Чай с лимоном (№686-2004)			200/5	0,2	0	12,7	52	0,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,02
чай - заварка	0,55	0,55													
сахар	12	12													
лимон	6	5													
УЖИН				***22***	***28***	***89***	***698***	***11***	***0***	***0***	***3***	***165***	***304***	***80***	***5***
Биточки из говядины, запеченные с соусом №451-2004			**110**	**13,4**	**20,2**	**13,1**	**288**	**0,09**	**0,02**	**0,02**	**1,78**	**43,51**	**94,37**	**13,32**	**0,24**
говядина 1 категории	70	52													
/ или говядина полуфабрикат	61	52													
яйцо куриное	7	7													
хлеб пшеничный	13	13													
молоко питьевое	10	10													
сухари пшеничные	7	7													
масло растительное	4	4													
масса биточков		70													
соус томатный (№587-2004)		40													
масло сливочное	2,5	2.5													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	4	4													
вода питьевая или бульон	36	36													
морковь до 01.01.-20%	12.5	10													
с 01.01 - 25%	13.3	10													
лук репчатый	1,2	1													
мука пшеничная	2,4	2,4													
сахар	0.4	0.4													
Капуста тушённая в соусе сметанном №211-2006, Москва			**200**	**2,2**	**6,8**	**15,2**	**131**	**10,50**	**0,04**	**0,04**	**0,44**	**83,10**	**64,37**	**19,38**	**1,10**
капуста белокочанная свежая	203	162													
морковь до 01 01.-20%	19	15													
с 01.01 - 25%	20	15													
лук репчатый	12	10													

масло сливочное	6	6													
сметана	10	10													
мука пшеничная	3,5	3,5													
Компот из кураги + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,8**	**0,0**	**24,8**	**102**	**0,18**	**0,01**	**0,00**	**0,49**	**15,96**	**14,14**	**12,80**	**0,44**
курага	20	20													
сахар	12	12													
Хлеб пшеничный	40	40	**40**	**3,3**	**0,6**	**14,4**	**76**	**0,00**	**0,09**	**0,00**	**0,00**	**13,20**	**87,20**	**24,80**	**1,68**
или хлеб витаминизированный			**40**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,00**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**9,00**	**43,50**	**9,50**	**1,40**
СОННИК				***3,8***	***5,3***	***18,0***	***135***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***309,0***	***223,0***	***2,9***	***0,0***
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок (р.645-1996)	188	180	**180**	**3,8**	**5,3**	**18**	**135**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**309,00**	**223,00**	**2,87**	**0,00**
ИТОГО:				**92**	**96**	**375**	**2733**	**38**	**1**	**1**	**10**	**1060**	**1635**	**269**	**15**

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***14***	***14***	***91***	***549***	***1***	***0***	***0***	***1***	***214***	***271***	***49***	***3***
Бутерброд с маслом с джемом или повидлом (№ 1,2-2004)			**20/5/15**	**1,7**	**4,2**	**17,1**	**113**	**0,14**	**0,02**	**0,00**	**0,88**	**5,52**	**6,77**	**3,75**	**0,00**
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	5	5													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	15,2	15													
Каша манная молочная жидкая с маслом (№262-1996)			**200/5**	**7,7**	**9,3**	**33,3**	**248**	**0,37**	**0,07**	**0,03**	**0,10**	**189,87**	**151,39**	**15,16**	**0,45**
крупа манная	30	30													
молоко питьевое	176	176													
или молоко концентрированное	81	81													

или молоко сухое	21	21													
вода кипяченая для концентрированного молока	95	95													
вода кипяченая для сухого молока	155	155													
сахар	3	3													
соль йодированная	1	1													
масло сливочное	5	5													
Чай с сахаром (№685-2004)			**200**	**0,2**	**0,0**	**12,7**	**52**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,20**	**0,00**	**0,00**	**0,02**
чай - заварка	0,55	0,55													
сахар	12	12													
Хлеб ржаной	30	30	**30**	**1,4**	**0,3**	**13,1**	**61**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**5,40**	**26,10**	**5,70**	**0,84**
Хлеб пшеничный	40	40	**40**	**3,3**	**0,6**	**14,4**	**76**	**0,00**	**0,09**	**0,00**	**0,00**	**13,20**	**87,20**	**24,80**	**1,68**
или хлеб витаминизированный			**40**												
ОБЕД				***41***	***42***	***101***	***946***	***10***	***0***	***0***	***5***	***183***	***530***	***112***	***7***
Салат "Морозец" (ТТК)			**100**	**3,7**	**6,8**	**4,8**	**95**	**1,00**	**0,04**	**0,00**	**2,60**	**72,03**	**77,06**	**33,52**	**0,63**
морковь отварная - до 01.01 - 20%	116	93													
с 01.01 - 25%	124	93													
сыр	5.3	5													
чеснок	0.6	0,5													
масло растительное	6	6													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Уха рыбацкая №181-1996			**250/40**	**4,8**	**3,9**	**10,2**	**95**	**2,61**	**0,14**	**0,02**	**0,18**	**16,36**	**92,62**	**10,77**	**0,85**
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													
лук репчатый	15	13													
масло сливочное	5	5													
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	69	48													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	66	49													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													

или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1													
Кура запеченная (№494-2004)			120	21,2	24,9	0,0	309	0,29	0,04	0,03	2,20	35,33	123,85	14,38	0,60
курица потрошённая 1 категории	185	165													
сметана	6	6													
масло растительное	5	5													
Макароны отварные с подгарнировкой (№332-2004)			220	5	5,3	32,3	197	1,99	0,05	0,02	0,14	13,12	45,46	16,15	0,75
макаронные изделия	60	60													
масло сливочное	7	7													
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	67	40													
или помидоры свежие парниковые	41	40													
Сок (посчитана пищевая ценность сока яблочного с мякотью)	200	200	200	0,8	0,0	22,6	94	4,00	0,02	0,00	0,00	24,00	56,00	0,00	0,80
ИЛИ Сок витаминизированный			200												
Хлеб пшеничный	50	50	50	4,1	0,7	18,1	95	0,00	0,12	0,00	0,00	16,50	109,00	31,00	2,10
или хлеб витаминизированный			50												
Хлеб ржаной	30	30	30	1,4	0,3	13,1	61	0,00	0,02	0,00	0,00	5,40	26,10	5,70	0,84
ПОЛДНИК				*16*	*15*	*55*	*424*	*4*	*0*	*0*	*2*	*391*	*359*	*49*	*1*
Суфле творожное со сгущенным молоком №365-2004			170	13,0	11,9	37,8	310	0,5	0,06	0,14	0,5	247,73	275,11	33,5	0,55
творог (массовая доля жира не более 9%)	128	127													
сметана	14	14													
яйцо куриное	7	7													
сахар	10	10													
мука пшеничная	11	11													
молоко питьевое	21	21													
масло сливочное	2	2													
масса готового суфле		150													
молоко цельное сгущенное с сахаром	20	20													

Шоколадный напиток "Несквик" ТТК			200	3,4	3,4	17,4	114	3,16	0,17	0,20	1,00	143,71	83,70	15,96	0,11
быстрорастворимый витаминизированный шоколадный напиток "Несквик"	10	10													
сахар	5	5													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
УЖИН				***20***	***26***	***95***	***700***	***15***	***0***	***0***	***3***	***157***	***442***	***70***	***7***
Нарезка из свеклы с огурцом №21-2004, Пермь			100	1,2	4,5	5,1	66	1,18	0,01	0	2,3	27,17	30,59	6,06	0,95
свекла до 01.01 -20%	90	72													
с 01.01 - 25%	96	72													
огурцы солёные (без уксуса)	55	30													
или огурцы свежие парниковые	31	30													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
масло растительное на полив при подаче	5	5													
Жаркое по-домашнему №394-1996			230	12,1	20,4	19,3	309	5	0,14	0,00	0,33	25,2	214,71	28,99	3,2
говядина 1 категории	64	47													
или говядина полуфабрикат	55	47													
масло растительное	10	10													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	219	165													
01.11.-31.12. -30%	236	165													
01.01-29.02 - 35%	254	165													
01.03. - 40%	276	165													
лук репчатый	20	17													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	3	3													
Кисель из свежих ягод + Витамин С, №590-1996			200	0,1	0,0	20,7	83	1,20	0,00	0,00	0,00	5,50	6,34	2,90	0,20
клюква, или брусника, или смородина	21,2	20													
крахмал	6	6													

сахар	15	15													
Фрукт			200	1,6	0,6	18,2	85	8,00	0,08	0,00	0,00	79,00	68,00	0,00	0,00
Хлеб пшеничный	40	40	40	3,3	0,6	14,4	76	0,00	0,09	0,00	0,00	13,20	87,20	24,80	1,68
или хлеб витаминизированный			40												
Хлеб ржаной	40	40	40	1,9	0,4	17,5	81	0,00	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,12
СОННИК				*3,8*	*5,3*	*18,0*	*135*	*0,0*	*0,0*	*0,0*	*0,0*	*309,0*	*223,0*	*2,9*	*0,0*
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок (р.645-1996)	188	180	180	3,8	5,3	18	135	0,00	0,00	0,00	0,00	309,00	223,00	2,87	0,00
ИТОГО:				96	103	360	2753	29	1	0	10	1255	1825	284	17

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				*21*	*17*	*81*	*562*	*2*	*1*	*0*	*1*	*497*	*433*	*52*	*3*
Бутерброд с сыром (№3-2004)			30/18	6,2	4,2	13,7	117	0,10	0,35	0,00	0,66	168,00	113,78	17,79	0,69
хлеб пшеничный	30	30													
сыр	18.2	18													
Каша пшеничная жидкая, с маслом (№311-2004)			200/5	7,8	8,7	26,4	215	0,40	0,04	0,04	0,10	178,10	124,52	9,75	0,20
крупа пшеничная	40	40													
сахар	3	3													
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													
масло сливочное	5	5													
Кофейный напиток (№253-2004, Пермь)			200	3,4	3,2	17,3	112	1,27	0,04	0,00	0,00	136,00	103,00	0,00	0,04
кофейный напиток	2	2													

сахар	12	12													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
Хлеб пшеничный	30	30	**30**	**2,5**	**0,4**	**10,8**	**57**	**0,00**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**9,90**	**65,40**	**18,60**	**1,26**
или хлеб витаминизированный			**30**												
Хлеб ржаной	30	30	**30**	**1,4**	**0,3**	**13,1**	**61**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**5,40**	**26,10**	**5,70**	**0,84**
ОБЕД				***32***	***33***	***130***	***948***	***13***	***0***	***0***	***4***	***124***	***525***	***130***	***8***
Салат из свеклы с маслом (№22-2004, Пермь)			**100**	**1,3**	**5,9**	**6,6**	**85**	**1,86**	**0,01**	**0,00**	**3,10**	**31,00**	**36,19**	**18,43**	**0,90**
свекла до 01.01 -20%	121	97													
с 01.01 - 25%	129	97													
масло растительное	6	6													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
Суп картофельный с макаронными изделиями, с курицей (№139-2004)			**250/20**	**7,7**	**8,7**	**18,9**	**185**	**6,81**	**0,10**	**0,03**	**0,48**	**17,99**	**97,70**	**25,46**	**1,27**
курица потрошеная 1 категории	32	29													
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													
макаронные изделия	10	10													
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)	2,7	2													
или зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1													

Плов из птицы №492-2004			**230**	**14,9**	**17,4**	**38,3**	**369**	**0,40**	**0,05**	**0,03**	**0,88**	**22,24**	**160,35**	**30,88**	**1,57**
курица потрошеная 1 категории	83	73													
или окорочок куриный	79	73													
или грудка куриная	77	73													
крупа рисовая	52	52													
масло растительное	8	8													
морковь до 01.01.-20%	18,8	15													
с 01.01 - 25%	20	15													
лук репчатый	15	13													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	7	7													
Сок (посчитана пищевая ценность сока яблочного с мякотью)	200	200	**200**	**0,8**	**0,0**	**22,6**	**94**	**4,00**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**24,00**	**56,00**	**0,00**	**0,80**
Хлеб пшеничный	60	60	**60**	**4,9**	**0,8**	**21,7**	**114**	**0,00**	**0,14**	**0,00**	**0,00**	**19,80**	**130,80**	**37,20**	**2,52**
или хлеб витаминизированный			**60**												
Хлеб ржаной	50	50	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,00**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**9,00**	**43,50**	**9,50**	**1,40**
ПОЛДНИК				***7***	***12***	***64***	***387***	***7***	***0***	***0***	***1***	***188***	***174***	***18***	***0***
Печенье "Листики" р.802-2004			**60**	**2,3**	**8,2**	**20,0**	**163**	**0,00**	**0,05**	**0,10**	**0,66**	**23,19**	**44,33**	**7,38**	**0,00**
мука пшеничная	28	28													
сахар	11	11													
масло сливочное	17	17													
яйцо куриное	5	5													
ванилин	0,02	0,02													
яйцо для смазки изделия	2	2													
масло растительное для смазки листа	0,3	0,3													
Чай с молоком №630-1996			**200**	**2,6**	**2,5**	**16,5**	**99**	**0,20**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**93,30**	**68,38**	**10,60**	**0,12**
чай - заварка	0,55	0,55													
сахар	12	12													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													

вода кипяченая для концентрированного молока	54	54													
вода кипяченая для сухого молока	88	88													
Фрукт			180	1,7	0,8	27,7	125	7,20	0,06	0,00	0,00	71,60	61,20	0,00	0,00
УЖИН				***23***	***27***	***93***	***708***	***29***	***1***	***1***	***0***	***95***	***422***	***101***	***8***
Колбаса запеченная по - ленинградски (№429-2004)			**100**	**13,1**	**16,9**	**9,8**	**244**	**0,00**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**30,12**	**181,60**	**21,71**	**2,92**
колбаса вареная высшего сорта	71	70													
мука пшеничная	6	6													
яйцо куриное	25	25													
сухари пшеничные	10	10													
масло сливочное	6	6													
Овощи тушеные №215-1996			**200**	**2,7**	**8,9**	**15,1**	**151**	**10,24**	**0,07**	**0,40**	**0,45**	**35,84**	**66,13**	**32,47**	**1,01**
морковь до 01.01.-20%	63	50													
с 01.01 - 25%	67	50													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	61	46													
01.11.-31.12. -30%	66	46													
01.01-29.02 - 35%	71	46													
01.03. - 40%	77	46													
капуста белокочанная свежая	65	52													
масло растительное	10	10													
мука пшеничная	2	2													
Компот из изюма №638-2004			**200**	**0,3**	**0**	**24,2**	**98**	**19,00**	**0,8**	**0,5**	**0,00**	**0,53**	**0,00**	**0,00**	**0,05**
изюм	18	18													
сахар	12	12													
Хлеб пшеничный	**60**	**60**	**60**	**4,9**	**0,8**	**21,7**	**114**	**0,00**	**0,14**	**0,00**	**0,00**	**19,80**	**130,80**	**37,20**	**2,52**
или хлеб витаминизированный			**60**												
Хлеб ржаной	**50**	**50**	**50**	**2,4**	**0,5**	**21,9**	**101**	**0,00**	**0,04**	**0,00**	**0,00**	**9,00**	**43,50**	**9,50**	**1,40**
СОННИК				***3,8***	***5,3***	***18,0***	***135***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***0,0***	***309,0***	***223,0***	***2,9***	***0,0***
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок (р.645-1996)	188	180	**180**	**3,8**	**5,3**	**18**	**135**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**309,00**	**223,00**	**2,87**	**0,00**
ИТОГО:				**87**	**94**	**386**	**2739**	**51**	**2**	**1**	**6**	**1214**	**1776**	**304**	**20**

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл, г	ЭЦ, ккал	Витамины				Минералы, мг			
								С, мг	В1, мг	А, мкг рет.экв.	Е, мг	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***14***	***22***	***80***	***571***	***1***	***0***	***0***	***2***	***283***	***343***	***29***	***1***
Бутерброд с повидлом (№2-2004)			**20/20**	**1,9**	**0,3**	**27,8**	**122**	**0,53**	**0,02**	**0,00**	**0,80**	**6,74**	**17,13**	**4,84**	**0,32**
повидло или джем фруктовый без содержания консервантов и красителей	20,2	20													
хлеб пшеничный	20	20													
или хлеб витаминизированный	20	20													
Запеканка из творога со сгущенным молоком (№366-2004)			**200** 170/10	**11,2**	**21,2**	**35,6**	**378**	**0,51**	**0,09**	**0,07**	**1,16**	**273,88**	**317,53**	**22,24**	**0,60**
творог (массовая доля жира не более 9%)	169	168													
яйцо куриное	5	5													
сахар	12	12													
мука пшеничная	15	15													
или крупа манная	12	12													
сухари пшеничные	8	8													
сметана	8	8													
масло сливочное для смазки листа	4	4													
масса запеканки		180													
молоко цельное сгущенное с сахаром	20	20													
Чай с лимоном (№686-2004)			**200/5**	**0,2**	**0**	**12,7**	**52**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,20**	**0,00**	**0,00**	**0,02**
чай - заварка	0,55	0,55													
сахар	12	12													
лимон	6	5													
Хлеб ржаной	10	10	**10**	**0,5**	**0,1**	**4,4**	**20**	**0,00**	**0,01**	**0,00**	**0,00**	**1,80**	**8,70**	**1,90**	**0,28**