцо куриное	28	28													

натрий двууглекислый	1	1													
лимон для сока	12	5													
яблоки свежие с удаленным семенным гнездом	57	50													
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**200**	**1,8**	**0,7**	**22,2**	**102**	**11,1**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**17,8**	**12,2**	**0,0**	**0,0**
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
УЖИН				***28,6***	***26,4***	***76,1***	***657***	***22,7***	***0,3***	***0,2***	***1,0***	***251,3***	***482,9***	***101,7***	***4,4***
Шницель рыбный натуральный с маслом сливочным №391-2004			**80/10**	**19,5**	**17,0**	**3,6**	**245**	**0,9**	**0,2**	**0,1**	**0,5**	**27,8**	**186,9**	**28,5**	**1,1**
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	93	69													
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	104	69													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	126	69													
или треска потрошеная обезглавленная (филе с кожей без костей)	90	69													
лук репчатый	14	12													
молоко питьевое	6	6													
яйцо куриное	7	7													
сухари	10	10													
масло растительное	6	6													
масло сливочное	10	10													
Рис припущенный с овощами (технико-технологическая карта)			**150**	**2,7**	**5,4**	**21,0**	**143**	**21,4**	**0,0**	**0,1**	**0,5**	**19,8**	**59,0**	**25,8**	**0,7**
крупа рисовая	45	45													
масло сливочное	8	8													
морковь до 01.01.-20%	50	40													
с 01.01 - 25%	53	40													
Чай с молоком №630-1996			**200**	**2,1**	**3,2**	**23,2**	**130**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**186,6**	**136,8**	**21,2**	**0,2**

чай - заварка	1,8	1,8													
сахар	20	20													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	**2,5**	**0,4**	**10,8**	**57**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**9,9**	**65,4**	**18,6**	**1,3**
или хлеб витаминизированный			**30**												
Хлеб ржаной	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИТОГО:				***109***	***119***	***430***	***3238***	***131***	***1***	***2***	***7***	***1360***	***1889***	***325***	***18***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									

28 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции	Энергетическая ценность (ккал)				Витамины, мг				Минералы, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***24,2***	***35,0***	***54,5***	***629***	***1,7***	***0,2***	***0,5***	***0,1***	***671,9***	***547,7***	***60,3***	***1,8***
Для бутерброда:															
Масло сливочное (порциями) №96-2004	10	10	**10**	**0,1**	**7,3**	**0,1**	**67**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**0,0**	**2,4**	**3,0**	**0,0**	**0,0**
Сыр (порциями) №97-2004	26	25	**25**	**7,3**	**11,3**	**0,0**	**131**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**270,0**	**145,0**	**0,0**	**0,0**

Хлеб ржаной	20	20	**20**	**0,9**	**0,2**	**8,7**	**41**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**3,6**	**17,4**	**3,8**	**0,6**
Хлеб пшеничный			**20**	**1,6**	**0,3**	**7,2**	**38**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**6,6**	**43,6**	**12,4**	**0,8**
или хлеб витаминизированный			**20**												
Каша кукурузная жидкая, с маслом №311-2004			**200/5**	**7,8**	**9,7**	**26,4**	**224**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**178,1**	**124,5**	**19,8**	**0,2**
крупа кукурузная	40	40													
сахар	4	4													
вода питьевая	68	68													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
масло сливочное	5	5													
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				***5,9***	***6,5***	***56,6***	***309***	***8,0***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***28,0***	***26,0***	***8,0***	***2,0***
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	200	200	**200**	**0,4**	**0,0**	**22,1**	**90**	**8,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**28,0**	**26,0**	**8,0**	**2,0**
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			**25**	**5,5**	**6,5**	**34,5**	**219**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
ОБЕД				***33,2***	***34,7***	***119,7***	***924***	***62,3***	***0,7***	***0,2***	***5,2***	***116,5***	***535,2***	***149,6***	***10,7***
Салат из свежих помидоров №19-2004			**80**	**0,4**	**4,2**	**3,4**	**53**	**17,6**	**0,0**	**0,2**	**0,2**	**3,7**	**6,8**	**0,8**	**0,2**
помидоры свежие парниковые	68	67													
или помидоры свежие грунтовые	79	67													
лук зеленый	15	12													
или лук репчатый	14	12													

масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Суп полевой с мясом №137 - 1996			**250/10**	**6,6**	**5,9**	**14,6**	**138**	**5,1**	**0,1**	**0,0**	**0,2**	**15,8**	**76,3**	**25,7**	**1,2**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93	70													
01.11.-31.12. -30%	100	70													
01.01-29.02 - 35%	108	70													
01.03 - 40%	117	70													
крупа пшено	12	12													
лук репчатый	24	20													
масло сливочное	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Котлеты из мяса с маслом сливочным №451-2004			**80/10**	**13,3**	**15,5**	**3,8**	**208**	**0,1**	**0,2**	**0,0**	**2,4**	**31,3**	**131,5**	**21,3**	**2,1**
говядина 1 категории	80	59													
или говядина полуфабрикат	70	59													
или фарш промышленного производства	59	59													
хлеб пшеничный	14	14													
вода или молоко питьевое	16	16													
яйцо куриное	3,5	3,5													
сухари	8	8													
масло растительное	5	5													
масло сливочное	10	10													
Рагу из овощей №215-1996			**200**	**3,0**	**7,3**	**18,0**	**150**	**37,9**	**0,1**	**0,0**	**2,3**	**20,3**	**76,8**	**33,0**	**1,2**

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													
капуста белокочанная свежая	100	80													
или кабачки	119	80													
или баклажаны	80	76													
морковь до 01.01.-20%	63	50													
с 01.01 - 25%	67	50													
лук репчатый	24	20													
масло растительное	6	6													
для соуса томатного (№587-2004)		60													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10													
мука пшеничная	2,7	2,7													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	1,4	1,2													
масло сливочное	2,7	2,7													
Компот из свежих плодов + Витамин "С" №585-1996			**200**	**0,2**	**0,0**	**25,6**	**103**	**1,6**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**6,8**	**4,1**	**3,4**	**0,9**
яблоки свежие	45,4	40													
или груши свежие	44	40													
или слива или персик свежие или нектарины	44	40													
или абрикосы свежие	46	40													
или черешня или вишня свежие	42	40													

сахар	20	20													
Хлеб пшеничный	90	90	**90**	**7,4**	**1,3**	**32,5**	**171**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**29,7**	**196,2**	**55,8**	**3,8**
или хлеб витаминизированный			**90**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**9,0**	**43,5**	**9,5**	**1,4**
ПОЛДНИК				***10,3***	***8,1***	***97,7***	***505***	***14,3***	***0,2***	***0,1***	***0,3***	***47,1***	***46,8***	***2,3***	***0,6***
Булочка российская №775-2004			**100**	**8,1**	**7,2**	**49,1**	**294**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**0,0**	**19,2**	**24,5**	**2,3**	**0,0**
мука пшеничная	57	57													
мука пшеничная на подпыл	1,7	1,7													
дрожжи прессованные	1,7	1,7													
или дрожжи сухие	0,4	0,4													
сахар	17	17													
сахар-песок для отделки	3,3	3,3													
соль йодированная	0,6	0,6													
масло сливочное	8	8													
молоко питьевое	8	8													
яйцо куриное	3,3	3,3													
яйцо куриное для смазки изделия	2,5	2,5													
ванилин	0,03	0,03													
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3													
Кисель из чернослива или кураги №643-2004			**200**	**0,1**	**0,1**	**23,1**	**94**	**1,5**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**7,4**	**8,2**	**0,0**	**0,6**
чернослив или курага	15	15													
мука картофельная (крахмал)	8	8													
сахар	15	15													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, г. Москва			**230**	**2,1**	**0,8**	**25,5**	**117**	**12,8**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**20,4**	**14,1**	**0,0**	**0,0**

УЖИН				***27,1***	***25,4***	***78,3***	***650***	***13,3***	***0,3***	***0,2***	***0,9***	***114,6***	***410,9***	***57,0***	***6,1***
Салат из белокочанной капусты №43-2004			**80**	**1,3**	**4,0**	**4,7**	**60**	**6,8**	**0,0**	**0,1**	**0,3**	**34,2**	**26,6**	**3,8**	**0,5**
капуста белокочанная свежая (стертая с солью)	131	66													
лук репчатый	14	12													
или лук зеленый	15	12													
масло растительное	4	4													
Курица, запечённая по домашнему (технико-технологическая карта)			**250**	**20,5**	**20,4**	**25,8**	**369**	**5,4**	**0,1**	**0,1**	**0,6**	**55,8**	**261,3**	**20,1**	**2,7**
курица потрошеная 1 категории	81	72													
или окорочок куриный	76	72													
или грудка куриная	76	72													
масса запеченной курицы (порционные кусочки)		50													
или филе куриное промышленного производства	64	62													
масса запеченного филе		50													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	286	215													
01.11.-31.12. -30%	307	215													
01.01-29.02 - 35%	331	215													
01.03 - 40%	359	215													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10													
чеснок свежий	0,9	0,7													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
сметана	4	4													
масло сливочное	12	12													
Зеленый чай с сахаром №686-2004			**200**	**0,2**	**0,0**	**15,9**	**64**	**1,1**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**4,2**	**1,1**	**0,7**	**0,1**
чай - заварка	1,8	1,8													

сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	40	40	**40**	**3,3**	**0,6**	**14,4**	**76**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**13,2**	**87,2**	**24,8**	**1,7**
или хлеб витаминизированный			**40**												
Хлеб ржаной	40	40	**40**	**1,9**	**0,4**	**17,5**	**81**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**7,2**	**34,8**	**7,6**	**1,1**
СОННИК				***5,6***	***6,4***	***18,2***	***153***	***1,8***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***242,0***	***188,0***	***30,0***	***0,2***
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, йогурт и т.д. №645-1996	207	200	**200**	**5,6**	**6,4**	**18,2**	**153**	**1,8**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**242,0**	**188,0**	**30,0**	**0,2**
ИЛИ															
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	210	200	**200**	**6,4**	**6,2**	**12,0**	**129**	**1,0**	**0,1**	**0,0**	**0,0**	**211,2**	**214,2**	**24,4**	**0,2**
ИТОГО:				***106***	***116***	***425***	***3169***	***101***	***1***	***1***	***7***	***1220***	***1755***	***307***	***21***
Соотношение белков:жиров:углеводов				***1***	***1***	***4***									
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД				***3139***	***3302***	***12065***	***90555***	***2606***	***37***	***147***	***344***	***32840***	***49332***	***9819***	***586***
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД				***112***	***118***	***431***	***3234***	***93***	***1***	***5***	***12***	***1173***	***1762***	***351***	***21***
СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ				***448***	***1061***	***1724***	***3234***								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				***14***	***33***	***53***	***100***								
Соотношение кальция к фосфору												***1,5***			