

СОСЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБУСО МО «Сергиево-Посадский дом-интернат
слепоглухих для детей и молодых инвалидов»

Г.К. Епифанова

ПРИМЕРНОЕ 28-ми ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ-СИРОТ И ДЕТЕЙ, ОСТАВИВШИХСЯ БЕЗ ПОПЕЧЕНИЯ РОДИТЕЛЕЙ
В ГБУСО МО «СЕРГИЕВО-ПОСАДСКИЙ ДОМ-ИНТЕРНАТ СЛЕПОГЛУХИХ ДЛЯ ДЕТЕЙ
И МОЛОДЫХ ИНВАЛИДОВ»

с 3 до 7 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 Уралским государственным экономическим
университетом и одобрена Федеральной службой по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека
(свидетельство №32 от 11.06.2009)

2019г

Аннотация

Примерное 28 – ти дневное меню разработано для питания детей дошкольного возраста (с 3 до 7 лет) в ФГБУ «Сергиево Посадском детском доме слепоглухих» – завтрак, второй завтрак, обед, полдник, ужин, сонник (режим питания в соответствии с п. 15.11 таблица 5 СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций").

Нормы потребления рассчитаны для детей дошкольного возраста (с 3 до 7 лет) в соответствии с Пищевой ценностью в сутки не менее: белки - 84,4, жиры – 92, углеводы – 305,3, энергетическая ценность - 2387 - завтрак (20%), второй завтрак (5%), обед (35%), полдник(15%), ужин (20%), сонник (5%) согласно п. 15. 4 таблица 4, приложения 10 СанПиН 2.4.1.3049-13 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций" 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». Учтены объемы приемов пищи в соответствии с Приложением №13 к СанПин 2.4.1.3049-13.

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 2.4.1.3049-13:

- 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 (растопливаться 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±2°С;
- Колбасные изделия (сосиски, вареные колбасы, сардельки) отвариваются (опускают в кипящую воду и заканчивают термическую обработку после 5-минутной варки с момента начала кипения).
- 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.
- Потребительскую упаковку консервированных продуктов перед вскрытием промывают проточной водой и вытирают.

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, горячие напитки, вторые блюда и гарниры) при раздаче должны иметь температуру +60...+65 °С; холодные закуски, салаты, напитки - не ниже +15 °С.

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 N 11 СанПиН 2.4.1.3049-13 **"Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы дошкольных образовательных организаций"**

- 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.**

**ПРИМЕРНОЕ 28 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 1215 "16" марта 2016г для питания детей - сирот и детей оставшихся
без попечения родителей, с 3 до 7 лет (весенне-летний сезон)**

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

1 день

[illegible]

[illegible]

хлеб пшеничный	11	11													
вода или молоко питьевое	16	16													
масло сливочное для припускания	1,5	1,5													
масло сливочное	5	5													
Макаронные изделия отварные с овощами №517-2004			100	3,1	3,1	20,8	124	0,6	0,1	0,1	0,6	8,6	24,8	4,7	0,5
макаронные изделия	17	17													
масло сливочное	4	4													
масса отварных макаронных изделий		50													
морковь до 01.01.-20%	65	52													
с 01.01 - 25%	69	52													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004			150	0,4	0,0	19,2	78	0,1	0,0	0,0	0,3	11,0	9,3	7,1	0,2
сухофрукты	15	15													
сахар	13	13													
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			250	8,0	7,7	68,9	377	10,2	0,0	0,1	0,1	12,3	12,7	5,5	0,8
Мучное пряничное изделие промышленного производства			50	6,1	7,2	27,5	199	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, 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
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	5	5													
сахар	18	18													
УЖИН			600	18,0	20,3	55,2	476	40,6	0,2	0,1	2,8	76,2	216,0	50,1	3,5
Салат венгерский (техничко-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

[illegible]

яйцо куриное	4	4													
мука пшеничная	3	3													
масло растительное	5	5													
масло сливочное	5	5													
Пюре картофельное №520-2004			130	2,6	3,3	16,7	107	1,9	0,1	0,0	0,3	30,9	67,3	22,5	0,8
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													
молоко питьевое	20	20													
или молоко концентрированное	9	9													
или молоко сухое	2	2													
вода кипяченая для концентрированного молока	11	11													
вода кипяченая для сухого молока	18	18													
масло сливочное	4	4													
Чай с лимоном №686-2004			150	0,1	0,0	13,2	53	0,6	0,0	0,0	0,0	1,8	0,1	0,4	0,1
чай - заварка	0,2	0,2													
сахар	12	12													
лимон	6	5													
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				4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	30,0	0,2
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, биопростокваша и т.д. №645-1996	207	200	200	4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	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:				79,1	83,2	329	2380	66,3	0,9	1,2	5,6	765,5	1188,4	240,5	14,8

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, 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			535	16,0	16,3	72,0	499	7,7	0,4	0,0	13,8	94,8	259,5	58,6	4,3
Шницель из мяса с маслом сливочным №451-2004			50/5	8,2	8,8	2,4	122	0,1	0,1	0,0	1,4	18,3	70,2	12,7	1,2
говядина 1 категории	50	37													
или говядина полуфабрикат	44	37													
или фарш промышленного производства	37	37													
хлеб пшеничный	9	9													
вода или молоко питьевое	10	10													
яйцо куриное	2	2													
сухари	5	5													
масло растительное	1,5	1,5													
масло сливочное	5	5													
Овощи припущенные №524-2004			130	4,0	7,1	12,0	128	7,6	0,2	0,0	0,4	29,1	100,3	39,4	1,1
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													
горошек зеленый консервированный	77	50													
или кабачки	75	50													
морковь до 01.01.-20%	44	35													
с 01.01 - 25%	47	35													
лук репчатый	21	18													
масло сливочное	10	10													
мука пшеничная	2	2													
Фито-чай с сахаром №627-1996			150	0,1	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.)	0,4	0,4													
сахар	15	15													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, Москва			150	2,3	0,2	29,0	127	0,0	0,1	0,0	12,0	42,0	63,0	0,9	1,2
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				4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	30,0	0,2
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, биопростокваша и т.д. №645-1996	207	200	200	4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	30,0	0,2
ИТОГО:				84,7	84,9	335	2444	42	1	39	19	737	1386	248	15
Соотношение белков:жиров:углеводов				1	1	4									

3 день

[illegible]

[illegible]

[illegible]

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное	1	1													
Рис припущенный с овощами (техничко-технологическая карта)			130	2,5	4,9	18,1	127	19,5	0,0	0,1	0,5	18,0	53,8	23,6	0,7
крупa рисовая	39	39													
масло сливочное	7	7													
кукуруза консервированная	25	15													
морковь до 01.01.-20%	19	15													
с 01.01 - 25%	20	15													
Чай с сахаром №685-2004			150	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	0,2	0,2													
сахар	15	15													
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				4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	30,0	0,2
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, биопростокваша и т.д. №645-1996	207	200	200	4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	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:				88,0	80,6	319	2353	72	1	8	20	1229	1715	286	19
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			550	25,4	25,4	33,0	463	4,5	0,2	0,0	2,3	314,1	445,8	52,5	2,3

или фарш промышленного производства	38	38													
хлеб пшеничный	8	8													
вода или молоко питьевое	11	11													
лук репчатый	5	4													
мука пшеничная	5	5													
масло растительное	2	2													
соуса томатный №587-2004		30													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5													
мука пшеничная	1,5	1,5													
морковь до 01.01.-20%	7,5	6													
с 01.01 - 25%	8	6													
лук репчатый	1,2	1													
масло сливочное	2	2													
Макаронные изделия отварные №516-2004			100	3,6	3,5	24,7	145	0,0	0,1	0,1	0,7	10,3	31,7	5,7	0,6
макаронные изделия	35	35													
масло сливочное	4	4													
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, Москва			200	3,1	0,2	34,7	153	20,0	0,0	0,1	0,0	16,0	56,0	84,0	1,2
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

[illegible]

[illegible]

[illegible]

или баклажаны	25	17													
лук репчатый	19	16													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	6	6													
мука пшеничная	2	2													
масло растительное	5	5													
Компот из кураги + Витамин "С" №638-2004			150	0,8	0,0	21,3	88	0,2	0,0	0,0	0,5	16,0	14,1	12,8	0,4
курага	15	15													
сахар	13	13													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, 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	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
ПОЛДНИК			250	1,7	4,5	82,0	375	4,0	0,1	0,0	0,0	40,0	54,0	0,0	0,0
Мучное изделие промышленного производства			50	1,1	4,1	49,0	237	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, 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			615	10,1	25,8	52,2	481	7,0	0,1	0,0	0,7	83,0	143,1	35,0	3,6
Салат сезонный №23-2006, Москва			80	1,2	4,0	5,1	61	4,0	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	7,5	6													
масло растительное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Сосиски, сардельки, колбаса отварные с маслом №413-2004			50/5	4,2	18,1	0,0	180	0,0	0,0	0,0	0,3	9,5	22,3	0,0	0,1

сардельки, или сосиски молочные, или колбаса вареная высшего сорта для детского питания	51	50													
масло сливочное	5	5													
Пюре картофельное №520-2004			130	2,6	3,3	16,7	107	1,9	0,1	0,0	0,3	30,9	67,3	22,5	0,8
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													
молоко питьевое	20	20													
или молоко концентрированное	9	9													
или молоко сухое	2	2													
вода кипяченая для концентрированного молока	11	11													
вода кипяченая для сухого молока	18	18													
масло сливочное	4	4													
Зеленый чай с сахаром №686-2004			150	0,2	0,0	12,9	52	1,1	0,0	0,0	0,0	4,2	1,1	0,7	0,1
чай - заварка	0,2	0,2													
сахар	12	12													
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				4,3	4,0	17,2	122,0	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	30,0	0,2
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, биопростокваша и т.д. №645-1996	207	200	200	4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	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:				80,5	87,5	328	2420	46	1	0	7	931	1155	200	9
Соотношение белков:жиров:углеводов				1	1	4									
6 день															

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

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			600	24,4	24,8	44,7	499	6,8	0,2	0,2	4,0	228,2	426,8	56,6	3,9
Салат из пекинской капусты (техничко-технологическая карта)			50	2,0	4,0	1,9	52	6,2	0,0	0,2	1,3	11,7	22,1	4,2	0,7
капуста пекинская (китайская)	29	20													
огурцы свежие парниковые	10,2	10													
или огурцы свежие грунтовые	10,5	10													
яйцо куриное	20	20													
масло растительное	3	3													
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			100	1,5	2,3	17,1	95	0,0	0,0	0,0	0,4	17,0	81,0	11,0	0,6
крупа пшеничная	25	25													
вода питьевая	80	80													
масло сливочное	4	4													
Чай с молоком №630-1996			150	2,1	3,2	16,5	103	0,4	0,0	0,0	0,0	186,6	136,8	21,2	0,2

[illegible]

Суп молочный с крупой №162-1996			180	7,5	7,3	19,1	172	0,8	0,0	0,0	0,1	39,6	122,0	12,6	0,3
молоко питьевое	190	190													
или молоко концентрированное	87	87													
или молоко сухое	23	23													
вода кипяченая для концентрированного молока	103	103													
вода кипяченая для сухого молока	167	167													
крупa рисовая, или кукурузная	10	10													
или ячневая, или пшено	14	14													
масло сливочное	3	3													
сахар	3	3													
Чай с сахаром №685-2004			150	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	0,2	0,2													
сахар	15	15													
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				1,9	2,1	24,8	126	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, 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
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			18	1,8	2,1	14,2	83	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ОБЕД			700	31,7	34,2	96,0	818	87,6	0,6	0,1	4,3	134,7	400,4	111,5	5,7
Салат из белокочанной капусты с перцем или помидором свежим (техничко-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			200/10/10	8,9	4,3	27,6	185	1,7	0,1	0,0	0,5	26,3	93,4	29,0	1,7

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													
горох лущёный	12,2	12													
лук репчатый	12	10													
морковь до 01.01.-20%	10,0	8													
с 01.01 - 25%	11	8													
масло сливочное	4	4													
хлеб пшеничный	19	16													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Рыба, запечённая с яйцом с маслом №142-2004, Пермь			50/60/10	12,8	19,3	5,0	245	0,3	0,1	0,0	1,7	15,9	86,8	7,2	0,1
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	81	60													
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	90	60													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	109	60													
или треска потрошенная обезглавленная (филе без кожи и костей)	82	60													
или окунь морской потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	111	60													
яйцо куриное	60	60													
мука пшеничная	3	3													
масло растительное для смазки листа	2	2													
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

[illegible]

сахар	15	15													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, Москва			150	2,3	0,2	29,0	127	0,0	0,1	0,0	12,0	42,0	63,0	0,9	1,2
УЖИН			550	18,8	25,0	44,4	478	0,7	0,2	0,0	2,8	39,5	252,4	67,4	4,6
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			100	2,4	7,5	13,5	131	0,0	0,0	0,0	0,4	5,7	71,1	37,0	1,7
крупа гречневая	25	25													
вода питьевая	81	81													
масло сливочное	7	7													
Чай с лимоном №686-2004			150	0,1	0,0	13,2	53	0,6	0,0	0,0	0,0	1,8	0,1	0,4	0,1
чай - заварка	0,2	0,2													
сахар	12	12													
лимон	6	5													
Хлеб пшеничный	15	15	15	1,2	0,2	5,4	28	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	32,7	9,3	0,6
или хлеб витаминизированный			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
СОННИК				4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	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, биопростокваша и т.д. №645-1996	207	200	200	4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	30,0	0,2
ИТОГО:				79,7	93,3	307	2388	100	1	1	20	673	1242	250	16
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			540	15,1	20,7	58,5	482	1,2	0,2	0,5	0,7	322,6	331,5	51,5	1,3
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)			160	7,4	8,5	34,1	242	0,4	0,1	0,0	0,4	152,9	122,1	21,1	0,4
крупа манная	24	24													
изюм	4,2	4													
вода питьевая	55	55													
молоко питьевое	85	85													
или молоко концентрированное	39	39													
или молоко сухое	10	10													
вода кипяченая для концентрированного молока	46	46													
вода кипяченая для сухого молока	75	75													
сахар	3	3													
соль йодированная	0,8	0,8													
масло сливочное	5	5													
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	158	150	150	4,8	4,7	9,0	97	0,8	0,0	0,0	0,0	158,4	160,7	18,3	0,1

[illegible]

[illegible]

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			590	17,1	23,8	45,0	463	17,9	0,2	0,1	0,6	61,8	147,3	46,3	3,0
Огурцы свежие парниковые №70-2006, г. Москва	26	25	25	0,2	0,0	0,6	4	2,5	0,0	0,0	0,0	5,6	10,3	3,4	0,1
или огурцы свежие грунтовые	26	25													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Драники из птицы запеченные, с маслом (техничко-технологическая карта)			60/5	13,6	15,4	2,3	202	0,0	0,1	0,1	0,3	29,9	98,8	13,8	0,9
кураца потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	146	63													
или филе куриное промышленного производства	66	63													
или фарш куриный промышленного производства	63	63													
яйцо куриное	15	15													
мука пшеничная	4	4													
масло растительное	3	3													
масло сливочное	5	5													
Картофель тушеный №216-2004			150	2,4	8,2	21,1	168	16,8	0,1	0,0	0,3	24,1	30,0	28,0	1,4
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	173	130													
01.11.-31.12. -30%	186	130													
01.01-29.02 - 35%	200	130													
01.03 - 40%	217	130													
морковь до 01.01.-20%	29	23													
с 01.01 - 25%	31	23													
лук репчатый	19	16													
вода питьевая	55	55													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8													
масло сливочное	12	12													
Зеленый чай с сахаром №686-2004			150	0,2	0,0	12,9	52	1,1	0,0	0,0	0,0	4,2	1,1	0,7	0,1

[illegible]

[illegible]

Суп картофельный с крупой и рыбными консервами №63-2001, Пермь			200/40	6,0	7,5	14,7	150	5,8	0,1	0,0	0,1	10,8	41,5	16,7	0,6
консервы рыбные в собственном соку или с добавлением масла	41	40													
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													
крупя перловая	8	8													
или овсяная, или рисовая	4	4													
или хлопья "Геркулес"	6,5	6,5													
морковь до 01.01.-20%	10	8													
с 01.01 - 25%	11	8													
лук репчатый	10	8													
масло сливочное	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	21,5	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			150	3,4	5,3	18,1	134	7,3	0,1	0,3	0,4	29,9	55,1	27,1	0,8

капуста белокочанная свежая	216	173													
морковь до 01.01.-20%	3,8	3													
с 01.01 - 25%	4	3													
лук репчатый	7	6													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8													
мука пшеничная	1,7	1,7													
сахар	1,1	1,1													
масло растительное	4	4													
Компот из изюма + Витамин "С" №638-2004			150	0,3	0,0	21,5	87	0,0	0,0	0,5	0,0	0,5	2,5	0,0	0,1
изюм	15	15													
сахар	13	13													
Хлеб пшеничный	60	60	60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
или хлеб витаминизированный			60												
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			250	16,3	17,1	33,1	352	1,7	0,0	0,0	0,1	135,7	196,1	7,7	0,3
Колобки творожные запеченные со сгущенным молоком (техно-технологическая карта)			80/20	16,2	17,1	17,9	290	0,5	0,0	0,0	0,1	130,2	189,8	4,8	0,1
творог	69	68													
крупа манная	3,7	3,7													
яйцо куриное	12,3	12,3													
сахар	4	4													
мука пшеничная	6	6													
масло сливочное для смазки листа	2	2													
масса готовых изделий		80													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Кисель из свежих ягод + Витамин С, №590-1996			150	0,1	0,0	15,2	61	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	3	3													
сахар	15	15													
УЖИН			600	14,8	20,4	59,9	482	13,9	0,1	0,4	1,8	74,3	136,1	29,4	3,6
Икра баклажанная			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)	11	9													
масло растительное	4	4													
Сосиски, сардельки отварные с соусом №413,600-2004			70	8,9	13,1	1,1	158	0,0	0,0	0,3	0,0	13,2	24,5	0,0	0,1
сардельки, или сосиски молочные высшего сорта для детского питания	41	40													
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			100	3,6	3,5	24,7	145	0,0	0,1	0,1	0,7	10,3	31,7	5,7	0,6
макаронные изделия	35	35													
масло сливочное	4	4													
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, 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 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
СОННИК				4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	30,0	0,2
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, биопростокваша и т.д. №645-1996	207	200	200	4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	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:				84,2	95,7	299	2393	56,8	0,9	1,6	5,7	834,5	1258,3	246,2	13,9
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			550	18,2	24,8	51,4	498	1,3	0,1	1,1	1,0	437,3	364,7	33,4	2,1
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			180	5,5	6,6	17,4	147	0,5	0,0	0,0	0,3	108,4	89,6	6,2	0,3
молоко питьевое	170	170													
или молоко концентрированное	78	78													
или молоко сухое	20	20													
вода кипяченая для концентрированного молока	92	92													
вода кипяченая для сухого молока	150	150													
макаронные изделия	15	15													
масло сливочное	3	3													
сахар	3	3													
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			150	0,1	0,0	13,2	53	0,6	0,0	0,0	0,0	1,8	0,1	0,4	0,1
чай - заварка	0,2	0,2													
сахар	12	12													
лимон	6	5													
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				1,9	2,1	22,3	116	6,0	0,0	0,0	0,0	22,0	18,0	6,0	1,3

[illegible]

[illegible]

[illegible]

или говядина полуфабрикат	30	25													
или фарш промышленного производства	25	25													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	109	82													
01.11.-31.12. -30%	117	82													
01.01-29.02 - 35%	126	82													
01.03 - 40%	137	82													
молоко питьевое или вода питьевая	16	2													
лук репчатый	1,2	1													
мука пшеничная	5	5													
масло сливочное	2	2													
сметана	4	4													
Каша гречневая вязкая №302-2004			100	2,4	7,5	13,5	131	0,0	0,0	0,0	0,4	5,7	71,1	37,0	1,7
крупa гречневая	25	25													
вода питьевая	81	81													
масло сливочное	7	7													
Чай с молоком №630-1996			150	2,1	3,2	16,5	103	0,4	0,0	0,0	0,0	186,6	136,8	21,2	0,2
чай - заварка	0,2	0,2													
сахар	15	15													
молоко питьевое	100	100													
или молоко концентрированное	46	46													
или молоко сухое	12	12													
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	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

[illegible]

[illegible]

[illegible]

масло сливочное	5	5													
Кабачки припущенные №524-2004			130	3,3	6,5	5,1	92	18,1	0,1	0,0	0,3	27,3	98,4	32,9	0,1
кабачки	235	158													
масло сливочное	10	10													
мука пшеничная	2	2													
ИЛИ															
Овощи припущенные №524-2004			130	4,0	7,1	12,0	128	7,6	0,2	0,0	0,4	29,1	100,3	39,4	1,1
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													
горошек зеленый консервированный	77	50													
морковь до 01.01.-20%	44	35													
с 01.01 - 25%	47	35													
лук репчатый	21	18													
масло сливочное	10	10													
мука пшеничная	2	2													
Компот из кураги + Витамин "С" №638-2004			150	0,8	0,0	21,3	88	0,2	0,0	0,0	0,5	16,0	14,1	12,8	0,4
курага	15	15													
сахар	13	13													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, 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	60	60	60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
или хлеб витаминизированный			60												
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			260	4,0	7,0	65,6	341	2,5	0,1	0,0	10,5	67,6	95,0	3,4	2,2

Пицца вегетарианская (технико-технологическая карта)			60	2,7	6,8	20,4	153	0,7	0,0	0,0	0,0	22,9	31,3	2,6	0,4
масса теста		35													
мука пшеничная	30	30													
сахар	1,8	1,8													
масло сливочное	1,2	1,2													
вода или молоко питьевое	11	11													
яйцо куриное	2,1	2,1													
дрожжи прессованные	0,6	0,6													
или дрожжи сухие	0,15	0,15													
соль йодированная	0,2	0,2													
масса начинки		36													
помидоры свежие грунтовые	30,6	30													
или помидоры свежие парниковые	35,4	30													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,2	1,2													
сыр	7	6													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2,7	2													
масло растительное для смазки листа	0,2	0,2													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, Москва			130	1,2	0,1	25,1	107	0,0	0,1	0,0	10,4	36,4	54,6	0,8	1,0
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			600	20,9	23,2	45,1	473	14,9	0,3	0,0	22,2	36,1	210,2	55,2	1,5
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2001	91	50	50	0,3	0,1	1,1	7	7,4	0,0	0,0	0,2	4,1	7,7	5,9	0,3

Говядина духовая "Летняя" (технико-технологическая карта)			200	19,5	22,9	22,4	374	6,5	0,3	0,0	21,9	24,1	184,0	44,9	0,5
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масса готового мяса		50													
масло растительное	6	6													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	148	111													
01.11.-31.12. -30%	159	111													
01.01-29.02 - 35%	171	111													
01.03 - 40%	185	111													
морковь до 01.01.-20%	25	20													
с 01.01 - 25%	27	20													
лук репчатый	8	7													
помидоры свежие парниковые	13	13													
или помидоры свежие грунтовые	15	13													
мука пшеничная	1,3	1,3													
зелень свежая (петрушка, укроп)	4	3													
Зеленый чай с сахаром №686-2004			150	0,2	0,0	12,9	52	1,1	0,0	0,0	0,0	4,2	1,1	0,7	0,1
чай - заварка	0,2	0,2													
сахар	12	12													
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
СОННИК				4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	30,0	0,2
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, биопростокваша и т.д. №645-1996	207	200	200	4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	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:				72,5	86,3	322	2355	92	1	0	38	840	1212	243	14

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			470	14,3	17,0	61,0	454	1,3	0,1	0,0	0,5	285,3	363,0	43,5	1,1
Бутерброд горячий с сыром №10-2004			40	3,5	6,8	13,8	130	0,0	0,0	0,0	0,4	62,8	50,0	6,0	0,3
масло сливочное	5	5													
сыр	16	15													
хлеб пшеничный	20	20													
Суп молочный с крупой №162-1996			180	7,5	7,3	19,1	172	0,8	0,0	0,0	0,1	39,6	122,0	12,6	0,3
молоко питьевое	190	190													
или молоко концентрированное	87	87													
или молоко сухое	23	23													
вода кипяченая для концентрированного молока	103	103													
вода кипяченая для сухого молока	167	167													
крупa рисовая, или манная, или кукурузная	10	10													
или ячневая, или гречневая	14	14													
масло сливочное	3	3													
сахар	3	3													
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
Чай с сахаром №685-2004			150	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	0,2	0,2													
сахар	15	15													
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

ВТОРОЙ ЗАВТРАК				4,6	2,3	49,0	126	0,0	0,1	0,0	14,4	50,4	75,6	1,1	1,4
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			18	1,8	2,1	14,2	83	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, 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
ОБЕД			830	29,6	21,7	124,6	812	87,7	0,7	0,1	16,7	212,9	558,1	129,2	9,0
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													
Уха ростовская №119-2006, Москва			200/20	6,4	6,2	12,6	132	3,1	0,2	0,0	0,9	20,3	109,9	26,2	0,6
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	32	24													
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	36	24													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	44	24													
или треска потрошенная обезглавленная (филе без кожи и костей)	33	24													
или окунь морской потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	44	24													
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	12	10													
помидоры свежие парниковые	17	17													
или помидоры свежие грунтовые	20	17													
масло сливочное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Говядина, тушёная с капустой № 440-2004			200	12,8	13,9	16,0	240	27,7	0,1	0,0	0,5	90,0	172,2	44,3	2,7

[illegible]

[illegible]

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	21,5	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			100	2,8	3,8	11,6	92	1,6	0,1	0,1	0,2	27,0	58,1	20,2	0,7
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													
масло сливочное	4	4													
Фито-чай с сахаром №627-1996			150	0,1	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.)	0,4	0,4													
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
СОННИК				4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	30,0	0,2
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, биопростокваша и т.д. №645-1996	207	200	200	4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	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:				79,0	77,5	356	2328	103	1	0	35	854	1463	282	16

[illegible]

[illegible]

капуста белокочанная свежая	20	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	11	8													
01.11.-31.12. -30%	11	8													
01.01-29.02 - 35%	12	8													
01.03 - 40%	13	8													
фасоль	8	8													
или фасоль консервированная в собственном соку	28	17													
морковь до 01.01.-20%	10	8													
с 01.01 - 25%	11	8													
лук репчатый	10	8													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	6	6													
масло сливочное	4	4													
сахар	2,4	2,4													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Сосиски, сардельки, колбаса отварные с маслом №413-2004			50/5	7,1	20,1	0,0	209	0,0	0,0	0,0	0,3	9,5	22,3	0,0	0,1
сардельки, или сосиски молочные, или колбаса вареная высшего сорта для детского питания	51	50													
масло сливочное	5	5													
Макаронные изделия отварные №516-2004			100	3,6	3,5	24,7	145	0,0	0,1	0,1	0,7	10,3	31,7	5,7	0,6
макаронные изделия	35	35													
масло сливочное	4	4													
Компот из изюма + Витамин "С" №638-2004			150	0,3	0,0	21,5	87	0,0	0,0	0,5	0,0	0,5	2,5	0,0	0,1
изюм	15	15													
сахар	13	13													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, 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

[illegible]

или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	173	95													
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	124	95													
или окунь морской потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	155	95													
мука пшеничная	6	6													
сметана	3,5	3,5													
масло растительное	2,5	2,5													
масса запеченной рыбы		80													
сметана	9,5	9,5													
мука пшеничная	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	0,4	0,3													
Рис припущенный с кукурузой (техничко-технологическая карта)			130	2,4	4,9	18,0	126	21,7	0,0	0,1	0,5	20,0	59,8	26,2	0,7
крупка рисовая	39	39													
масло сливочное	7	7													
кукуруза консервированная	50	30													
Чай с молоком №630-1996			150	2,1	3,2	16,5	103	0,4	0,0	0,0	0,0	186,6	136,8	21,2	0,2
чай - заварка	0,2	0,2													
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
СОННИК				4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	30,0	0,2
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, биопростокваша и т.д. №645-1996	207	200	200	4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	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:				81,4	94,7	310	2419	124	1	1	10	884	1208	200	13
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			535	20,4	30,4	36,7	503	1,7	0,2	0,4	0,5	510,7	496,7	80,8	1,9
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	16	15	15	6,5	11,1	0,0	126	0,1	0,0	0,0	0,0	162,0	87,0	0,0	0,0
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												
Каша овсяная жидкая с маслом (№311-2004)			160	7,4	7,1	20,4	175	0,8	0,1	0,0	0,5	181,3	202,4	50,1	0,9
крупa овсяная	32	32													
молоко питьевое	137	137													
или молоко концентрированное	63	63													
или молоко сухое	16	16													
вода кипяченая для концентрированного молока	74	74													
вода кипяченая для сухого молока	121	121													
сахар	3	3													
соль йодированная	0,7	0,7													
масло сливочное	5	5													
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	158	150	150	4,8	4,7	9,0	97	0,8	0,0	0,0	0,0	158,4	160,7	18,3	0,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				1,9	2,1	24,8	126	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. 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

[illegible]

[illegible]

[illegible]

или дрожжи сухие	0,18	0,18													
сахар	2	2													
соль йодированная	0,4	0,4													
масло сливочное	1,1	1,1													
вода питьевая	11	11													
фарш рыбный		35													
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	51	38													
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	57	38													
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	69	38													
или треска потрошенная обезглавленная (филе без кожи и костей)	52	38													
или окунь морской потрошенный обезглавленный (филе без кожи и костей)	70	38													
соль йодированная	0,2	0,2													
лук репчатый	6	5													
масло сливочное	3	3													
мука пшеничная	0,3	0,3													
масса прогретого с маслом сливочным и мукой лука		3,5													
яйцо куриное для смазки изделия	1,1	1,1													
масло растительное для смазки листа	0,7	0,7													
Кисель из чернослива или кураги №643-2004			180	0,1	0,1	20,8	84	1,1	0,0	0,0	0,1	6,7	7,4	0,0	0,5
чернослив или курага	18	18													
мука картофельная (крахмал)	5	5													
сахар	12	12													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, 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
УЖИН			600	19,2	25,9	47,1	498	10,0	0,2	0,3	1,9	66,6	273,5	34,3	4,0
Салат из пекинской капусты (техничко-технологическая карта)			50	2,0	4,0	1,9	52	6,2	0,0	0,2	1,3	11,7	22,1	4,2	0,7

капуста пекинская (китайская)	29	20													
огурцы свежие парниковые	10,2	10													
или огурцы свежие грунтовые	10,5	10													
яйцо куриное	20	20													
масло растительное	3	3													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Курица, запечённая с картофелем в сметанном соусе (Технико-Технологическая карта)			200	14,9	21,5	20,7	336	2,7	0,1	0,1	0,5	42,3	198,0	15,2	2,1
курица потрошенная 1 категории	65	58													
или окорочок куриный	61	58													
или грудка куриная	61	58													
масса запеченной курицы (порционные кусочки)		40													
или филе куриное промышленного производства	52	50													
масса запеченного филе		40													
масло растительное	3	3													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	223	168													
01.11.-31.12. -30%	240	168													
01.01-29.02 - 35%	259	168													
01.03 - 40%	281	168													
масло сливочное	5	5													
<u>соус сметанный:</u>		32													
сметана	11	11													
мука пшеничная	1,6	1,6													
вода питьевая	21	21													
масло сливочное	1,6	1,6													
Зеленый чай с сахаром №686-2004			150	0,2	0,0	12,9	52	1,1	0,0	0,0	0,0	4,2	1,1	0,7	0,1

[illegible]

[illegible]

картофель - 01.09.-31.10.- 25%	106	80													
01.11.-31.12. -30%	114	80													
01.01-29.02 - 35%	123	80													
01.03 - 40%	134	80													
лук репчатый	10	8													
масло сливочное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Котлетки "Детские" из птицы с маслом (техничко - технологическая карта)			60/5	11,0	14,0	4,2	187	1,2	0,1	0,0	0,3	28,8	95,0	12,6	0,9
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	104	45													
или филе куриное промышленного производства	47	45													
или фарш промышленного производства	45	45													
морковь до 01.01.-20%	10	8													
с 01.01 - 25%	10,6	8													
капуста свежая белокочанная	23	18													
масса припущенных овощей		24													
яйцо куриное	4,5	4,5													
сухари	4,5	4,5													
сыр	4	3													
масло растительное для смазки листа	1,5	1,5													
масло сливочное	5	5													
Каша пшеничная вязкая №302-2004			100	1,6	2,8	23,4	125	0,0	0,0	0,0	0,5	22,1	105,3	14,3	0,8
крупа пшеничная	25	25													
вода питьевая	80	80													
масло сливочное	4	4													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004			150	0,4	0,0	19,2	78	0,1	0,0	0,0	0,3	11,0	9,3	7,1	0,2

[illegible]

сметана	10	10													
мука пшеничная	1	1													
вода питьевая	10	10													
масло сливочное	1	1													
Пюре картофельное №520-2004			130	2,6	3,3	16,7	107	1,9	0,1	0,0	0,3	30,9	67,3	22,5	0,8
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													
молоко питьевое	20	20													
или молоко концентрированное	9	9													
или молоко сухое	2	2													
вода кипяченая для концентрированного молока	11	11													
вода кипяченая для сухого молока	18	18													
масло сливочное	4	4													
Чай с лимоном №686-2004			150	0,1	0,0	13,2	53	0,6	0,0	0,0	0,0	1,8	0,1	0,4	0,1
чай - заварка	0,2	0,2													
сахар	12	12													
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	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				4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	30,0	0,2
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, биопростокваша и т.д. №645-1996	207	200	200	4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	30,0	0,2
ИЛИ															

[illegible]

[illegible]

или лапша промышленного производства	16	16													
морковь до 01.01.-20%	10,0	8													
с 01.01 - 25%	11	8													
лук репчатый	10	8													
масло сливочное	4	4													
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			100	2,4	7,5	13,5	131	0,0	0,0	0,0	0,4	5,7	71,1	37,0	1,7
крупа гречневая	25	25													
вода питьевая	81	81													
масло сливочное	7	7													
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	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
ПОЛДНИК			250	3,0	4,5	71,8	339	14,8	0,0	0,1	0,1	33,1	30,8	10,0	2,5

[illegible]

[illegible]

крупa кукурузная	9	9													
сахар	3	3													
соль йодированная	0,8	0,8													
молоко питьевое	132	132													
или молоко концентрированное	61	61													
или молоко сухое	16	16													
вода кипяченая для концентрированного молока	71	71													
вода кипяченая для сухого молока	116	116													
масло сливочное	5	5													
Чай с молоком №630-1996			150	2,1	3,2	16,5	103	0,4	0,0	0,0	0,0	186,6	136,8	21,2	0,2
чай - заварка	0,2	0,2													
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	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
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				4,6	2,2	20,8	121	6,8	0,0	0,1	0,1	5,1	4,8	2,0	0,5
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, Москва			150	1,8	0,4	12,2	59	6,8	0,0	0,1	0,1	5,1	4,8	2,0	0,5
Кондитерское изделие промышленного производства (конфеты вафельные, зефир, мармелад, пастила)			18	2,8	1,8	8,6	62	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ОБЕД			649	25,9	24,1	121,1	804,6	10,3	0,6	0,7	18,4	161,7	390,1	89,2	6,3
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

[illegible]

[illegible]

соль йодированная	0,4	0,4													
дрожжи прессованные	1	1													
сахар (для отделки)	2	2													
масло растительное для смазки листа	0,2	0,2													
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, 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			550	22,2	27,0	40,9	495	28,3	0,2	0,0	0,5	282,0	278,9	46,2	3,0
Продукт творожный с фруктовым наполнителем для детского питания промышленного производства (масса творожного			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			200	12,8	13,9	16,0	240	27,7	0,1	0,0	0,5	90,0	172,2	44,3	2,7
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масса тушеного мяса		50													
лук репчатый	18	15													
капуста белокочанная свежая	210	168													
масло растительное	6	6													
морковь до 01.01.-20%	13	10													
с 01.01 - 25%	13	10													
лук репчатый	10	8													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5													
мука пшеничная	1,5	1,5													
Чай с сахаром №685-2004			150	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	0,2	0,2													
сахар	15	15													
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
СОННИК				4,3	4,0	17,2	122,0	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	30,0	0,2
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, биопростокваша и т.д. №645-1996	207	200	200	4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	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:				74,7	82,1	335	2377	56,5	1,1	1,3	19,8	1074,2	1353,0	275,0	15,7
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			550	26,1	25,6	39,6	493	4,5	0,2	0,0	2,3	316,8	458,8	55,3	2,7
Бутерброд горячий с сыром №10-2004			40	3,5	6,8	13,8	130	0,0	0,0	0,0	0,4	62,8	50,0	6,0	0,3
масло сливочное	5	5													
сыр	16	15													
хлеб пшеничный	20	20													
Омлет натуральный с маслом №284-1996 (№244-2006,Москва)			160	17,0	14,3	8,1	229	3,7	0,1	0,0	1,9	89,6	213,4	22,0	1,4
яйцо куриное	120	120													
молоко питьевое	45	45													
или молоко концентрированное	21	21													
или молоко сухое	5	5													
вода кипяченая для концентрированного молока	24	24													
вода кипяченая для сухого молока	40	40													
масло растительное	2	2													
масса готового омлета		155													
масло сливочное на полив	5	5													
Молоко питьевое кипяченое 2,5 % №260-2004	158	150	150	4,1	4,2	7,5	84	0,8	0,0	0,0	0,0	158,4	160,7	18,3	0,1
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
Хлеб пшеничный			10	0,8	0,1	3,6	19	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	21,8	6,2	0,4

[illegible]

[illegible]

[illegible]

01.11.-31.12. -30%	157	110													
01.01-29.02 - 35%	169	110													
01.03 - 40%	184	110													
молоко питьевое	20	20													
или молоко концентрированное	9	9													
или молоко сухое	2	2													
вода кипяченая для концентрированного молока	11	11													
вода кипяченая для сухого молока	18	18													
масло сливочное	4	4													
Чай с лимоном №686-2004			150	0,1	0,0	13,2	53	0,6	0,0	0,0	0,0	1,8	0,1	0,4	0,1
чай - заварка	0,2	0,2													
сахар	12	12													
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	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
СОННИК				4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	30,0	0,2
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, биопростокваша и т.д. №645-1996	207	200	200	4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	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:				108,2	88,3	309	2464	42	1	0	26	1183	1684	273	16
Соотношение белков:жиров:углеводов				1	1	4									
19 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			630	24,3	23,0	44,5	482	1,7	0,2	0,4	0,4	531,1	484,3	77,5	1,9
Бутерброд с маслом №1-2004			20/5	1,4	3,8	10,0	80	0,0	0,0	0,3	0,2	3,6	8,2	1,9	0,1
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	5	5													
Каша ячневая жидкая, с маслом №311-2004			160	5,3	8,8	21,7	187	0,3	0,1	0,1	0,2	188,6	222,3	57,3	1,7
крупа ячневая	32	32													
сахар	3	3													
соль йодированная	0,8	0,8													
молоко питьевое	135	135													
или молоко концентрированное	62	62													
или молоко сухое	16	16													
вода кипяченая для концентрированного молока	73	73													
вода кипяченая для сухого молока	119	119													
масло сливочное	5	5													
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	158	150	150	4,8	4,7	9,0	97	0,8	0,0	0,0	0,0	158,4	160,7	18,3	0,1
Продукт творожный промышленного производства для детского питания (масса творожного продукта конкретизируется по фактическому использованию от 100г и выше)			95	12,8	5,7	3,8	118	0,6	0,0	0,0	0,0	180,5	93,1	0,0	0,0
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				4,6	2,2	20,8	121	6,8	0,0	0,1	0,1	5,1	4,8	2,0	0,5
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, Москва			150	1,8	0,4	12,2	59	6,8	0,0	0,1	0,1	5,1	4,8	2,0	0,5
Кондитерское изделие промышленного производства (конфеты вафельные, зефир, мармелад, пастила)			18	2,8	1,8	8,6	62	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ОБЕД			655	39,4	27,7	98,7	802	24,1	0,4	0,0	7,7	111,2	353,8	80,0	4,1
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			200/10/10/5	7,3	5,9	10,0	122	3,4	0,1	0,0	0,9	24,8	124,2	16,2	0,2

[illegible]

01.03 - 40%	134	80													
морковь до 01.01.-20%	50	40													
с 01.01 - 25%	53	40													
лук репчатый	24	20													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	10	10													
масло растительное	5	5													
Компот из кураги + Витамин "С" №638-2004			150	0,8	0,0	21,3	88	0,2	0,0	0,0	0,5	16,0	14,1	12,8	0,4
курага	15	15													
сахар	13	13													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, 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	60	60	60	4,9	0,8	21,7	114	0,0	0,1	0,0	0,0	19,8	130,8	37,2	2,5
или хлеб витаминизированный			60												
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
ПОЛДНИК			250	1,7	4,5	82,0	375	4,0	0,1	0,0	0,0	40,0	54,0	0,0	0,0
Мучное изделие промышленного производства			50	1,1	4,1	49,0	237	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, 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			570	20,8	26,5	46,4	508	49,4	0,3	5,1	3,6	53,6	302,5	45,4	6,2
Салат из пекинской капусты (техничко - 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 (техничко-технологическая карта)			50	12,3	12,5	3,5	176	16,5	0,2	4,1	0,3	4,5	157,0	9,0	3,5

[illegible]

джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	15,4	15													
Запеканка творожная с фруктами со сгущенным молоком (технологическая карта)			120/20	10,4	7,7	19,1	187	0,3	0,1	0,1	0,4	139,5	161,0	25,8	0,4
груши свежие (с удаленным семенным гнездом, очищенные от кожицы)	55	38													
масса припущенных груш		30													
или бананы	50	30													
творог	86	84													
мука пшеничная	9	9													
сахар	9	9													
яйцо куриное	10	10													
сухари	5	5													
сметана	4,5	4,5													
масло сливочное для смазки листа	2,5	2,5													
масса готовой запеканки		120													
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
Кофейный напиток №253-2004, Пермь			150	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	7	7													
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				1,9	2,1	23,4	120	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, Москва	150	150	150	0,1	0,0	9,2	37	8,0	0,0	0,0	0,0	28,0	26,0	8,0	2,0

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Чай с молоком №630-1996				150	2,1	3,2	16,5	103	0,4	0,0	0,0	0,0	186,6	136,8	21,2	0,2
чай - заварка	0,2	0,2														
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	
СОННИК				4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	30,0	0,2	
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, биопростокваша и т.д. №645-1996	207	200	200	4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	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:				88,3	85,7	311,7	2371	60,9	0,8	0,9	8,1	1407,5	1954,1	319,5	19,2	
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			550	16,6	26,1	47,3	490	0,9	0,1	0,4	0,1	212,6	264,3	26,9	1,5	
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	16	15	15	6,5	11,1	0,0	126	0,1	0,0	0,0	0,0	162,0	87,0	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	
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													
Суп молочный с крупой №162-1996			180	7,5	7,3	19,1	172	0,8	0,0	0,0	0,1	39,6	122,0	12,6	0,3	

[illegible]

Суп фасолевый с мясом №1.83-1995, Картотека блюд лечебного питания			200/10	9,9	4,8	16,3	148	1,8	0,1	0,0	0,5	27,7	98,6	30,6	1,8
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
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													
фасоль	24	24													
или фасоль консервированная в собственном соку	85	51													
лук репчатый	5	4													
морковь до 01.01.-20%	9	7													
с 01.01 - 25%	9,3	7													
масло сливочное	4	4													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Горбуша в морковно - сухарной корочке с маслом (техничко - технологическая карта)			50/5	12,2	15,6	4,9	209	0,5	0,0	0,1	1,1	10,6	57,8	6,3	0,0
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	5	5													
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

[illegible]

[illegible]

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			535	16,8	18,3	64,9	491	1,1	0,2	0,4	0,7	337,5	344,8	53,7	1,5
Бутерброд с маслом №1-2004			20/5	1,4	3,8	10,0	80	0,0	0,0	0,3	0,2	3,6	8,2	1,9	0,1
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	5	5													
Каша боярская (из пшена с изюмом) №260-1996			160	8,9	9,5	36,1	266	0,3	0,1	0,0	0,5	168,8	134,6	22,4	0,4
крупа пшено	30	30													
изюм	4,2	4													
молоко питьевое	112	112													
или молоко концентрированное	52	52													
или молоко сухое	13	13													
вода кипяченая для концентрированного молока	60	60													
вода кипяченая для сухого молока	99	99													
сахар	6	6													
масло сливочное	6	6													
яйцо куриное	9	9													
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	158	150	150	4,8	4,7	9,0	97	0,8	0,0	0,0	0,0	158,4	160,7	18,3	0,1
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
Хлеб пшеничный	15	15	15	1,2	0,2	5,4	28	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	32,7	9,3	0,6
или хлеб витаминизированный			15												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				1,9	2,1	24,8	126	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, 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

Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			18	1,8	2,1	14,2	83	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ОБЕД			600	26,8	27,9	117,8	829	69,3	0,3	0,0	3,5	131,8	390,0	97,5	6,5
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			200/10/5	4,9	4,9	13,5	118	5,3	0,1	0,0	0,2	31,7	68,4	25,4	1,4
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
свекла до 01.01 -20%	65	52													
с 01.01 - 25%	69	52													
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													
морковь до 01.01.-20%	15	12													
с 01.01 - 25%	16	12													
лук репчатый	10	8													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	2,5	2,5													
масло сливочное	4	4													
сахар	0,5	0,5													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Плов №443-2004			150	13,5	17,4	28,6	325	0,0	0,1	0,0	2,0	22,0	159,6	32,4	1,7

[illegible]

Кальмары в сметанном соусе №275,750-2002, Сборник рецептов блюд для диетического питания			40/40	23,4	9,3	2,3	186	0,9	0,2	0,0	0,0	38,3	16,7	84,2	1,4
кальмар мороженый обезглавленный (филе) с кожей	82	74													
или кальмар мороженый (тушка) с кожей	107	82													
масса отварных кальмаров		40													
<u>соус сметанный:</u>		40													
сметана	10	10													
мука пшеничная	2	2													
вода питьевая	27,5	27,5													
масло сливочное	2	2													
Картофель припущенный с маслом, с зеленью №518-2004			130	5,6	8,1	20,0	175	3,0	0,1	0,1	0,2	34,7	110,0	23,6	1,7
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	180	135													
01.11.-31.12. -30%	193	135													
01.01-29.02 - 35%	208	135													
01.03 - 40%	225	135													
масло сливочное	10	10													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Зеленый чай с сахаром №686-2004			150	0,2	0,0	12,9	52	1,1	0,0	0,0	0,0	4,2	1,1	0,7	0,1
чай - заварка	0,2	0,2													
сахар	12	12													
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
СОННИК				4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	30,0	0,2
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, биопростокваша и т.д. №645-1996	207	200	200	4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	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:				92,2	87,0	311	2397	86	1	0	4	989	1318	326	14

[illegible]

[illegible]

морковь до 01.01.-20%	10	8													
с 01.01 - 25%	11	8													
лук репчатый	10	8													
масло сливочное	4	4													
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	2	2													
Картофель тушеный №216-2004			150	2,4	8,2	21,1	168	16,8	0,1	0,0	0,3	24,1	30,0	28,0	1,4
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	173	130													
01.11.-31.12. -30%	186	130													
01.01-29.02 - 35%	200	130													
01.03 - 40%	217	130													
морковь до 01.01.-20%	29	23													
с 01.01 - 25%	31	23													
лук репчатый	19	16													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8													
масло сливочное	12	12													
Компот из изюма + Витамин "С" №638-2004			150	0,3	0,0	21,5	87	0,0	0,0	0,5	0,0	0,5	2,5	0,0	0,1

изюм	15	15													
сахар	13	13													
Фрукты свежие в ассортименте №458-2006, 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
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	25	25	25	1,2	0,3	10,9	51	0,0	0,0	0,0	0,0	4,5	21,8	4,8	0,7
ПОЛДНИК			300	12,6	9,5	55,9	360	10,7	0,0	0,0	0,2	118,0	68,2	25,1	2,4
Запеканка морковная с творогом с молоком сгущенным №118-2004, Пермь			80/20	12,2	9,5	33,8	270	2,7	0,0	0,0	0,2	90,0	42,2	17,1	0,4
морковь до 01.01.-20%	75	60													
с 01.01 - 25%	80	60													
масло сливочное	5	5													
молоко питьевое	15	15													
масса припущенной моркови		55													
крупа манная	10	10													
творог	37	36													
яйцо куриное	4	4													
сахар	7	7													
сухари	2,5	2,5													
сметана	2,5	2,5													
масло сливочное (для смазки)	3	3													
масса готовой запеканки		80													
молоко сгущенное с сахаром	20	20													
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, 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			560	14,2	20,5	54,8	460	2,6	0,2	1,2	2,5	64,6	121,5	142,8	12,6
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	84	82													
лук репчатый	13	10													
Сосиски, сардельки отварные с соусом №413,600-2004			80	9,1	15,1	1,2	177	0,0	0,0	0,3	0,0	13,2	24,5	0,0	0,1
сардельки, или сосиски молочные высшего сорта для детского питания	51	50													
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			100	3,6	3,5	24,7	145	0,0	0,1	0,1	0,7	10,3	31,7	5,7	0,6
макаронные изделия	35	35													
масло сливочное	4	4													
Кисель из свежих ягод + Витамин С, №590-1996			150	0,1	0,0	15,2	61	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	3	3													
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
СОННИК				4,3	4,0	17,2	122,0	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	30,0	0,2
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, биопростокваша и т.д. №645-1996	207	200	200	4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	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:				79,1	86,9	324,7	2398	72,5	0,9	2,2	6,7	819,8	1020,5	347,6	24,6
Соотношение белков:жиров:углеводов				1	1	4									
24 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			550	18,2	24,8	51,4	498	1,3	0,1	1,1	1,0	437,3	364,7	33,4	2,1
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			180	5,5	6,6	17,4	147	0,5	0,0	0,0	0,3	108,4	89,6	6,2	0,3
молоко питьевое	170	170													
или молоко концентрированное	78	78													
или молоко сухое	20	20													
вода кипяченая для концентрированного молока	92	92													
вода кипяченая для сухого молока	150	150													
макаронные изделия	15	15													
масло сливочное	3	3													
сахар	3	3													
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			150	0,1	0,0	13,2	53	0,6	0,0	0,0	0,0	1,8	0,1	0,4	0,1
чай - заварка	0,2	0,2													
сахар	12	12													
лимон	6	5													
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				1,9	2,1	22,3	116	6,0	0,0	0,0	0,0	22,0	18,0	6,0	1,3
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, Москва	140	140	140	0,1	0,0	8,1	33	6,0	0,0	0,0	0,0	22,0	18,0	6,0	1,3
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			18	1,8	2,1	14,2	83	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ОБЕД			675	29,6	30,6	100,4	795	24,2	0,5	0,0	5,8	201,2	425,8	125,1	6,5

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

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
СОННИК				4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	30,0	0,2
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, биопростокваша и т.д. №645-1996	207	200	200	4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	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:				85,2	91,4	298	2353	68	1	7	8	1331	1792	318	23
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			550	13,9	15,7	70,3	477	2,0	0,3	0,1	1,1	353,2	368,3	60,0	2,0
Бутерброд с джемом или повидлом с маслом №1,2-2004			20/15/5	1,9	3,1	26,7	142	0,6	0,1	0,1	0,6	8,2	19,7	5,6	0,5
хлеб пшеничный	20	20													
масло сливочное	5	5													
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	15,4	15													
Каша "Геркулесовая" жидкая с маслом №311-2004			160	6,7	6,6	18,1	159	0,7	0,1	0,0	0,4	163,1	182,2	45,1	0,8
крупа овсяная "Геркулес"	18	18													
сахар	3	3													
молоко питьевое	151	151													
или молоко концентрированное	69	69													
или молоко сухое	18	18													
вода кипяченая для концентрированного молока	82	82													
вода кипяченая для сухого молока	133	133													
соль йодированная	0,6	0,6													
масло сливочное	5	5													
Какао с молоком №642-1996			150	4,0	5,7	20,1	148	0,7	0,0	0,0	0,0	177,0	133,7	0,0	0,1

какао - порошок	2	2													
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 пшеничный	15	15	15	1,2	0,2	5,4	28	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	32,7	9,3	0,6
или хлеб витаминизированный			15												
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				1,9	2,1	24,8	126	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, 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
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			18	1,8	2,1	14,2	83	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ОБЕД			680	31,7	36,4	88,1	806	78,4	0,3	0,2	3,6	230,1	296,9	86,6	7,7
Салат венгерский (техничко-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			200/10/5	5,1	5,7	8,3	105	10,7	0,1	0,0	0,2	31,2	52,4	17,5	0,8

говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
капуста белокочанная свежая	53	42													
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													
морковь до 01.01.-20%	10	8													
с 01.01 - 25%	11	8													
лук репчатый	10	8													
масло сливочное	4	4													
сметана	5	5													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Суфле из кур с маслом № 503 -2004			50/5	15,1	19,1	0,0	232	0,1	0,0	0,0	0,9	37,2	41,3	1,8	0,2
курица потрошенная 1 категории	110	48													
или филе куриное	71	48													
яйцо куриное	9	9													
соус молочный густой № 598 - 2004		14													
молоко питьевое	10	10													
масло сливочное	2	2													
мука пшеничная	1,8	1,8													
вода питьевая	2	2													
масло растительное для смазки листа	2	2													
масло сливочное	5	5													
Капуста цветная отварная №523-2004			130	3,9	6,2	7,6	102	21,7	0,0	0,1	0,0	108,3	28,2	19,5	1,1

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

масло сливочное	10	10													
Капуста тушённая в соусе сметанном (Технико-Технологическая карта)			150	1,8	8,2	12,1	129	7,9	0,0	0,0	0,3	62,3	48,3	14,5	0,8
капуста белокочанная свежая	206	165													
морковь до 01.01.-20%	15	12													
с 01.01 - 25%	16	12													
лук репчатый	12	8													
масло сливочное	7	7													
сметана	7	7													
мука пшеничная	2,6	2,6													
Кисель из свежих ягод + Витамин С, №590-1996			150	0,1	0,0	15,2	61	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	3	3													
сахар	15	15													
Хлеб пшеничный	10	10	10	0,8	0,1	3,6	19	0,0	0,0	0,0	0,0	3,3	21,8	6,2	0,4
или хлеб витаминизированный			10												
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
СОННИК				4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	30,0	0,2
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, биопростокваша и т.д. №645-1996	207	200	200	4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	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:				80,0	85,3	322	2375	95	1	0	43	857	1427	249	14
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	Углеб. г	СН, кДж								

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

Чай с молоком №630-1996				150	2,1	3,2	16,5	103	0,4	0,0	0,0	0,0	186,6	136,8	21,2	0,2
чай - заварка	0,2	0,2														
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	15	15	15	1,2	0,2	5,4	28	0,0	0,0	0,0	0,0	5,0	32,7	9,3	0,6	
или хлеб витаминизированный			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	
СОННИК				4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	30,0	0,2	
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, биопростокваша и т.д. №645-1996	207	200	200	4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	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:				84,8	91,7	306	2391	115	1	1	6	1134	1507	264	13	
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			535	19,1	30,9	36,2	500	1,2	0,2	0,5	0,1	471,9	393,9	46,5	1,1	
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	16	15	15	6,5	11,1	0,0	126	0,1	0,0	0,0	0,0	162,0	87,0	0,0	0,0	

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												
Каша кукурузная жидкая, с маслом №311-2004			160	6,1	7,6	19,9	172	0,3	0,0	0,0	0,0	142,5	99,6	15,8	0,2
крупa кукурузная	30	30													
молоко питьевое	145	145													
или молоко концентрированное	67	67													
или молоко сухое	17	17													
вода кипяченая для концентрированного молока	78	78													
вода кипяченая для сухого молока	128	128													
сахар	3	3													
соль йодированная	0,7	0,7													
масло сливочное	5	5													
Молоко питьевое кипяченое 3,2 % №260-2004	158	150	150	4,8	4,7	9,0	97	0,8	0,0	0,0	0,0	158,4	160,7	18,3	0,1
ВТОРОЙ ЗАВТРАК				1,9	2,1	24,8	126	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, 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
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			18	1,8	2,1	14,2	83	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0
ОБЕД			700	29,6	30,0	101,9	796	47,0	0,6	0,1	4,5	97,0	438,5	120,3	8,9
Салат из свежих помидоров №19-2004			60	0,3	3,1	2,6	40	13,2	0,0	0,1	0,2	2,7	5,1	0,6	0,2
помидоры свежие парниковые	51	50													
или помидоры свежие грунтовые	59	50													
лук зеленый	11	9													
или лук репчатый	11	9													
масло растительное	3	3													
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1													
Суп полевой с мясом №137 -1996			200/10	6,5	4,7	12,5	118	3,7	0,1	0,0	0,2	12,7	61,1	20,6	0,9

[illegible]

капуста белокочанная свежая	56	45													
или кабачки	67	45													
или баклажаны	45	43													
морковь до 01.01.-20%	38	30													
с 01.01 - 25%	40	30													
лук репчатый	12	10													
масло растительное	4	4													
для соуса томатного (№587-2004)		33													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5	5													
мука пшеничная	1,5	1,5													
морковь до 01.01.-20%	7,5	6													
с 01.01 - 25%	8	6													
лук репчатый	1,2	1													
масло сливочное	2	2													
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	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			240	6,1	5,0	68,3	342	11,1	0,1	0,1	0,1	42,2	54,1	3,8	5,1

[illegible]

Курица, запечённая по домашнему (техничко-технологическая карта)			200	18,4	18,3	22,8	330	4,3	0,1	0,0	0,5	44,7	209,0	16,0	2,2
курица потрошенная 1 категории	65	58													
или окорочок куриный	61	58													
или грудка куриная	61	58													
масса запеченной курицы (порционные кусочки)		40													
или филе куриное промышленного производства	52	50													
масса запеченного филе		40													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	229	172													
01.11.-31.12. -30%	246	172													
01.01-29.02 - 35%	265	172													
01.03 - 40%	287	172													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	8	8													
чеснок свежий	0,8	0,6													
зелень свежая (петрушка, укроп)	2	1,5													
сметана	3	3													
масло сливочное	10	10													
Зеленый чай с сахаром №686-2004			150	0,2	0,0	12,9	52	1,1	0,0	0,0	0,0	4,2	1,1	0,7	0,1
чай - заварка	0,2	0,2													
сахар	12	12													
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	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
СОННИК				4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	30,0	0,2
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, биопростокваша и т.д. №645-1996	207	200	200	4,3	4,0	17,2	122	1,8	0,0	0,0	0,0	200,0	198,0	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:				82,3	92,7	298,6	2358	77,9	1,0	0,7	5,2	913,4	1386,1	241,5	21,1
Соотношение белков:жиров:углеводов				1	1	4									
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД				2358	2495	8799	66975	2134	28	119	391	27250	39707	7568	455
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД				84,2	89,1	314,3	2392	76,2	1,0	4,2	14,0	973,2	1418,1	270,3	16,3
СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ				337	802	1257	2396								
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности				14	35	51	100								
Соотношение кальция к фосфору												1,5			

1

Хлеб ржаной	45
Хлеб пшенич	123
Мука**	3,0
Крупы, бобовые	59
крах	5
Картофель	146
Овощи, зеле	256,7
Фрукты свеж	231
Фрукты сухие	15
Сахар	48
Соки	200
Кондитерски	68
Дрожжи хлебопекарные	
Какао	2
Чай	0,2
Мясо жилов	22
Цыплята 1 к	48
Колбасные изделия	
Рыба - филе	41
молоко (массовая доля жира	400

Творог
Сметана
Сыр, сыр плавленый
Масло сливочное
Масло растительное
Яйцо диетическое
Соль

16

38

6

44

2

Хлеб ржаной	80
Хлеб пшенич	105
Мука**	20
Крупы, бобовые	33
крах	0
Картофель	77
Овощи, зеле	343
Фрукты свеж	326,4
Фрукты сухие	
Сахар	57
Соки	200
Кондитерски	18
Дрожжи хлебопекарные	
Какао	
Чай	0,4
Мясо жилов	158
Цыплята 1 к	29
Колбасные изделия	
Рыба - филе	

молоко (массовая доля жира	327
Творог	114
Сметана	5
Сыр, сыр плавленый,брынза	
Масло сливочное	41
Масло растительное	11
Яйцо диетическое	9
кофейный	7

3 день

Хлеб ржан	35
Хлеб пшенич	100
Мука *	35
бобовые, макароны	59
Мука картофельн ая	
Картофель	223
Овощи, зеле	240
Фрукты свеж	150
Фрукты сухие	15
Сахар	66
Соки	200

Кондитерски	23,2
дрожжи	0,8
Какао	
Чай	0,3
Мясо	108

Цыплята 1 категории

колбаса	
Рыба (сельд	62
Молоко, кисл	667
Творог	100
Сметана	15

Сыр, сыр плавленый,брынза

Масло сливо	36
Масло расти	8
Яйцо куриное	44

4 день

Хлеб ржаной

50

Хлеб пшенич	103
Мука *	24
бобовые, макароны	35
Мука картофельн ая	5
Картофель	284
Овощи, зеле	248
Фрукты свеж	280
Фрукты сухие	27
Сахар	54
Соки	200
Кондитерски	18
дрожжи	
Какао	
Чай	0,15
Мясо	73
Цыплята 1 категории	
колбаса	
Рыба (сельд	60
Молоко, кисл	444
Творог	67
Сметана	5
Сыр, сыр пла	16
Масло сливо	35
Масло расти	10

Яйцо куриное

127

5 день

Хлеб ржаной	60
Хлеб пшенич	120
Мука *	2
бобовые, макароны	32
мука картофельн	
ая	
Картофель	448
Овощи, зеле	168
Фрукты свеж	350,0
Фрукты сухие	15
Сахар	28
Соки	200
Кондитерски	18

дрожжи	
Какао	
Чай	0,15
Мясо	
Цыплята 1 кг	76
колбаса	50,5
Рыба (сельдь)	20
Молоко, кислое	519
Творог	95
Сметана	
Сыр, сыр плавленый, брынза	
Масло сливочное	23
Масло растительное	11
Яйцо куриное	1

6 день

Хлеб ржаной	30
Хлеб пшенич	80
Мука *	30
бобовые, макароны	33
лука картофельн ая	3
Картофель	100
Овощи, зеле	296
Фрукты свеж	221
Фрукты сухие	
Сахар	98
Соки	150
Кондитерски	42
дрожжи	
Какао	1
Чай	0,15
Мясо	135
Цыплята 1 к	71
колбаса	
Рыба (сельдь)	
Молоко, кисл	647

Творог	87
Сметана	31
Сыр, сыр плавленый, брынза	
Масло слив	25
Масло расти	15
Яйцо куриное	93
кофе	7

7 день

Хлеб ржаной	50
Хлеб пшенич	91
Мука *	46
бобовые, макароны	47
мука картофельн ая	8
Картофель	334
Овощи, зеле	171

Фрукты свеж	156
Фрукты сухие	30,5
Сахар	60,5
Соки	200
Кондитерски	18
дрожжи	0,6
Какао	
Чай	0,3
Мясо	129
Цыплята 1 категории	
колбаса	
Рыба (сельдь)	60
Молоко, кисл	208,5
Творог	
Сметана	15
Сыр, сыр пла	16
Масло слив	42
Масло расти	11
Яйцо куриное	61

8 день

Хлеб ржаной	40
Хлеб пшенич	85
Мука *	4
бобовые, макароны	74
мука картофельн	
ая	
Картофель	276
Овощи, зеле	353
Фрукты свеж	200
Фрукты сухие	19
Сахар	30,5
Соки	200
Кондитерски	68
дрожжи	
Какао	
Чай	0,15
Мясо	135
Цыплята 1 кг	63

колбаса	
Рыба (сельдь)	
Молоко, кисл	660
Творог	
Сметана	5
Сыр, сыр плавленый, брынза	
Масло слив	36
Масло раст	12
Яйцо куриное	15

9 день

Хлеб ржаной	60
Хлеб пшенич	112
Мука *	9
бобовые, макароны	75
мука картофельн ая	3
Картофель	100
Овощи, зеле	478
Фрукты свеж	171,2
Фрукты сухие	15
Сахар	51
Соки	200
Кондитерски	18
дрожжи	

Какао	
Чай	
Мясо	80
Цыплята 1 категории	
колбаса	41
Рыба (сельдь)	41
Молоко, кисл	477
Творог	69
Сметана	10
Сыр, сыр плавлен	16
Масло сливочное	32
Масло растительное	17
Яйцо куриное	16

кофе 7

10 день

Хлеб ржаной	60
Хлеб пшенич	120
Мука *	32
бобовые, макароны	40
лука картофельн ая	
Картофель	421
Овощи, зеле	180
Фрукты свеж	181,4
Фрукты сухие	
Сахар	64
Соки	140
Кондитерски	18
дрожжи	
Какао	
Чай	0,3
Мясо	56
Цыплята 1 категории	
колбаса	
Рыба (сельд	60

Молоко, кисл	728
Творог	
Сметана	9
Сыр, сыр пла	31
Масло сливо	32
Масло расти	3
Яйцо куриное	43

11 день

Хлеб ржаной	50
Хлеб пшенич	92
Мука *	33,3
бобовые, макароны	32
Мука картофельн ая	
Картофель	265
Овощи, зеле	495
Фрукты свеж	345
Фрукты сухие	15
Сахар	82
Соки	200
Кондитерски	18
дрожжи	0,2
Какао	2

Чай	0,15
Мясо	129
Цыплята 1 кг	41
колбаса	
Рыба (сельдь)	
Молоко, кисл	459
Творог	
Сметана	5
Сыр, сыр пла	7
Масло сливо	30
Масло расти	12
Яйцо куриное	8

12 день

Хлеб ржаной	75
Хлеб пшенич	102
Мука *	35
бобовые, макароны	10
мука картофельн ая	
Картофель	267
Овощи, зеле	412
Фрукты свеж	301,2
Фрукты сухие	15
Сахар	68
Соки	200
Кондитерски	18
дрожжи	0,8
Какао	
Чай	0,6
Мясо	188
Цыплята 1 категории	
колбаса	
Рыба (сельд	57
Молоко, кисл	321

Творог
Сметана
Сыр, сыр плавленый
Масло сливочное
Масло растительное
Яйцо куриное

16

35

14

4

кофе

13 день

Хлеб ржаной	40
Хлеб пшенич	80
Мука *	51
бобовые, макароны	76
Мука картофельн ая	
Картофель	13
Овощи, зеле	259
Фрукты свеж	230
Фрукты сухие	27
Сахар	63
Соки	400
Кондитерски	18
дрожжи	1,2
Какао	
Чай	0
Мясо	22
Цыплята 1 категории	
колбаса	51
Рыба (сельд	95
Молоко, кисл	435
Творог	93
Сметана	22
Сыр, сыр плавленый,брынза	
Масло слив	37

Масло расти
Яйцо куриное

7

8

7

14 день

Хлеб ржаной	50
Хлеб пшенич	100
Мука *	36

бобовые, макароны	38,5
Мука	
картофельн	5
ая	
Картофель	337
Овощи, зеле	294
Фрукты свеж	195
Фрукты сухие	18
Соки	200
Кондитерски	18
дрожжи	1
Какао	
Чай	0,15
Мясо	87
Цыплята 1 к	52
колбаса	11
Рыба (сельд	38
Молоко	509,5
Творог	
Сметана	16
Сыр, сыр пла	16
Масло сливо	40
Масло расти	16
Яйцо куриное	21,1

15

Хлеб ржаной

55

Хлеб пшенич	119
Мука**	1,0
Крупы, бобовые	45
крах	
Картофель	280
Овощи, зеле	150,5
Фрукты свеж	200
Фрукты сухие	15
Сахар	30
Соки	200
Кондитерски	68
Дрожжи хлебопекарные	
Какао	2
Мясо жилованное	
Цыплята 1 ка	47
Колбасные изделия	
Рыба - филе	101
Молоко (массовая доля жира	601
Творог	
Сметана	10
Сыр, сыр пла	20
Масло сливо	28
Масло расти	1,5
Яйцо диетич	50
Соль	

16

Хлеб ржаной	80
Хлеб пшенич	106
Мука**	31
Крупы, бобовые	25
крах	0
Картофель	77
Овощи, зеле	271
Фрукты свеж	336
Фрукты сухие	

Сахар	60
Соки	200
Кондитерски	18

Дрожжи хлебопекарные

Какао	
Мясо жилов	185
Цыплята 1 ка	29

Колбасные изделия

Рыба - филе	
Молоко (массовая доля жира	346
Творог	108
Сметана	16

Сыр, сыр плавленый,брынза

Масло сливо	32
Масло расти	10
Яйцо диетич	54
кофейный	7

17 день

Хлеб ржан	40
Хлеб пшенич	114
Мука *	42
Крупы, бобовые, макароны	27
Мука картофельн ая	
Картофель	266
Овощи, зеле	396
Фрукты свеж	350
Фрукты сухие	15
Сахар	68
Кондитерски	18
дрожжи	1,0
Какао	
Чай	0,3
Мясо	129
Цыплята 1 категории	
колбаса	
Рыба (сельд	67
Молоко, кисл	451

Творог	100
Сметана	
Сыр, сыр плавленый,брынза	
Масло сливо	37
Масло расти	13
Яйцо куриное	8

18 день

Хлеб ржаной	55
Хлеб пшенич	100
Мука *	24
бобовые, макароны	39
мука картофельн	7
аа Картофель	276
Овощи, зеле	228

Фрукты свеж	186
Фрукты сухие	15
Сахар	45
Соки	200
Кондитерски	18
дрожжи	
Чай	0,15
Мясо	129
Цыплята 1 категории	
колбаса	
Рыба (сельд	60
Молоко, кисл	588
Творог	133
Сметана	20
Сыр, сыр пла	16
Масло сливо	22
Масло расти	16
Яйцо куриное	124

19 день

Хлеб ржаной	40
Хлеб пшенич	130
Мука *	3
бобовые, макароны	67
мука картофельн ая	
Картофель	214
Фрукты свеж	350,0

Фрукты сухие	15
Сахар	28
Соки	200
Кондитерские	18
дрожжи	
Какао	
Чай	0,15
Мясо	97
Цыплята 1 кг	76
колбаса	11
Рыба (сельдь)	
Молоко, кислое	500
Творог	95
Сметана	5
Сыр, сыр плавленый, брынза	
Масло сливочное	21
Масло растительное	16
Яйца куриные	40

20 день

Хлеб ржаной	70
Хлеб пшенич	100
Мука *	23
бобовые, макароны	49
лука картофельн ая	3
Овощи, зеле	282
Фрукты свеж	276
Фрукты сухие	
Сахар	79

Соки	150
Кондитерски	18
дрожжи	
Какао	
Чай	0,15
Мясо	22
Цыплята 1 кг	169
колбаса	
Рыба (сельдь)	
Молоко, кисл	737
Творог	86
Сметана	16
Сыр, сыр плавленый, брынза	
Масло слив	21
Масло расти	9
Яйцо куриное	62
кофе	7

21 день

Хлеб ржаной	50
Хлеб пшенич	100
Мука *	38
бобовые, макароны	120
Мука картофельн ая	8
Картофель	309
Овощи, зеле	213
Фрукты свеж	173
Сахар	67,8
Соки	200
Кондитерски	18
дрожжи	0,6
Какао	
Чай	0,3
Мясо	79
Цыплята 1 категории	
колбаса	

Рыба (сельдь)	119
Молоко, кисл	411
Творог	
Сметана	
Сыр, сыр пла	26
Масло сливо	43
Масло расти	12
Яйцо куриное	13

кофе

22 день

Хлеб ржаной	50
Хлеб пшенич	85
Мука *	52
бобовые, макароны	64
мука картофельн ая	
Картофель	284
Овощи, зеле	254

Фрукты свеж	200
Фрукты сухие	19
Сахар	33,5
Соки	200
Кондитерски	68
дрожжи	
Какао	
Чай	0,15
Мясо	129
Цыплята 1 категории	
колбаса	
Рыба (сельд	107
Молоко, кисл	687
Творог	
Сметана	15
Сыр, сыр плавленный, брынза	
Масло сливо	27
Масло расти	7
Яйцо куриное	9

23 день

Хлеб ржаной	45
Хлеб пшенич	95
Мука *	2
бобовые, макароны	73
мука картофельн	3
ая	
Картофель	251

Овощи, зеле	290
Фрукты свеж	421,2
Фрукты сухие	15
Сахар	53
Соки	200
Кондитерски	18
дрожжи	
Какао	
Чай	
Мясо	102
Цыплята 1 категории	
колбаса	51
Рыба (сельдь)	
Молоко, кисл	443
Творог	37
Сметана	18
Сыр, сыр пла	16
Масло сливо	40
Масло расти	6
Яйцо куриное	8
кофе	7

24 день

Хлеб ржаной	60
Хлеб пшенич	120
Мука *	42
бобовые, макароны	35
мука картофельн ая	
Картофель	284
Овощи, зеле	235
Фрукты свеж	206
Фрукты сухие	15

Сахар	47
Соки	140
Кондитерски	18
дрожжи	1,1
Какао	
Чай	0,3
Мясо	108
Цыплята 1 категории	
колбаса	
Рыба (сельд	92
Молоко, кисл	707
Творог	
Сметана	9
Сыр, сыр пла	31
Масло сливо	21
Масло расти	10
Яйцо куриное	51

25 день

Хлеб ржаной	45
Хлеб пшенич	105
Мука *	36,8

бобовые, макароны	18
мука картофельн ая	
Картофель	222
Овощи, зеле	547
Фрукты свеж	335
Фрукты сухие	6
Сахар	76
Соки	200
Кондитерски	18
Какао	2
Чай	0,15
Мясо	129
Цыплята 1 к	71
колбаса	
Рыба (сельдь)	
Молоко, кисл	718
Творог	18
Сметана	5
Сыр, сыр плавленый,брынза	
Масло слив	35
Масло расти	9
Яйцо куриное	35

26 день

Хлеб ржаной	60
Хлеб пшенич	100
Мука *	36
бобовые, макароны	10
мука картофельн	3
аа	
Картофель	516
Овощи, зеле	375
Фрукты свеж	321,2
Фрукты сухие	20
Соки	200
Кондитерски	18
дрожжи	1,5
Какао	
Чай	0,15
Мясо	195
Цыплята 1 категории	
колбаса	
Рыба (сельд	41
Молоко, кисл	504,5
Творог	

Сметана	7
Сыр, сыр плавленый	16
Масло сливочное	43
Масло растительное	7
Яйцо куриное	13

кофе

27 день

Хлеб ржаной	50
Хлеб пшенич	114
Мука *	14
бобовые, макароны	80
Мука картофельн ая	
Картофель	27
Овощи, зеле	231
Фрукты свеж	253
Фрукты сухие	28

Сахар	78
Соки	200
Кондитерски	18
дрожжи	
Какао	
Чай	0
Мясо	22
Цыплята 1 категории	
колбаса	51
Рыба (сельдь)	52
Молоко, кисл	618
Творог	125
Сметана	10
Сыр, сыр плавленный,брынза	
Масло сливоч	45
Масло растит	8
Яйцо куриное	80
	7

28 день

Хлеб ржаной	50
Хлеб пшенич	131
Мука *	37
бобовые, макароны	40
мука картофельн ая	5
Картофель	414
Овощи, зеле	288
Фрукты свеж	245
Фрукты сухие	18
Сахар	59
Соки	200
Кондитерски	18
дрожжи	1
Какао	
Чай	0,15

Мясо	97
Цыплята 1 кг	52
колбаса	
Рыба (сельдь)	
Молоко	530
Творог	
Сметана	3
Сыр, сыр плавленый	16
Масло сливочное	41
Масло растительное	13
Яйцо куриное	6,8

НАКОПИТЕЛЬНАЯ ВЕДОМОСТЬ к меню № 1215 "16" марта 2016г для детей с 3 до 7 лет

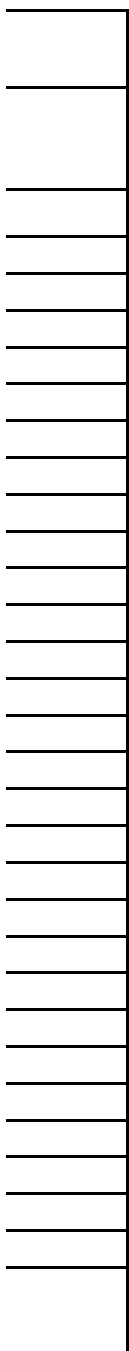
№	Продукты	Количество о продуктов в г, мл, брутто*	Фактически получено, г																												за 28 дней, г	Факт в день, г	% выпол- нения
			Дни																														
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28			
1	Хлеб ржаной	50	45	80	35	50	60	30	50	40	60	60	50	75	40	50	55	80	40	55	40	70	50	50	45	60	45	60	50	50	1475	53	105
2	Хлеб пшеничный **	100	123	105	100	103	120	80	91	85	112	120	92	102	80	100	119	106	114	100	130	100	100	85	95	120	105	100	114	131	2929	105	105
3	Мука пшеничная	25	3	20	35	24	2	30	46	4	9	32	33	35	51	36	1	31	42	24	3	23	38	52	2	42	37	36	14	37	738	26	105
4	Крупы, бобовые, макаронные изделия	45	59	33	59	35	32	33	47	74	75	40	32	10	76	39	45	25	27	39	67	49	120	64	73	35	18	10	80	40	1336	48	105
5	Мука картофельная	2	5	0	0	5	0	3	8	0	3	0	0	0	0	5	0	0	0	7	0	3	8	0	3	0	0	3	0	5	58	2	99
6	Картофель	240	146	77	223	284	448	100	334	276	100	421	265	267	13	337	280	77	266	276	214	182	309	284	251	284	222	516	27	414	6891	246	103
7	Овощи, зелень	300	257	343	240	248	168	296	171	353	478	180	495	412	259	294	150	271	396	228	345	282	213	254	290	235	547	375	231	288	8299	296	99
8	Фрукты свежие	260	231	326	150	280	350	221	156	200	171	181	345	301	230	195	200	336	350	186	350	276	173	200	421	206	335	321	253	245	7191	257	99
9	Фрукты сухие	15	15	0	15	27	15	0	31	19	15	0	15	15	27	18	15	0	15	15	15	0	15	19	15	15	6	20	28	18	407	15	97
10	Сахар***	55	48	57	66	54	28	98	61	31	51	64	82	68	63	49	30	60	68	45	28	79	68	34	53	47	76	54	78	59	1598	57	104
11	Соки	200	200	200	200	200	200	150	200	200	200	140	200	200	400	200	200	200	200	200	200	150	200	200	200	140	200	200	200	200	5580	199	100
12	Кондитерские изделия	25	68	18	23	18	18	42	18	68	18	18	18	18	18	18	68	18	18	18	18	18	18	68	18	18	18	18	18	18	733	26	105
13	Дрожжи хлебопекарные	0,4	0	0	0,8	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,0	0,2	0,8	1,2	0,7	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	1,1	0,4	1,5	0,0	1,0	10	0	80
14	Какао	0,3	2	0	0	0	0	1	0	0	0	0	2	0	0	0	2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2	0	0	0	9	0	105
15	Чай	0,2	0,2	0,4	0,3	0,2	0,2	0,2	0,3	0,2	0,0	0,3	0,2	0,6	0,2	0,2	0,2	0,4	0,3	0,2	0,2	0,2	0,3	0,2	0,0	0,3	0,2	0,2	0,2	0,2	6	0	102
16	Мясо 1 категории	100	22	158	108	73	0	135	129	135	80	56	129	188	22	87	0	185	129	129	97	22	79	129	102	108	129	195	22	97	2743	98	98
17	Куры 1 категории	30	48	29	0	0	76	71	0	63	0	0	41	0	0	52	47	29	0	0	76	169	0	0	0	0	71	0	0	52	824	29	98
18	Колбасные изделия	10	0	0	0	0	51	0	0	0	41	0	0	0	51	11	0	0	0	0	11	0	0	0	51	0	0	0	51	0	266	9	95
19	Рыба - филе, сельдь	42	41	0	62	60	20	0	60	0	41	60	0	57	95	38	101	0	67	60	0	0	119	107	0	92	0	41	52	0	1173	42	100
20	Молоко, кисломолочные продукты	550	400	327	667	444	519	647	209	660	477	728	459	321	435	510	601	346	451	588	500	737	411	687	443	707	718	505	618	530	14643	523	95
21	Творог (9-процентный)	50	0	114	100	67	95	87	0	0	69	0	0	0	93	0	0	108	100	133	95	86	0	0	37	0	18	0	125	0	1327	47	95
22	Сметана	10	0	5	15	5	0	31	15	5	10	9	5	0	22	16	10	16	0	20	5	16	0	15	18	9	5	7	10	3	270	10	96
23	Сыр	10	16	0	0	16	0	0	16	0	16	31	7	16	0	16	20	0	0	16	0	0	26	0	16	31	0	16	0	16	275	10	98
24	Масло сливочное	35	38	41	36	35	23	25	42	36	32	32	30	35	37	40	28	32	37	22	21	21	43	27	40	21	35	43	45	41	935	33	95
25	Масло растительное	10	6	11	8	10	11	15	11	12	17	3	12	14	7	16	2	10	13	16	16	9	12	7	6	10	9	7	8	13	292	10	104
26	Яйцо диетическое	40	44	9	44	127	1	93	61	15	16	43	8	4	8	21	50	54	8	124	40	62	13	9	8	51	35	13	80	7	1046	37	95
27	Кофе (кофейный напиток)	2	0	7	0	0	0	7	0	0	7	0	0	0	7	0	0	7	0	0	0	7	0	0	7	0	0	0	7	0	56	2	100
28	Соль	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	5	140	5	100
29	Специи	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	28	1	100

* Постановление Правительства РФ от 7 ноября 2005 г. N 659 "Об утверждении норм материального обеспечения детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из числа 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".

Приложение № 1 "Нормы обеспечения питанием детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, лиц из числа 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"

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

Постановление Правительства РФ от 7 ноября 2005 г. N 659	Завтрак, ккал	%	2 завтрак, ккал	%	Обед, ккал	%	Полдник, ккал	%	Ужин, ккал	%	Сонник, ккал	%	Итого, ккал	%
	20% от суточного рациона		5% от суточного рациона		35% от суточного рациона		15% от суточного рациона		20% от суточного рациона		5% от суточного рациона		100% от суточного рациона	
	477,4		120		835,5		358		477,4		120		2387	
1 день	472	20	126	5	808	34	377	16	476	20	122	102	2380	100
2 день	502	21	121	5	824	26	375	16	499	21	122	102	2444	102
3 день	460	19	126	5	811	25	340	14	494	21	122	102	2353	99
4 день	463	19	126	5	877	27	376	16	499	21	122	102	2463	103
5 день	505	21	121	5	816	25	375	16	481	20	122	102	2420	101
6 день	503	21	120	5	866	27	378	16	499	21	122	102	2489	104
7 день	490	21	126	5	818	26	354	15	478	20	122	102	2388	100
8 день	482	20	126	5	833	26	375	16	463	19	122	102	2401	101
9 день	489	20	121	5	827	26	352	15	482	20	122	102	2393	100
10 день	498	21	116	5	817	25	365	15	492	21	122	102	2409	101
11 день	481	20	126	5	812	25	341	14	473	20	122	102	2355	99
12 день	454	19	126	5	812	25	358	15	456	19	122	102	2328	98
13 день	487	20	126	5	857	27	342	14	486	20	122	102	2419	101
14 день	503	21	126	5	860	27	344	14	498	21	122	102	2453	103
15 день	482	20	126	5	794	25	377	16	457	19	122	102	2358	99
16 день	461	19	121	5	829	26	339	14	470	20	122	102	2342	98
17 день	489	21	121	5	805	25	345	14	495	21	122	102	2377	100
18 день	493	21	126	5	878	27	374	16	472	20	122	102	2464	103
19 день	482	20	121	5	802	25	375	16	508	21	122	102	2409	101
20 день	494	21	120	5	805	25	369	15	460	19	122	102	2371	99
21 день	490	21	126	5	794	25	348	15	454	19	122	102	2334	98
22 день	491	21	126	5	829	26	375	16	454	19	122	102	2397	100
23 день	483	20	121	5	852	27	360	15	460	19	122	102	2398	100
24 день	498	21	116	5	795	25	353	15	469	20	122	102	2353	99
25 день	477	20	126	5	806	25	362	15	459	19	122	102	2352	99
26 день	460	19	119	5	852	27	352	15	469	20	122	102	2375	99
27 день	497	21	126	5	792	25	371	16	483	20	122	102	2391	100
28 день	500	21	126	5	796	25	342	14	472	20	122	102	2358	99
итого в среднем за день	485	122	123	108	824	125	360	15	477	120	122	102	2392	100



1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

Завтрак

Каша пшеничная жидкая, с маслом	Запеканка из творога со	Каша "Солнечная" с маслом	Омлет натуральный с маслом	Каша пшеничная жидкая с маслом	Суфле творожное с печеньем	Суп молочный с крупой №162-	Каша манная молочная жидкая с	Каша ячневая-пшеничная жидкая с	Суп молочный с макаронн	Каша "Янтарная" жидкая, с маслом	Суп молочный с крупой №162-	Запеканка творожная с маком со	Каша овсяная жидкая с маслом	Каша рисовая жидкая, с маслом	Суфле творожное с со сгущенны	Каша сборная жидкая с маслом	Омлет натуральный с маслом	Каша ячневая жидкая, с маслом	Запеканка творожная с фруктами	Суп молочный с крупой №162-	Каша боярская (из пшена с изюмом)	Каша манная молочная жидкая с	Суп молочный с макаронн	Каша "Геркулесовая" жидкая с
Бутерброд горячий с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с джемом	Бутерброд горячий с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с джемом	Для бутерброда:	Бутерброд с маслом	Бутерброд горячий с сыром	Бутерброд с сыром №3-2004	Бутерброд с джемом	Бутерброд горячий с сыром	Бутерброд с маслом	Для бутерброда:	Бутерброд горячий с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с джемом	Бутерброд горячий с сыром	Бутерброд с маслом	Бутерброд с джемом	Для бутерброда:	Бутерброд с маслом	Бутерброд горячий с сыром	Бутерброд с сыром №3-2004	Бутерброд с джемом
Какао с молоком сгущенны	Кофейны й напиток №253-	Чай с молоком №630-	Молоко питьевое кипяченое	Молоко питьевое кипяченое	Кофейны й напиток (№253-	Чай с сахаром №685-	Молоко кипяченое	Кофейны й напиток (№253-	Чай с лимоном №686-	Какао с молоком №642-	Чай с сахаром №685-	Кофейны й напиток №253-	Молоко питьевое кипяченое	Какао с молоком сгущенны	Кофейны й напиток №253-	Чай с молоком №630-	Молоко питьевое кипяченое	Молоко питьевое кипяченое	Кофейны й напиток №253-	Чай с сахаром №685-	Молоко питьевое кипяченое	Кофейны й напиток №253-	Чай с лимоном №686-	Какао с молоком №642-
			Продукт творожны						Йогурт молочный								Продукт творожны	Йогурт молочный					Яйцо отварное	

2 завтрак

Сок	Фрукты	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Фрукты	Сок	Сок	Сок	Фрукты	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок	Сок
Кондитерские	Кондитерские	Кондитерские	Кондитерские	Кондитерские	Кондитерские	Кондитерские	Кондитерские	Кондитерские	Кондитерские	Кондитерские	Кондитерские	Кондитерские	Кондитерские	Кондитерские	Кондитерские	Кондитерские	Кондитерские	Кондитерские	Кондитерские	Кондитерские	Кондитерские	Кондитерские	Кондитерские	Кондитерские

Обед

Яйцо отварное №337-2004	Салат из белокочанной капусты	Салат зеленый с огурцами и	Салат из свежих помидоров №19-	Салат из свежих огурцов р.16-2004	Помидоры свежие №71-2006,	Салат из белокочанной капусты с	Салат "Пестрый" (техничко-технолог	Салат из свежих помидоров №19-	Салат из свежих огурцов №16-2004	Салат венгерский (техничко-технолог	Огурцы свежие парниковые №70-	Салат "Лето" (техничко-технолог	Салат из свежих помидоров №19-	Яйцо отварное №337-2004	Салат венгерский (техничко-технолог	Салат из свежих огурцов №16-2004	Салат "Пестрый" (техничко-технолог	Помидоры свежие №71-2006,	Салат зеленый с огурцами и	Салат витаминный №39-2004	Салат из свежих огурцов №16-2004	Салат из свежих помидоров №19-	Салат "Пестрый" (техничко-технолог	Салат венгерский (техничко-технолог
Салат из свежих огурцов №16-2004				#####												#####								
#####	Суп-лапша с помидорами по-казахски, с курицей	Суп "Летний" из овощей с мясом и сметаной	Борщ вольский с мясом и сметаной №119-	Суп с рыбными фрикадельками №142-2004	Суп "Питательный" с мясом и сметаной (техничко-	Суп гороховый с гречками и мясом №139-	Свекольник с мясом, со сметаной №34-2004,	#####	Рассольник с мясом, со сметаной №130-2004	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и	Уха ростовская №119-2006, Москва	Борщ сибирский с мясом и сметаной №111-2004	Суп домашний с мясом и муком с утками и сметаной	Суп рыбный с картофелем №188а-1995,	Суп-лапша домашняя с курой (№148-2004)	Суп из овощей с мясом №135 - 2004	Рассольник Ленинградский с мясом и сметаной	Солянка домашняя со сметаной №204-1997	Суп из сборных овощей мелкошинкованных с мясом	Суп фасолевый с мясом №1.83-1995,	Свекольник с мясом, со сметаной №34-2004,	Суп крестьянский с крупой, с мясом и сметаной	Рассольник с мясом, со сметаной №131-2004	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и
Биточки рубленые из птицы	Гуляш №152-2004, Пермь	Рыба потатарски (техничко-технолог	Фрикадельки в соусе №469-2004	Рагу из птицы №489-2004	#####	Рыба, запеченная с яйцом с	Плов узбекский №444-2004	Биточки из мяса с маслом сливочным №1454	Рыба запеченная с маслом №340	Котлеты особые из птицы с маслом №520	Говядина, тушенная с капустой № 440-2004	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	Ежики из говядины с рисом и сметаной №174	Котлетки "Детские" из птицы с маслом	Гуляш №152-2004, Пермь	Котлеты из кальмаров и рыбы с мясом	Бефстроганов №423-2004	Жаркое из птицы №446-1996	Курочка ряба - блюдо из птицы с	Горбуша из морковно-сухарной	Плов №443-2004	Биточки из мяса №451-2004	Рыба, тушенная в томате с овощами №374	Суфле из кур с маслом № 503 - 2004
Макаронные изделия отварные	Каша гречневая вязкая №302-		Макаронные изделия отварные		Каша пшеничная вязкая № 302-	Картофель отварной с маслом	#####	Капуста тушенная № 534-2004	Пюре картофельное №520,	Овощи припущенные №524,		Макаронные изделия отварные	Рагу из овощей №215-1996	Каша пшеничная вязкая №302-	Каша гречневая вязкая №302-	Картофель отварной с маслом	Макаронные изделия отварные	#####	Картофель отварной с маслом	#####	Картофель тушенный №216,	Пюре картофельное №520,	Капуста цветная отварная №523,	
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-	Компот из свежих фруктов + Витамин "С" №357-	Компот из изюма + Витамин "С" №638-2004	Компот из свежих плодов + Витамин "С" №585-	Компот из кураги + Витамин "С" №638-2004	Кисель из свежих фруктов С. №590-	Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-	Отвар из плодов шиповника №705-2004	Компот из изюма + Витамин "С" №638-2004	Компот из свежих фруктов + Витамин "С" №585-	#####	Компот из свежих фруктов + Витамин "С" №638-2004	Компот из изюма + Витамин "С" №638-2004	Компот из свежих плодов + Витамин "С" №585-	Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-	Компот из свежих фруктов + Витамин "С" №638-	Компот из изюма + Витамин "С" №638-2004	Компот из свежих фруктов + Витамин "С" №590-	Кисель из свежих фруктов + Витамин "С" №638-2004	Компот из свежих фруктов + Витамин "С" №585-	Отвар из плодов шиповника №705-2004	Компот из изюма + Витамин "С" №638-2004	Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-	Компот из свежих плодов + Витамин "С" №585-	
Фрукты свежие в			Фрукты свежие в	Фрукты свежие в		Фрукты свежие в	#####				Фрукты свежие в						Фрукты свежие в				Фрукты свежие в			

Полдник

Мучное пряничное изделие	Мучное изделие промышлен	Булочка "Оригинальная"	Зразы из творога с черносли	Мучное изделие промышлен	Пирог "Зебра" (техничко-	Булочка с маком №772-	Мучное сдобное изделие	Колобки творожные	Коржик молочный №287-	Пицца вегетарианская	Булочка дорожная №470-	Пирожок сдобный печенный	Кулебяка с рыбой №699;	Мучное пряничное изделие	Мучное изделие промышлен	Булочка Домашняя №769-	Сырники из творога	Мучное изделие промышлен	Манник (техничко-технолог	Пицца школьная диетическ	Мучное сдобное изделие	Запеканка морковная с яйцом	Шанежка наливная с яйцом	Булочка Творожная №786-
Кисель из свежих ягод + Витамин	Кисломолочный напиток (кефир,	Кисломолочный напиток (кефир,	Кисель из яблок №642-2004	Кисломолочный напиток (кефир,	Молоко питьевое кипяченое 2,5 %	Кисель из черносли ва или кураги	Молоко питьевое кипяченое 3,2 %	Кисломолочный напиток (кефир,	Молоко питьевое кипяченое 2,5 %	Кисель из яблок №642-2004	Кисель из свежих ягод + Витамин	Сок промышленного производ	Кисель из черносли ва или кураги	Молоко питьевое кипяченое 2,5 %	Кисломолочный напиток (кефир,	#####	Кисель молочный №651-2004	Кисломолочный напиток (кефир,	Кисломолочный напиток (кефир,	Кисель из черносли ва или кураги	Молоко питьевое кипяченое 3,2 %	Кисломолочный напиток (кефир,	Молоко питьевое кипяченое 2,5 %	Молоко питьевое кипяченое 2,5 %
Фрукты свежие в					Фрукты свежие в	Фрукты свежие в	Фрукты свежие в		Фрукты свежие в	Фрукты свежие в		Фрукты свежие в	Фрукты свежие в	Фрукты свежие в					Фрукты свежие в	Фрукты свежие в			Фрукты свежие в	Фрукты свежие в

Ужин

Салат венгерский (техничко-		Продукт творожны й для		Салат сезонный №23-	Салат из пекинской капусты			Икра баклажанная		Овощи консервированные	#####		Салат из пекинской капусты	Помидоры свежие №71-	Яйцо отварное №337-2004	Продукт творожны й с		Салат из пекинской капусты	Яйцо отварное №337-2004			Салат дальневосточный		Салат из пекинской капусты
Котлета рыбная "Лада" с маслом	Шницель из мяса с маслом сливочны	Печень, тушенная в соусе №408,555-	Рыба запеченная с маслом №640	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	Суфле из кур с маслом №503 -	Бефстроганов №423-2004	Драники из птицы запеченные, с	Сосиски, сардельки отварные с соусом	Клецки с мясом №475-2004	Говядина духовая "Летняя" (техничко-	Биточки из мяса с маслом сливочны	Рыба "Орли" (техничко-технолог	Курица, запеченная с картофел	Шницель рыбный натуральный с	Котлеты полтавские №427 - 1996	Говядина, тушенная с капустой		#####	Рагу из мяса №405-1996	Колбаски из говядины с маслом №385-1989	Кальмары в сметанно м соусе	Сосиски, сардельки отварные с соусом	Печень, тушенная в соусе №408-	Жаркое "Казань" №396-1996

Пюре картофельное №520-	Овощи припущенные №524-	Рис припущенный с овощами	Картофель отварной с маслом	Пюре картофельное №520-	Рагу из овощей №215-1996	Каша гречневая вязкая №302-	Картофель тушеный №216-	Макаронные изделия отварные	Каша гречневая вязкая №302-	#####	#####	Рис припущенный с кукурузой	Сметанно-м соус (Технико-)	Пюре картофельное №520-	Овощи припущенные №524-		Пюре картофельное №520-	#####	#####	Каша гречневая вязкая №302-	Картофель припущенный с	Макаронные изделия отварные	Каша гречневая вязкая, с морковью	#####
Чай с лимоном №686-	Сок промышленного	Чай с сахаром №685-	Чай с лимоном №686-	Зеленый чай с сахаром №686-	Чай с молоком №630-	Чай с лимоном №686-	Зеленый чай с сахаром №686-	Кисель из свежих ягод +	Чай с молоком №630-	Зеленый чай с сахаром №686-	Фито-чай с сахаром №627-	Чай с молоком №630-	Зеленый чай с сахаром №686-	Чай с лимоном №686-	Сок промышленного	Чай с сахаром №685-	Чай с лимоном №686-	Зеленый чай с сахаром №686-	Чай с молоком №630-	Чай с лимоном №686-	Зеленый чай с сахаром №686-	Кисель из свежих ягод +	Чай с молоком №630-	Зеленый чай с сахаром №686-
										Фрукты				Сонник										Фрукты
Кисломолочный	Фрукты свежие в	Фрукты свежие в	Молоко питьевое	#####	Кисломолочный	#####	Кисломолочный	Фрукты свежие в	Кисломолочный	Кисломолочный	Кисломолочный	Кисломолочный	Кисломолочный	Кисломолочный	Фрукты свежие в	Фрукты свежие в	Кисломолочный	Фрукты свежие в	Кисломолочный	Молоко питьевое	Кисломолочный	Фрукты свежие в	Кисломолочный	Кисломолочный

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

26	27	28
Суп молочный с крупой №162-	Пудинг из творога с молоком сгущенны	Каша кукурузна я жидкая, с маслом
Бутербро д горячий с сыром	Бутербро д с маслом	Для бутербро да:
Чай с сахаром №685-	Кофейны й напиток №253-	Молоко питьевое кипяченое
Йогурт молочный		
Фрукты	Сок	Сок
Кондитер ские	Кондитер ские	Кондитер ские
Огурцы свежие парников ые №70-	Салат "Лето" (техники технолог	Салат из свежих помидоро в №19-
Суп картофел ьный с рыбными консерва ми №64-	Борщ из свежей капусты с картофел ем, со сметаной,	Суп полевой с мясом №137 - 1996
Запеканка картофел ьная с мясом №120	Сосиски, сардельки , колбаса отварные	Котлеты из мяса с маслом сливочны №151
	Макаронн ые изделия отварные	Рагу из овощей №215- 1996
Сок промышл енного производс тва для	Компот из изюма + Витамин "С" №638- 2004	Компот из свежих плодов + Витамин "С" №585-
	Фрукты свежие в	
Булочка "Фантазия " (техники	Шарлотка яблочная простая	Булочка российска я №775-
Кисломол очный напиток (кефир,	Молоко питьевое кипяченое 2,5 %	Кисель из черносли ва или кураги
		Фрукты свежие в
#####		Салат из белокоча нной
Котлеты мясо - картофел ьные с	Шницель рыбный натуральн ый с	Курица, запечённ ая по домашне

Капуста тушённая в соусе сметанно	Рис припущенный с овощами	му (техническая
Кисель из свежих ягод +	Чай с молоком №630-1000	Зеленый чай с сахаром №630-1000
Фрукты свежие в	Кисломолочный	Кисломолочный

26	27	28
----	----	----

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

Приложение №13 к СанПин 2.4.1.3049-13	Завтрак, 2 завтрак, граммы	Обед, граммы	Полдник, граммы	Ужин, Сонник граммы
	400-550	600-800	250-300	450-600
1 день	550	605	250	600
2 день	470	690	250	535
3 день	550	760	250	580
4 день	550	680	300	555
5 день	430	654	250	615
6 день	470	690	260	600
7 день	550	700	250	550
8 день	540	645	250	590
9 день	550	710	250	600
10 день	550	684	250	570
11 день	550	630	260	600
12 день	470	830	300	590
13 день	520	600	260	560
14 день	535	750	250	600
15 день	550	735	230	600
16 день	500	690	250	570
17 день	550	649	260	550
18 день	550	645	300	595
19 день	630	655	250	570
20 день	550	650	250	590
21 день	550	695	260	565
22 день	535	600	250	600
23 день	550	670	300	560
24 день	550	675	260	550
25 день	550	680	260	600
26 день	470	675	250	540
27 день	550	600	250	535
28 день	535	700	240	590