

Утверждено:

Генеральный директор

ООО «Магия вкуса»



Согласовано:



ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
АГЛЮТЕНОВАЯ ДИЕТА
ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С 3-7 ЛЕТ
РЕЖИМ ПИТАНИЯ-ЗАВТРАК, ВТОРОЙ ЗАВТРАК, ОБЕД, ПОЛДНИК

КОПИЯ ВЕРНА
Заведующая *Григорьева* Е.Л. Дремнина
«01» *12* 20*22*г.

Тюмень 2022 год

ПРИМЕРНОЕ 20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА: 3-7 ЛЕТ

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				10,48	9,54	67,21	361,25
Бутерброд с повидлом			20/20	1,70	0,28	23,62	101,40
хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00					
повидло	20,00	20,00					
Каша жидкая молочная рисовая				200	5,99	6,98	28,02
крупа рисовая	25,00	25,00					
вода питьевая	56,00	56,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00					
сахар песок	4,00	4,00					
масса каши		200,00					
масло сливочное 72.5 %	2,00	2,00					
Кофейный напиток				180	2,79	2,28	15,57
кофейный напиток	2,50	2,50					
сахар песок	11,00	11,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	80,00	80,00					
вода	100,00	100,00					
Второй завтрак				0,51	0,21	12,2	85,00
Напиток из кураги			150	0,51	0,21	12,2	85,00
курага	10,00	10,00					
сахар песок	9,00	9,00					
вода	140,00	140,00					
или							
Напиток из сухофруктов			150	0,38	0,00	13,16	54,00
сухофрукты	10,00	10,00					
сахар песок	9,00	9,00					
вода	140,00	140,00					
Обед				19,47	20,88	80,50	609,95
Салат из отварной моркови с кукурузой			50	0,62	2,05	4,37	38,04
морковь до 01.01.-20%	58,59	46,87					
с 01.01 - 25%	56,54	42,51					
масса отварной моркови		39,00					
кукуруза консервированная	16,50	10,00					
масло растительное	1,00	1,00					
или							
Салат из свежих огурцов			50	0,27	2,04	0,73	21,55
огурцы свежие парниковые	49,98	49,00					
или огурцы свежие грунтовые	49,98	49,00					
масло растительное	1,00	1,00					
Рассольник ДОМАШНИЙ с мясом и сметаной				200	1,73	2,30	10,50
говядина I категории	16,80	16,00					
масса отварного мяса		5,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53,20	40,00					
01.11.-31.12. -30%	57,20	40,00					
01.01-29.02 - 35%	61,60	40,00					
01.03 - 40%	66,80	40,00					
капуста	18,75	15,00					
морковь до 01.01.-20%	10,00	8,00					
с 01.01 - 25%	10,64	8,00					
лук репчатый	7,14	6,00					

огурцы соленые	16,70	10,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
масло растительное	1,50	1,50					
соль йодированная	1,50	1,50					
вода	188,00	188,00					
сметана 15%	5,00	5,00					
Шницель мясной			70	10,47	11,20	12,57	159,42
фарш говяжий	52,02	51,00					
картофель	18,00	18,00					
лук репчатый	9,52	8,00					
соль	0,70	0,70					
яйцо куриное	1,50	1,50					
масса п/ф		79					
масло растительное	0,70	0,70					
Картофельное пюре	147,63	111,00	130	3,25	4,70	22,01	143,76
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	158,73	111,00					
01.11.-31.12. -30%	170,94	111,00					
01.01-29.02 - 35%	185,37	111,00					
01.03. - 40%	116,55	111,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	4,00	4,00					
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00					
Компот из яблок + Витамин С			180	0,08	0,08	13,94	56,23
яблоки свежие	20,34	18,00					
аскорбиновая кислота	0,03	0,03					
сахар песок	9,00	9,00					
вода питьевая	170	170					
хлебцы рисовые/гречневые			25	2,02	0,25	12,20	55,25
хлебцы рисовые/гречневые			25	1,65	0,30	8,55	56,25
Полдник				0,96	0,20	25,38	129,98
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан, апельсин)			180	0,95	0,20	15,4	90,00
Чай с сахаром			180	0,01	0,00	9,98	39,98
чай чёрный	0,40	0,40					
вода	180,00	180,00					
сахар песок	9,00	9,00					
Итого:				31,42	30,83	185,29	1186,18

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				17,10	16,56	35,14	359,85
Бутерброд с сыром			20/9	3,67	5,06	10,66	92,85
хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00					
сыр	9,09	9,00					
Омлет натуральный			150	9,50	9,30	2,32	131,54
яйцо куриное	99,90	99,90					
молоко питьевое 2,5% жирности	57,90	57,90					
масса омлетной массы		157,80					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,60	1,60					
Чай с молоком и сахаром			180	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный	0,50	0,50					
сахар песок	9,00	9,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00					
вода	130,00	130,00					
хлебцы рисовые/гречневые			20	1,65	0,3	8,55	54,3
Второй завтрак				0,76	0,00	13,60	53,20
Напиток из ягодно-яблочной смеси			150	0,76	0,00	13,60	53,20
ягодно-яблочная смесь	14,00	14,00					
сахар песок	7,00	7,00					

вода питьевая	140,00	140,00					
или							
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			180	0,95	0,20	15,4	90,00
Обед				19,96	22,23	78,74	598,50
Икра кабачковая			50	0,36	1,88	2,3	27,9
или							
Салат Здоровье			50	0,70	2,04	3,06	33,70
морковь до 01.01.-20%	31,25	25,00					
морковь с 01.01.-25%	33,25	25,00					
масса отварной моркови		15,00					
свекла - до 01.01 - 20%	28,75	23,00					
с 01.01 - 25%	30,59	23,00					
масса отварной свеклы		20,00					
горошек зеленый консервированный	20,02	13,00					
масло растительное	2,00	2,00					
Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной			200	3,89	5,02	8,64	87,30
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	26,60	20,00					
01.11.-31.12. -30%	28,60	20,00					
01.01-29.02 - 35%	30,80	20,00					
01.03 - 40%	33,40	20,00					
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00					
морковь с 01.01.-25%	13,30	10,00					
лук репчатый	11,90	10,00					
капуста б/кочанная	37,50	30,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
масло растительное	1,20	1,20					
сметана 15%	5,00	5,00					
бульон куриный	188,00	188,00					
Кура запеченная в молочном соусе			80	5,60	9,50	3,30	126,90
грудка куриная	101,25	75,00					
масло растительное	2,00	2,00					
масса запеченной куры		40,00					
соус молочный (597-2004)		40,00					
молоко питьевое	35,00	35,00					
масло сливочное 72.5 %	2,00	2,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
вода	15,00	15,00					
Гречка рассыпчатая			130	6,34	5,28	28,62	187,05
крупа гречневая	45,00	45,00					
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00					
вода питьевая	30,00	30,00					
Напиток из свежих ягод			180	0,10	0,00	15,10	56,68
смородина с/м	15,00	15,00					
или брусника с/м	15,00	15,00					
сахар песок	10,00	10,00					
вода питьевая	162,00	162,00					
или							
Компот из смородины			180	0,02	0,08	13,44	56,68
смородина	15,00	15,00					
сахар песок	10,00	10,00					
вода питьевая	180,00	180,00					
хлебцы рисовые/гречневые			20	1,65	0,3	8,55	54,30
хлебцы рисовые/гречневые			20	2,02	0,25	12,20	58,40
Полдник				0,95	0,20	15,40	90,00
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан, апельсин)			100	0,95	0,20	15,4	90,00
Чай с сахаром			180/2	0,01	0,00	9,98	39,98
чай чёрный	0,40	0,40					
вода	180,00	180,00					
сахар песок	10,00	10,00					

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				10,49	12,96	51,98	373,24
Бутерброд с маслом			20/6	1,83	5,06	10,96	102,00
хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00					
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00					
Каша пшениная молочная жидкая				200	6,38	6,00	27,41
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00					
вода	56,00	56,00					
пшено	30,00	30,00					
сахар песок	4,00	4,00					
соль йодированная	0,90	0,90					
масло сливочное 72.5 %	2,00	2,00					
Чай с молоком и сахаром				180	2,28	1,90	13,61
чай чёрный	0,50	0,50					
сахар песок	9,00	9,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00					
вода	130,00	130,00					
Второй завтрак				0,12	0,12	15,06	55,00
Напиток из изюма + Витамин С			150	0,12	0,12	15,06	55,00
изюм светлый	15,00	15,00					
сахар песок	7,00	7,00					
вода	135,00	135,00					
Обед				24,51	19,29	94,65	677,6
Нарезка из отварной свеклы			50	0,44	0,07	3,52	25,20
свекла - до 01.01 - 20%	81,75	65,40					
свекла - от 01.01 - 25%	86,98	65,40					
свекла отварная		50,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
или							
Салат из свежих помидоров и огурцов			50	0,39	2,46	1,48	29,68
помидоры свежие грунтовые	29,50	25,00					
или помидоры свежие парниковые	26,25	25,00					
огурцы свежие грунтовые	24,15	23,00					
или огурцы свежие парниковые	23,46	23,00					
масло растительное	2,00	2,00					
Суп картофельный с мясом со сметаной			200	3,25	3,95	13,25	138,20
говядина I категории	16,80	16,00					
масса отварного мяса		5,00					
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00					
с 01.01 - 25%	13,30	10,00					
лук репчатый	9,52	8,00					
масло растительное	2,00	2,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,00					
01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00					
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00					
01.03 - 40%	83,50	50,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
сметана 15%	5,00	5,00					
вода питьевая	168,00	168,00					
Тефтели мясные			70	9,16	8,68	11,00	139,49
фарш говяжий	5,10	5,00					
фарш куриный	47,43	46,50					
лук репчатый	13,09	11,00					
крупа рис круглый	6,50	6,50					
яйцо куриное	1,80	1,80					
масса п/ф		82,60					
масло растительное	0,70	0,70					
Капуста тушеная			130	3,60	3,30	11,70	90,00
капуста б/кочанная	172,50	138,00					
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00					

с 01.01 - 25%	19,95	15,00					
томатная паста (без консервантов и красителей)	2,50	2,50					
лук репчатый	11,90	10,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
масло растительное	2,00	2,00					
Компот из ягодно-яблочной смеси			180	0,78	0,00	13,68	55,88
ягодно-яблочная смесь	18,00	18,00					
сахар песок	10,00	10,00					
вода питьевая	180,00	180,00					
хлебцы рисовые/гречневые			50	4,04	0,50	24,40	116,80
хлебцы рисовые/гречневые			50	3,24	0,4	17,1	112
Полдник				0,96	0,20	25,38	129,98
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан, апельсин)			100	0,95	0,20	15,4	90,00
Чай с сахаром и лимоном			180/2	0,01	0,00	9,98	39,98
чай чёрный	0,40	0,40					
лимон свежий	2,26	2,00					
вода	180,00	180,00					
сахар песок	10,00	10,00					
Итого:				36,08	32,45	172,01	1235,79

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				10,24	13,39	44,45	343,46
Бутерброд с маслом и сыром			20/5/9	3,48	6,11	10,73	123,05
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00					
сыр	9,09	9,00					
хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00					
Суп молочный рисовый с маслом			200	3,97	5,00	18,15	127,56
молоко питьевое 2,5% жирности	150,00	150,00					
вода	44,00	44,00					
крупа рис круглый	16,00	16,00					
сахар песок	1,20	1,20					
соль йодированная	0,57	0,57					
масло сливочное 72.5 %	2,00	2,00					
Кофейный напиток			180	2,79	2,28	15,57	92,85
кофейный напиток	2,50	2,50					
сахар песок	11,00	11,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	80,00	80,00					
вода	100,00	100,00					
Второй завтрак				0,71	0,15	11,55	67,50
Отвар из шиповника			150	0,51	0,21	12,2	65,50
плоды шиповника	12,00	12,00					
сахар песок	6,00	6,00					
вода	150,00	150,00					
Обед				27,30	16,49	72,60	583,43
Яйцо отварное			40	5,10	4,60	0,30	63,50
яйцо куриное	40,00	40,00					
или							
Салат " Цветной"			50	0,66	1,59	2,40	37,00
морковь до 01.01	25,00	20,00					
морковь с 01.01.-25%	26,60	20,00					
масса вареной моркови		14,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33,25	25,00					
01.11.-31.12. -30%	35,75	25,00					
01.01-29.02 - 35%	38,50	25,00					
01.03 - 40%	41,75	25,00					
масса вареного картофеля		22,00					
соленый огурец	20,04	12,00					
масло растительное	2,00	2,00					
или							
Нарезка из свежих помидор с маслом растительным			50	0,64	2,61	2,20	36,40
помидоры свежие парниковые	50,40	48,00					

или помидоры свежие грунтовые	50,40	48,00					
масло растительное	2,00	2,00					
Борщ с мясом и сметаной			200	4,52	6,01	12,80	122,30
говядина I категории	16,80	16,00					
масса отварного мяса		5,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	26,60	20,00					
01.11.-31.12. -30%	28,60	20,00					
01.01-29.02 - 35%	30,80	20,00					
01.03 - 40%	33,40	20,00					
капуста б/кочанная	18,75	15,00					
свекла - до 01.01 - 20%	37,50	30,00					
с 01.01 - 25%	39,90	30,00					
морковь до 01.01.-20%	13,75	11,00					
с 01.01 - 25%	14,63	11,00					
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
лук репчатый	10,71	9,00					
масло растительное	2,00	2,00					
сметана 15%	5,00	5,00					
сахар песок	1,50	1,50					
соль йодированная	1,20	1,20					
вода	190,00	190,00					
Рыба запеченная			70	15,04	3,60	0,54	82,89
горбуша с/м с/г	119,28	84,00					
или минтай с/м б/г	113,40	84,00					
соль йодированная	0,70	0,70					
масло растительное	1,20	1,20					
или							
Рыба, запеченная в омлете			70	17,73	4,62	2,92	123,33
горбуша с/м с/г	72,50	50,00					
или минтай с/м	67,50	50,00					
яйцо	25,00	25,00					
молоко питьевое	10,00	10,00					
масло растительное	1,00	1,00					
Картофельное пюре			130	3,25	4,70	22,01	143,76
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	158,73	111,00					
01.11.-31.12. -30%	170,94	111,00					
01.01-29.02 - 35%	185,37	111,00					
01.03. - 40%	116,55	111,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	4,00	4,00					
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00					
Компот из кураги			180	0,16	0,04	14,10	58,28
курага	14,00	14,00					
вода	175,00	175,00					
сахар песок	9,00	9,00					
хлебцы рисовые/гречневые			20	1,65	0,3	8,55	54,3
хлебцы рисовые/гречневые			25	2,02	0,25	12,20	58,40
Полдник				3,05	4,10	18,60	146,00
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан, апельсин)			100	0,95	0,20	15,4	90,00
Напиток из вишни			180	0,12	0,12	15,06	55,00
вишня	13,00	13,00					
сахар песок	9,00	9,00					
вода	135,00	135,00					
или							
Кисломолочный напиток			180	2,10	3,90	3,20	56,00
Итого:				41,30	43,80	147,20	1140,39
5 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				12,72	14,21	49,5	367,8
Каша жидкая молочная гречневая			200	6,77	7,25	25,19	193,8
крупa гречневая	25,00	25,00					
вода	56,00	56,00					

молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00					
сахар песок	4,00	4,00					
масса каши		200,00					
масло сливочное 72.5 %	2,00	2,00					
Бутерброд с сыром			20/9	3,67	5,06	10,66	92,85
хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00					
сыр	9,09	9,00					
Чай с молоком и сахаром			180	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный	0,40	0,40					
сахар песок	9,00	9,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00					
вода	130,00	130,00					
Второй завтрак				0,12	0,12	15,06	55,00
Напиток из брусники			150	0,12	0,12	15,06	55,00
брусника	10,00	10,00					
сахар песок	9,00	9,00					
вода	135,00	135,00					
или							
Напиток из ягодно-яблочной смеси			150	0,10	0,00	13,68	55,00
ягодно-яблочная смесь	14,00	14,00					
или ягодно-яблочная смесь "Рябина"	14,00	14,00					
сахар песок	7,00	7,00					
вода питьевая	140,00	140,00					
Обед				25,80	19,53	74,79	680,39
Нарезка из отварной моркови с зеленым горошком			50	0,50	0,00	3,80	15,70
морковь до 01.01.-20%	54,50	43,60					
с 01.01 - 25%	72,49	54,50					
масса отварной моркови		40,00					
горошек зеленый консервированный	15,40	10,00					
или							
Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным			50	0,60	4,24	1,0	46,00
огурцы свежие парниковые	50,40	48,00					
или огурцы свежие грунтовые	50,40	48,00					
масло растительное	2,00	2,00					
или							
Нарезка из соленых огурцов			50	0,4	0,1	0,2	12,5
огурцы соленые	95,0	50,0					
Рыбный суп			200	5,86	4,87	9,94	115,00
горбуша с/м с/г	43,50	30,00					
или минтай с/м б/г	40,50	30,00					
или сом с/м с/г	49,20	30,00					
масса отварной рыбы		20,00					
картофель - 01.09-31.10 - 25%	53,20	40,00					
01.11-31.12 - 30%	57,20	40,00					
01.01-29.02 - 35%	61,60	40,00					
01.03 - 40%	66,80	40,00					
крупа перловая или рисовая	6,00	6,00					
морковь до 01.01-20%	10,00	8,00					
морковь от 01.01.-25%	10,64	8,00					
лук репчатый	7,14	6,00					
масло растительное	2,00	2,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
вода	180,00	180,00					
соль йодированная	1,20	1,20					
или							
Суп картофельный с фрикадельками мясными			200	7,75	7,00	21,4	156,35
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00					
с 01.01 - 25%	13,30	10,00					
лук репчатый	9,52	8,00					
масло растительное	3,00	3,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,00					
01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00					
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00					
01.03 - 40%	83,50	50,00					
соль йодированная	1,20	1,50					
вода	180,00	180,00					

фрикадельки							
фарш куриный	17,85	17,50					
фарш говяжий	17,85	17,50					
лук репчатый	3,21	2,70					
яйцо куриное	1,30	1,90					
соль йодированная	0,30	0,30					
масса полуфабриката		39,60					
	0,00						
Овощное рагу с мясом			180	13,80	11,90	14,90	338,36
фарш говяжий	59,90	58,73					
или фарш куриный	41,31	40,50					
масса готового мяса		30,00					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	79,80	60,00					
01.11.-31.12. -30%	85,80	60,00					
01.01-29.02 - 35%	92,40	60,00					
01.03 - 40%	100,20	60,00					
морковь до 01.01.-20%	31,25	25,00					
с 01.01 - 25%	33,25	25,00					
капуста б/кочанная	87,50	70,00					
лук репчатый	14,28	12,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
томатная паста	2,00	2,00					
соль йодированная	1,50	1,50					
масло растительное	3,00	3,00					
Компот из яблок + Витамин С			180	0,08	0,08	13,94	57,28
яблоки свежие	203,40	180,00					
сахар песок	10,00	10,00					
вода питьевая	180,00	180,00					
хлебцы рисовые/гречневые			20	1,65	0,3	8,55	54,3
хлебцы рисовые/гречневые			25	2,02	0,25	12,20	58,40
Полдник				0,96	0,20	25,38	129,98
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан, апельсин)			100	0,95	0,20	15,4	90,00
Чай с сахаром			180	0,01	0,00	9,98	39,98
чай чёрный	0,40	0,40					
вода	180,00	180,00					
сахар песок	10,00	10,00					
Итого:				43,50	44,00	190,00	1233,18

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				10,13	13,91	51,7	368,2
Бутерброд с маслом			20/6	1,83	5,06	10,96	102,00
хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00					
масло сливочное 72.5 %	6,00	6,00					
Каша жидкая молочная пшениая			200/2	6,02	6,95	27,2	185,0
крупа пшено	25,00	25,00					
вода	56,00	56,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00					
сахар песок	4,00	4,00					
масса каши		200,00					
масло сливочное 72.5 %	2,00	2,00					
Чай с молоком и сахаром			180	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный	0,40	0,40					
сахар песок	9,00	9,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00					
вода	130,00	130,00					
Второй завтрак				0,51	0,21	12,20	65,50
Отвар из шиповника			150	0,51	0,21	12,2	65,50
плоды шиповника	12,00	12,00					
сахар песок	6,00	6,00					
вода	150,00	150,00					

Обед			23,34	24,15	84,34	653,66
Икра кабачковая		50	0,36	1,88	2,3	27,9
или						
Салат из отварной свеклы и моркови с маслом растительным		60	0,62	3,06	4,76	57,84
морковь до 01.01.-20%	31,25	25,00				
с 01.01 - 25%	33,25	25,00				
масса отварной моркови		23,00				
свекла до 01.01.-20%	46,38	37,10				
свекла - от 01.01 - 25%	49,34	37,10				
масса отварной свеклы		34,0				
соль йодированная	0,30	0,30				
масло растительное	3,00	3,00				
или						
Салат из свежих помидоров и огурцов		50	0,58	3,69	2,23	44,52
помидоры свежие грунтовые	30,68	26,00				
или помидоры свежие парниковые	27,30	26,00				
огурцы свежие грунтовые	23,10	22,00				
или огурцы свежие парниковые	22,44	22,00				
масло растительное	2,00	2,00				
Суп гороховый с мясом и гречками		200/10	4,94	5,60	15,30	180,00
говядина I категории	16,80	16,00				
масса отварного мяса		5,00				
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53,20	40,00				
01.11.-31.12. -30%	57,20	40,00				
01.01-29.02 - 35%	61,60	40,00				
01.03. - 40%	66,80	40,00				
горох лущёный	15,00	15,00				
масло растительное	2,00	2,00				
лук репчатый	8,33	7,00				
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00				
с 01.01 - 25%	15,96	12,00				
соль йодированная	1,20	1,20				
вода	178,00	178,00				
хлебцы рисовые/гречневые	16,00	10,00				
Суфле мясное		70	10,74	12,32	12,88	147,27
фарш куриный	17,34	17,00				
или фарш говяжий	48,96	48,00				
молоко питьевое 2,5% жирности	33,0	22,00				
яйцо куриное	3,50	3,50				
масло растительное	1,50	1,50				
морковь до 01.01.-20%	13,50	10,80				
морковь с 01.01.-25%	14,36	10,80				
лук репчатый	12,85	10,80				
масло растительное	1,00	1,00				
масса пассированных овощей		12,60				
масса полуфабриката		100				
Сложный гарнир картофельное пюре ,капуста тушеная		150				
Картофельное пюре		100	2,20	3,00	14,68	95,84
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	113,58	85,40				
01.11.-31.12. -30%	122,12	85,40				
01.01-29.02 - 35%	131,52	85,40				
01.03. - 40%	142,62	85,40				
молоко питьевое 2,5% жирности	15,75	15,00				
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00				
Капуста тушеная		50	1,33	0,80	3,30	33,30
капуста б/кочанная	62,50	50,00				
морковь до 01.01.-20%	6,25	5,00				
с 01.01 - 25%	6,65	5,00				
лук репчатый	4,76	4,00				
соль йодированная	0,25	0,25				
масло растительное	1,00	1,00				
Кисель из свежих ягод		180	0,10	0,00	15,10	56,68
смородина с/м	16,00	16,00				
или яблочно-ягодная смесь	16,00	16,00				
сахар песок	10,00	10,00				

крахмал	8,60	8,60					
вода питьевая	162,00	162,00					
хлебцы рисовые/гречневые			25	2,02	0,25	12,20	58,40
хлебцы рисовые/гречневые			20	1,65	0,3	8,55	54,3
Полдник				0,96	0,20	25,38	129,98
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан, апельсин)			100	0,95	0,20	15,4	90,00
Чай с сахаром и лимоном			180	0,01	0,00	9,98	39,98
чай чёрный	0,40	0,40					
вода	180,00	180,00					
лимон свежий	2,26	2,00					
сахар песок	9,00	9,00					
Итого:				34,94	38,47	173,66	1217,30

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				12,49	10,42	62,15	376,05
Бутерброд с повидлом			20/15	1,60	0,24	22,98	98,20
хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00					
повидло	15,00	15,00					
Каша гречневая молочная жидкая			200/2	8,10	7,90	23,60	185,00
крупа гречневая	25,00	25,00					
вода	56,00	56,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00					
сахар песок	4,00	4,00					
масса каши		200,00					
масло сливочное 72.5 %	2,00	2,00					
			180	2,79	2,28	15,57	92,85
кофейный напиток	2,50	2,50					
сахар песок	11,00	11,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	80,00	80,00					
вода	100,00	100,00					
Второй завтрак				0,95	0,20	15,40	90,00
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			150	0,95	0,20	15,4	90,00
Обед				28,97	16,64	70,67	581,75
Салат из свежих огурцов			50	0,27	2,04	0,73	21,55
огурцы свежие парниковые	49,98	49,00					
или огурцы свежие грунтовые	49,98	49,00					
масло растительное	1,00	1,00					
или							
Салат из белокочанной капусты			50	0,7	2,54	4,32	42,45
капуста б/кочанная	50,00	40,00					
морковь до 01.01.-20%	7,50	6,00					
с 01.01 - 25%	7,98	6,00					
кислота лимонная	0,15	0,12					
вода	2,00	2,00					
сахар песок	2,00	2,00					
масло растительное	2,00	2,00					
или							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным			50	0,86	3,66	4,50	47,50
свекла - до 01.01 - 20%	65,40	52,32					
свекла - от 01.01 - 25%	69,59	52,32					
свекла отварная		48,00					
масло растительное	1,50	1,50					
зелень свежая	0,57	0,50					
Суп Солнечный день на курином бульоне			200	7,37	4,43	12,23	119,59
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53,20	40,00					
01.11.-31.12. -30%	57,20	40,00					
01.01-29.02 - 35%	61,60	40,00					
01.03. - 40%	66,80	40,00					
морковь до 01.01 -20%	15,00	12,00					
морковь от 01.01-25%	15,96	12,00					

лук репчатый	11,90	10,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
вода	188,00	188,00					
крупа рис пропаренный	6,00	6,00					
масло растительное	3,00	3,00					
соль йодированная	1,50	1,50					
сметана 15%	5,00	5,00					
Жаркое по-домашнему			180	16,95	7,88	21,9	228,00
грудка куриная	67,50	50,00					
масса тушеного мяса		40,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	159,60	120,00					
01.11.-31.12. -30%	171,60	120,00					
01.01-29.02 - 35%	184,56	120,00					
01.03 - 40%	200,40	120,00					
лук репчатый	11,90	10,00					
морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00					
морковь с 01.01.-25%	26,60	20,00					
томатная паста	3,00	3,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	1,50	1,50					
масло растительное	3,00	3,00					
Компот из изюма + Витамин С			180	0,12	0,12	15,06	62,28
изюм светлый	15,00	15,00					
сахар песок	9,00	9,00					
вода	180,00	180,00					
хлебцы рисовые/гречневые			20	1,65	0,3	8,55	54,30
хлебцы рисовые/гречневые			30	2,02	0,25	12,20	70,08
Полдник				3,23	2,10	29,01	171,16
Чай с молоком и сахаром			200	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный	0,50	0,50					
сахар песок	10,00	10,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	75,00	75,00					
вода	125,00	125,00					
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан, апельсин)			100	0,95	0,20	15,4	90,00
Итого:				39,50	43,20	191,00	1218,96
8 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				8,88	11,96	47,84	330,83
Горячий бутерброд с сыром			20/9	3,67	5,06	10,66	92,85
хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00					
сыр	9,09	9,00					
Каша жидкая молочная рисовая			200/2	5,20	6,90	27,20	198,00
крупа рисовая	25,00	25,00					
вода	56,00	56,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00					
сахар песок	4,00	4,00					
масса каши		200,00					
масло сливочное 72.5 %	2,00	2,00					
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98
чай чёрный	0,50	0,50					
вода	200,00	200,00					
сахар песок	10,00	10,00					
Второй завтрак				0,10	0,00	13,68	55,9
Напиток из ягодно-яблочной смеси			150	0,10	0,00	13,68	55,88
ягодно-яблочная смесь	15,00	15,00					
или ягодно-яблочная смесь " Рябинка"	15,00	15,00					
сахар песок	9,00	9,00					
вода питьевая	140,00	140,00					
Обед				16,66	21,94	90,70	439,9
Ассорти из свежих овощей			60	1,70	0,10	11,60	54,00

огурцы свежие грунтовые	35,70	34,00					
или огурцы свежие парниковые	35,70	34,00					
горошек зеленый консервированный	36,96	24,00					
или перец свежий	31,92	24,00					
масло растительное	2,00	2,00					
или							
Салат из свеклы с огурцом			50	0,70	3,00	3,10	42,00
свекла	51,78	41,42					
свекла	65,24	49,05					
масса отварной свеклы		38,00					
огурцы соленые	16,70	10,00					
или огурцы свежие грунтовые	10,50	10,00					
или огурцы свежие парниковые	10,50	10,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	2,00	2,00					
или							
Салат Степной			50	0,80	2,52	4,89	44,65
морковь до 01.01-20%	27,25	21,80					
морковь от 01.01-25%	21,75	16,35					
<i>морковь отварная</i>		<i>15,00</i>					
картофель - 01.09-31.10 - 25%	38,36	28,84					
01.11-31.12 - 30%	41,24	28,84					
01.01-29.02 - 35%	44,41	28,84					
01.03 - 40%	39,56	23,69					
<i>масса отварного картофеля</i>		<i>23,00</i>					
кукуруза консервированная	16,50	10,00					
масло растительное	2,00	2,00					
Суп картофельный с рыбой			200	6,10	3,20	17,00	121,00
картофель - 01.09-31.10 - 25%	66,50	50,00					
01.11-31.12 - 30%	71,50	50,00					
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00					
01.03 - 40%	83,50	50,00					
морковь до 01.01-20%	15,00	12,00					
морковь от 01.01-25%	15,96	12,00					
лук репчатый	9,52	8,00					
масло растительное	3,00	3,00					
вода	180,00	180,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	1,50	1,50					
минтай с/м	29,06	21,53					
или горбуша с/м с/г	37,45	25,83					
масса отварной рыбы		20,00					
соль йодированная	1,50	1,50					
или							
Котлета по-хлыновски с соусом сметанно-томатным			70/20	6,02	10,32	6,90	105,87
фарш говяжий	35,70	35,00					
фарш куриный	18,36	18,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	23,94	18,00					
01.11.-31.12. -30%	25,74	18,00					
01.01-29.02 - 35%	27,68	18,00					
01.03 - 40%	30,06	18,00					
соль йодированная	0,8	0,80					
лук репчатый	8,33	7,00					
яйцо куриное	2,00	2,00					
<i>масса полуфабриката</i>		<i>84,00</i>					
масло растительное	0,70	0,70					
соус сметанно -томатный (		20,00					
сметана 15%	10,00	10,00					
томатная паста	1,00	1,00					
вода	10,00	10,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
крахмал картофельный	2,00	2,00					
Гречка рассыпчатая с овощами			130	6,34	5,28	28,62	187,05
крупка гречневая	35,00	35,00					
морковь до 01.01-20%	18,75	15,00					
морковь от 01.01.-25%	19,95	15,00					

лук репчатый	8,33	7,00					
вода питьевая	106,50	86,00					
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00					
соль йодированная	1,50	1,50					
Компот из яблок + Витамин С			180	0,072	0,072	12,54	51,55
яблоки свежие	20,34	18,00					
сахар песок	10,00	10,00					
вода питьевая	170	170					
хлебцы рисовые/гречневые			25	2,02	0,25	12,20	58,40
хлебцы рисовые/гречневые			25	1,65	0,3	8,55	58,40
Полдник				0,96	0,20	25,38	129,98
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан, апельсин)			100	0,95	0,20	15,4	90,00
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	39,98
чай чёрный	0,50	0,50					
вода	200,00	200,00					
сахар песок	10,00	10,00					
Итого:				26,60	34,10	177,60	956,56

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				9,31	12,86	51,77	363,2
Бутерброд с маслом			20/5	1,83	5,06	10,96	102,00
хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00					
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00					
Каша Дружба			200/2	5,20	5,90	27,20	180,00
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00					
вода	56,00	56,00					
крупа пшено	10,00	10,00					
крупа рисовая	15,00	15,00					
сахар песок	4,00	4,00					
соль йодированная	0,90	0,90					
масло сливочное 72.5 %	2,00	2,00					
Чай с молоком и сахаром			180	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный	0,40	0,40					
сахар песок	9,00	9,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00					
вода	130,00	130,00					
Второй завтрак				0,16	0,04	14,10	58,28
Напиток из кураги			150	0,16	0,04	14,10	58,28
курага	10,00	10,00					
сахар песок	9,00	9,00					
вода	140,00	140,00					
или							
Отвар из шиповника			150	0,51	0,21	12,2	65,50
плоды шиповника	12,00	12,00					
сахар песок	6,00	6,00					
вода	150,00	150,00					
Обед				31,28	25,77	69,74	675,58
Салат из свежей капусты с морковью			50	1,10	3,00	4,10	48,00
капуста б/кочанная	47,50	38,00					
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00					
с 01.01 - 25%	13,30	10,00					
сахар песок	0,60	0,60					
масло растительное	2,00	2,00					
или							
Салат из отварной моркови с кукурузой			50	0,93	3,08	6,56	57,06
морковь до 01.01.-20%	49,73	39,79					
с 01.01 - 25%	52,91	39,79					

масса отварной моркови		36,50					
кукуруза консервированная	19,80	12,00					
масло растительное	1,50	1,50					

или							
Салат из свежих помидоров и огурцов			50	0,58	3,69	2,23	44,52
помидоры свежие грунтовые	29,50	25,00					
или помидоры свежие парниковые	26,25	25,00					
огурцы свежие грунтовые	24,15	23,00					
или огурцы свежие парниковые	23,46	23,00					
масло растительное	2,00	2,00					

Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной			200	5,96	4,76	7,41	91,00
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	26,60	20,00					
01.11.-31.12. -30%	28,60	20,00					
01.01-29.02 - 35%	30,80	20,00					
01.03 - 40%	33,40	20,00					
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00					
морковь с 01.01.-25%	13,30	10,00					
лук репчатый	11,90	10,00					
капуста б/кочанная	37,50	30,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
масло растительное	1,20	1,20					
сметана 15%	5,00	5,00					
мясной бульон	170,00	170,00					
соль йодированная	1,50	1,50					

Гуляш из мяса			80	13,60	12,10	2,30	180,00
говядина 1 категории	67,20	64,00					
масса тушеного мяса		40,00					
томатная паста (без консервантов и красителей)	2,00	2,00					
лук репчатый	7,14	6,00					
крахмал картофельный	2,00	2,00					
масло растительное	3,00	3,00					
вода питьевая	25,00	25,00					

Гречка рассыпчатая			130	6,34	5,28	28,62	187,05
крупа гречневая	45,00	45,00					
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00					
вода питьевая	30,00	30,00					
Компот из ягодно-яблочной смеси			180	0,78	0,00	13,68	55,88
ягодно-яблочная смесь	16,00	16,00					
или ягодно-яблочная смесь " Рябина"	16,00	16,00					
вода	180,00	180,00					
сахар песок	9,00	9,00					

или							
Компот из брусники			180	0,15	0,00	16,35	61,50
брусника	17,00	17,00					
вода	180,00	180,00					
сахар песок	9,00	9,00					

хлебцы рисовые/гречневые			25	1,65	0,3	8,55	55,25
хлебцы рисовые/гречневые			25	2,02	0,25	12,20	58,40

Полдник				0,96	0,20	25,38	129,98
---------	--	--	--	------	------	-------	--------

Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан, апельсин)			100	0,95	0,20	15,4	90,00
---	--	--	-----	------	------	------	-------

Чай с сахаром и лимоном			180/2	0,01	0,00	9,98	39,98
-------------------------	--	--	-------	------	------	------	-------

чай чёрный	0,40	0,40					
вода	200,00	200,00					
лимон свежий	2,26	2,00					
сахар песок	10,00	10,00					

Итого:				39,00	38,87	160,99	1385,00
--------	--	--	--	-------	-------	--------	---------

10 день							
---------	--	--	--	--	--	--	--

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				15,26	17,31	26,66	325,75
Бутерброд с маслом и сыром			20/5/9	3,48	6,11	10,73	113,05
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00					

сыр	9,09	9,00					
хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00					
Омлет натуральный			150	9,50	9,30	2,32	131,54
яйцо куриное	99,90	99,90					
молоко питьевое 2,5% жирности	57,90	57,90					
масса омлетной массы		157,80					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,60	1,60					
Чай с молоком и сахаром			180	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный	0,40	0,40					
сахар песок	9,00	9,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00					
вода	130,00	130,00					
Второй завтрак				1,05	0,22	13,05	100,00
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			200	1,05	0,22	17,11	100,00
Обед				20,40	21,83	62,07	556,03
Нарезка из соленых огурцов			50	0,4	0,1	0,2	12,5
огурцы соленые	95,0	50,0					
или							
Нарезка из свежих огурцов			50	0,42	0,06	1,14	6,78
огурцы свежие грунтовые	52,5	50,0					
или огурцы свежие парниковые	52,5	50,0					
соль йодированная	0,30	0,30					
или							
Салат "Витаминный"			60	0,73	2,49	4,89	45,80
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00					
морковь с 01.01.-25%	19,95	15,00					
яблоки свежие	20,02	14,00					
сахар песок	1,00	1,00					
капуста б/кочанная	36,25	29,00					
масло растительное	2,00	2,00					
или							
Салат из свеклы отварной с маслом растительным			50	0,86	3,66	4,50	47,50
свекла - до 01.01 - 20%	65,40	52,32					
свекла - от 01.01 - 25%	69,59	52,32					
свекла отварная		48,00					
масло растительное	1,50	1,50					
зелень свежая	0,57	0,50					
Суп крестьянский с крупой			200	4,70	5,89	17,44	187,00
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	26,6	20,00					
01.11.-31.12. -30%	28,60	20,00					
01.01-29.02 - 35%	30,80	20,00					
01.03. - 40%	33,40	20,00					
капуста б/к	25,00	20,00					
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00					
с 01.01 - 25%	15,96	12,00					
лук репчатый	9,52	8,00					
крупка рисовая	8,00	8,00					
масло растительное	4,00	4,00					
вода	180,00	180,00					
соль йодированная	1,50	1,50					
Картофельная запеканка с фаршем			180	13,11	11,90	19,64	209,00
фарш говяжий	57,12	56,00					
или фарш куриный	53,04	52,00					
масса готового фарша		40					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	191,52	144,00					
01.11.-31.12. -30%	205,92	144,00					
01.01-29.02 - 35%	221,76	144,00					
01.03. - 40%	240,48	144,00					
яйцо куриное	4,00	4,00					
соль йодированная	1,50	1,50					
масло сливочное 72.5 %	2,20	2,20					
сметана 15%	3,00	3,00					
масло растительное	2,00	2,00					
Компот из яблок +Витамин С			180	0,08	0,08	11,94	57,28

яблоки свежие	20,34	18,00					
сахар песок	9,00	9,00					
вода питьевая	170	170					
хлебцы рисовые/гречневые			25	1,65	0,3	8,55	55,25
Полдник				3,68	5,06	20,64	132,83
Бутерброд с сыром			20/15	3,67	5,06	10,66	92,85
хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00					
сыр	15,15	15,00					
Чай с сахаром			180	0,01	0,00	9,98	39,98
чай чёрный	0,40	0,40					
вода	200,00	200,00					
сахар песок	9,00	9,00					
Итого:				40,39	44,00	191,50	1114,61
11 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				13,23	14,59	51,42	379,50
Бутерброд с сыром			20/9	3,67	5,06	10,66	92,85
хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00					
сыр	9,09	9,00					
Каша жидкая молочная рисовая			200/2	6,77	7,25	25,19	193,8
крупя рисовая	25,00	25,00					
вода	56,00	56,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00					
сахар песок	4,00	4,00					
масса каши		200,00					
масло сливочное 72.5 %	2,00	2,00					
Кофейный напиток			180	2,79	2,28	15,57	92,85
кофейный напиток	2,50	2,50					
сахар песок	11,00	11,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	80,00	80,00					
вода	100,00	100,00					
Второй завтрак				0,12	0,12	15,06	#ССЫЛКА!
Напиток из изюма + Витамин С			150	0,12	0,12	15,06	55,00
изюм светлый	15,00	15,00					
сахар песок	7,00	7,00					
вода	135,00	135,00					
Обед				25,55	22,45	83,57	689,74
Нарезка из свежих помидор			50	0,60	0,10	2,30	11,00
помидоры свежие грунтовые	52,50	50,00					
или помидоры свежие парниковые	52,50	50,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
или							
Нарезка из отварной моркови с маслом растительным			60	0,7	4,9	5,0	62,0
морковь до 01.01.-20%	73,13	58,50					
с 01.01 - 25%	77,81	58,50					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,5	1,5					
или							
Яйцо отварное с зеленым горошком			20/20	3,16	2,34	1,44	39,40
яйцо куриное	20,00	20,00					
горошек зеленый консервированный	30,80	20,00					
Суп с картофелем со сметаной			200	4,76	5,35	17,07	131,07
говядина 1 категории	8,40	8,00					
масса отварного мяса		5,00					
морковь до 01.01.-20%	10,00	8,00					
с 01.01 - 25%	10,64	8,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	79,8	60,00					

01.11.-31.12. -30%	85,80	60,00					
01.01-29.02 - 35%	92,40	60,00					
01.03. - 40%	100,20	60,00					
лук репчатый	9,52	8,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
масло растительное	4,00	4,00					
соль	1,20	1,20					
вода	190,00	190,00					
сметана	5,00	5,00					
Биточек мясной со сметаной и сыром			70	11,00	10,26	5,33	158,01
фарш говяжий	35,70	35,00					
фарш куриный	15,30	15,00					
картофель натертый	14,30	10,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	5,00	5,00					
яйцо куриное	2,50	2,50					
лук репчатый	8,33	7,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
масса полуфабриката		74,50					
сметана 15%	5,00	5,00					
сыр сулугуни	5,00	5,00					
масса полуфабриката		84,00					
масло растительное		1,00					
Сложный гарнир картофельное пюре ,капуста тушеная			150				
Картофельное пюре			100	2,20	3,00	14,68	95,84
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	113,58	85,40					
01.11.-31.12. -30%	122,12	85,40					
01.01-29.02 - 35%	131,52	85,40					
01.03. - 40%	142,62	85,40					
молоко питьевое 2,5% жирности	15,75	15,00					
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00					
Капуста тушеная			50	1,33	0,80	3,30	33,30
капуста б/кочанная	62,50	50,00					
морковь до 01.01.-20%	6,25	5,00					
с 01.01 - 25%	6,65	5,00					
лук репчатый	4,76	4,00					
соль йодированная	0,25	0,25					
масло растительное	1,00	1,00					
Компот из ягодно-яблочной смеси			180	0,78	0,00	13,68	55,88
ягодно-яблочная смесь	18,00	18,00					
сахар песок	10,00	10,00					
вода питьевая	180,00	180,00					
хлебцы рисовые/гречневые			25	3,23	0,40	19,52	93,44
хлебцы рисовые/гречневые			30	1,65	0,3	8,55	82,8
Полдник				4,11	6,96	24,57	183,16
Бутерброд с маслом			30/10	1,83	5,06	10,96	102,00
хлебцы рисовые/гречневые	30,00	30,00					
масло сливочное 72.5 %	10,00	10,00					
Чай с молоком и сахаром			180	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный	0,40	0,40					
сахар песок	9,00	9,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00					
вода	130,00	130,00					
Итого:				42,89	44,12	174,62	1307,40

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				10,88	14,21	49,76	376,96
Бутерброд с маслом			20/5	1,83	5,06	10,96	102,00

хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00					
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00					
Каша жидкая молочная гречневая			200	6,77	7,25	25,19	193,8
крупа гречневая	25,00	25,00					
вода	56,00	56,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00					
сахар песок	4,00	4,00					
<i>масса каши</i>		200,00					
масло сливочное 72.5 %	2,00	2,00					
Чай с молоком и сахаром			180	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный	0,40	0,40					
сахар песок	9,00	9,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00					
вода	130,00	130,00					
Второй завтрак				0,10	0,00	13,68	55,88
Напиток из ягодно-яблочной смеси			150	0,10	0,00	13,68	55,88
ягодно-яблочная смесь	15,00	15,00					
или ягодно-яблочная смесь "Рябинка"	15,00	15,00					
сахар песок	9,00	9,00					
вода питьевая	140,00	140,00					
Обед				16,55	14,98	58,05	525,47
Огурцы соленые	95,0	50,0	50	0,4	0,1	0,2	12,5
или							
Кукуруза консервированная	82,5	50,0	50	2,33	0,50	14,00	70,00
или							
Салат из свежей капусты с морковью			50	1,10	4,00	3,10	48,00
капуста б/кочанная	43,75	35,00					
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00					
с 01.01 - 25%	19,95	15,00					
сахар песок	0,60	0,60					
масло растительное	3,00	3,00					
Салат из отварной свеклы и моркови с маслом растительным			50	0,83	3,5	4,76	55,6
морковь до 01.01.-20%	31,34	25,07					
с 01.01 - 25%	26,09	19,62					
<i>масса отварной моркови</i>		18,00					
свекла до 01.01.-20%	46,33	37,06					
свекла - от 01.01 - 25%	43,49	32,70					
<i>масса отварной свеклы</i>		30,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
масло растительное	2,00	2,00					
или							
Салат из свежих помидоров и огурцов			50	0,58	3,69	2,23	44,52
помидоры свежие грунтовые	30,68	26,00					
или помидоры свежие парниковые	27,30	26,00					
огурцы свежие грунтовые	23,10	22,00					
или огурцы свежие парниковые	22,44	22,00					
масло растительное	2,00	2,00					
Суп картофельный с рыбными фрикадельками			200	4,10	3,20	17,00	121,00
картофель - 01.09-31.10 - 25%	66,50	50,00					
01.11-31.12 - 30%	71,50	50,00					
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00					
01.03 - 40%	83,50	50,00					
морковь до 01.01-20%	12,50	10,00					
морковь от 01.01.-25%	13,30	10,00					
лук репчатый	9,52	8,00					
масло растительное	2,00	2,00					
вода	160,00	160,00					
соль йодированная	1,20	1,20					

фрикадельки рыбные							
минтай с/м б/г	28,35	21,00					
или горбуша с/м с/г	30,45	21,00					
лук репчатый	4,17	3,50					
яйцо куриное	1,50	1,50					
соль йодированная	0,30	0,30					
масса полуфабриката		26,00					
Бефстроганов из говядины			80	7,87	7,02	9,77	149,77
говядина 1 категории	58,80	56,00					
масса готового мяса		35,00					
вода питьевая	20,00	20,00					
лук репчатый	7,14	6,00					
соль	0,60	0,60					
крахмал картофельный	2,00	2,00					
морковь	13,3	10,00					
сметана 15%	20,00	20,00					
масло растительное	1,20	1,20					

или

Сердце говяжье в соусе			80	10,30	6,30	5,00	113,00
Сердце говяжье	63,22	58,00					
масса отварного мяса		40,00					
морковь до 01.01.-20%	6	5					
с 01.01 - 25%	7	5					
лук репчатый	6	5					
соус		40,00					
сметана	10,00	10,00					
крахмал картофельный	2,00	2,00					
вода питьевая	40,00	30,00					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1,30	1,00					

Картофель отварной			130	3,3	4,70	22,01	143,76
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	181,55	136,50					
01.11.-31.12. -30%	195,20	136,50					
01.01-29.02 - 35%	210,21	136,50					
01.03. - 40%	227,96	136,50					
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00					

Отвар из шиповника			180	0,51	0,21	12,2	65,50
плоды шиповника	16,00	16,00					
сахар песок	10,00	10,00					
вода	184,00	184,00					

хлебцы рисовые/гречневые			30	1,65	0,3	8,55	82,8
---------------------------------	--	--	-----------	-------------	------------	-------------	-------------

хлебцы рисовые/гречневые			25	2,02	0,25	12,20	58,40
---------------------------------	--	--	-----------	-------------	-------------	--------------	--------------

Полдник				0,96	0,20	25,38	129,98
----------------	--	--	--	-------------	-------------	--------------	---------------

Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан, апельсин)			100	0,95	0,20	15,4	90,00
--	--	--	------------	-------------	-------------	-------------	--------------

Чай с сахаром и лимоном			200/2	0,01	0,00	9,98	39,98
--------------------------------	--	--	--------------	-------------	-------------	-------------	--------------

чай чёрный	0,50	0,50					
лимон свежий	2,26	2,00					
вода	200,00	200,00					
сахар песок	12,00	12,00					

Итого:				28,49	29,39	146,87	1088,29
---------------	--	--	--	--------------	--------------	---------------	----------------

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				11,97	13,91	51,44	370,06
Бутерброд с сыром			20/9	3,67	5,06	10,66	92,85
хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00					
сыр	9,09	9,00					
Каша жидкая молочная пшеница			200	6,02	6,95	27,2	196,1

крупя пшено	22,00	22,00					
вода	86,00	56,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00					
сахар песок	4,00	4,00					
масса каши		200,00					
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00					
Чай с молоком и сахаром			180	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный	0,40	0,40					
сахар песок	9,00	9,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00					
вода	130,00	130,00					
Второй завтрак				0,95	0,20	15,40	90,00
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			180	0,95	0,20	15,4	90,00
Обед				23,51	17,10	64,09	554,94
Нарезка из свежего перца и огурцов			50	2,75	0,13	2,75	23,13
огурцы свежие грунтовые	36,75	35,00					
или огурцы свежие парниковые	35,70	35,00					
перец свежий	18,75	15,00					
или							
Нарезка из свежих помидор			50	0,40	0,03	1,30	37,00
помидоры свежие парниковые	52,50	50,00					
или помидоры свежие грунтовые	52,50	50,00					
или							
Нарезка из отварной моркови			50	0,50	3,00	3,80	49,00
морковь до 01.01.-20%	81,63	65,30					
с 01.01 - 25%	86,85	65,30					
морковь с 01.03	94,69	65,30					
масса отварной моркови		50,00					
или							
Салат из свежей капусты с морковью			50	1,10	3,00	4,10	48,00
капуста б/к	45,00	36,00					
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00					
с 01.01 - 25%	15,96	12,00					
сахар песок	0,60	0,60					
масло растительное	1,5	1,5					
или							
Нарезка из отварной свеклы			50	0,66	0,10	5,28	25,20
свекла - до 01.01 - 20%	81,75	65,40					
свекла - от 01.01 - 25%	86,98	65,40					
свекла отварная		50,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
или							
Винегрет овощной			50	0,9	3,12	5,77	55,12
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	24,66	18,54					
01.11.-31.12. -30%	26,51	18,54					
01.01-29.02 - 35%	28,55	18,54					
01.03 - 40%	31,89	18,54					
масса отварного картофеля		18,00					
свекла - до 01.01 - 20%	24,53	19,62					
с 01.01 - 25%	26,09	19,62					
свекла - с 01.03	28,45	19,62					
масса отварной свеклы		18,00					
огурцы соленные	16,70	9,00					
масло растительное	3,00	3,00					
Рассольник ДОМАШНИЙ со сметаной			200	1,2	2,40	10,6	71,00
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53,20	40,00					
01.11.-31.12. -30%	57,20	40,00					
01.01-29.02 - 35%	61,60	40,00					
01.03 - 40%	66,80	40,00					
капуста б/к	18,75	15,00					

морковь до 01.01.-20%	10,00	8,00					
с 01.01 - 25%	10,64	8,00					
лук репчатый	7,14	6,00					
огурцы соленые	16,70	10,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
масло растительное	1,50	1,50					
соль йодированная	1,50	1,50					
вода	188,00	188,00					
сметана 15%	5,00	5,00					
Рыба запеченная в сметане			70	16,48	9,58	2,43	164,38
горбуша с/м с/г	84,10	58,00					
или минтай с/м б/г	78,30	58,00					
масло растительное	2,00	2,00					
соль йодированная	1,00	1,00					
вода питьевая	10,00	10,00					
сметана 15%	10,00	10,00					
Картофельное пюре	147,63	111,00	130	3,25	4,70	22,01	143,76
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	158,73	111,00					
01.11.-31.12. -30%	170,94	111,00					
01.01-29.02 - 35%	185,37	111,00					
01.03. - 40%	116,55	111,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	4,00	4,00					
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00					
Компот из кураги			180	0,16	0,04	14,10	58,28
курага	15,00	15,00					
вода	185,00	185,00					
сахар песок	10,00	10,00					
или							
Компот из изюма + Витамин С			180	0,12	0,12	15,06	62,28
изюм светлый	18,00	18,00					
сахар песок	10,00	10,00					
вода	180,00	180,00					
хлебцы рисовые/гречневые			25	2,02	0,25	12,20	58,40
Полдник				1,84	5,06	20,94	141,98
Бутерброд с маслом			30/10	1,83	5,06	10,96	102,00
хлебцы рисовые/гречневые	30,00	30,00					
масло сливочное 72.5 %	10,00	10,00					
Чай с сахаром			180	0,01	0,00	9,98	39,98
чай чёрный	0,40	0,40					
вода	180,00	180,00					
сахар песок	9,00	9,00					
Итого:				38,27	36,27	151,87	1156,98
14 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				11,32	13,44	55,77	436,30
Бутерброд с маслом и повидлом			20/5/20	1,76	3,91	15,01	149,65
хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00					
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00					
повидло	20,00	20,00					
Каша жидкая молочная гречневая			200	6,77	7,25	25,19	193,8
крупа гречневая	22,00	22,00					
вода	56,00	56,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00					
сахар песок	4,00	4,00					
масса каши		200,00					
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00					
Кофейный напиток			180	2,79	2,28	15,57	92,85

кофейный напиток	2,50	2,50					
сахар песок	11,00	11,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	80,00	80,00					
вода	100,00	100,00					
Второй завтрак				0,10	0,00	13,68	55,88
Напиток из ягодно-яблочной смеси			150	0,10	0,00	13,68	55,88
ягодно-яблочная смесь "Я Яшка"	15,00	15,00					
или ягодно-яблочная смесь "Рябинка"	15,00	15,00					
сахар песок	9,00	9,00					
вода питьевая	140,00	140,00					
или							
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			150-200	0,95	0,20	15,4	85,00
Обед				20,68	20,96	75,52	559,15
Икра кабачковая			50	0,36	1,88	2,3	27,9
или							
Салат из отварной моркови с кукурузой			50	0,70	2,31	4,92	42,80
морковь до 01.01.-20%	44,96	35,97					
с 01.01 - 25%	47,84	35,97					
масса отварной моркови		33,00					
кукуруза консервированная	24,75	15,00					
масло растительное	2,00	2,00					
или							
Салат из свежих огурцов			40	0,27	2,04	0,73	21,55
огурцы свежие парниковые	39,78	39,00					
или огурцы свежие грунтовые	38,76	38,00					
масло растительное	1,00	1,00					
или							
Салат из моркови с яблоками			50	0,51	3,13	4,72	49,14
морковь до 01.01.-20%	37,50	30,00					
с 01.01 - 25%	39,90	30,00					
с 01.03 - 25%	43,5	30,00					
яблоки без кожи и кожуры	35,75	19,00					
масло растительное	1,00	1,00					
Свекольник со сметаной на курином бульоне			200	2,30	3,10	12,50	95,00
Бульон куриный	168,00	168,00					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	39,90	30,00					
01.11.-31.12. - 30%	42,90	30,00					
01.01-29.02 - 35%	46,20	30,00					
01.03. - 40%	50,10	30,00					
свекла - до 01.01 - 20%	54,50	40,00					
с 01.01 - 25%	57,99	40,00					
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00					
морковь от 01.01-25%	13,30	10,00					
лук репчатый	9,52	8,00					
масло растительное	3,00	3,00					
соль йодированная	1,50	1,50					
томатная паста	3,00	3,00					
сметана 15%	5,00	5,00					
Плов с мясом			180	14,27	15,35	29,60	264,00
грудка куриная	67,50	50,00					
или говядина 1 категории	67,20	64,00					
масса тушеного мяса		40,00					
крупа рис пропаренный	47,00	47,00					
вода питьевая	99,00	99,00					
соль йодированная	1,50	1,50					
морковь до 01.01.-20%	28,13	22,50					
с 01.01 - 25%	29,93	22,50					
лук репчатый	8,33	7,00					
томатная паста(без консервантов и красителей)	4,50	4,50					
масло растительное	5,00	5,00					
Компот из яблок +Витамин С			180	0,08	0,08	11,94	57,28
яблоки свежие	20,34	18,00					

сахар песок	9,00	9,00					
вода питьевая	170	170					
хлебцы рисовые/гречневые			25	2,02	0,25	12,20	58,40
хлебцы рисовые/гречневые			25	1,65	0,3	8,55	56,6
Полдник				5,95	6,96	24,27	174,01
Бутерброд с сыром			20/15	3,67	5,06	10,66	92,85
хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00					
сыр	15,15	15,00					
Чай с молоком и сахаром			180	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный	0,40	0,40					
сахар песок	9,00	9,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00					
вода	130,00	130,00					
Итого:				38,90	43,50	169,24	1225,34

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				15,26	16,56	35,44	314,70
Бутерброд с маслом			20/5	1,83	5,06	10,96	102,00
хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00					
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00					
Омлет натуральный			150	9,50	9,30	2,32	131,54
яйцо куриное	99,90	99,90					
молоко питьевое 2,5% жирности	57,90	57,90					
масса омлетной массы		157,80					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	1,60	1,60					
Чай с молоком и сахаром			180	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный	0,40	0,40					
сахар песок	9,00	9,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00					
вода	130,00	130,00					
хлебцы рисовые/гречневые			25	1,65	0,3	8,55	56,6
Второй завтрак				0,51	0,21	12,2	65,5
Напиток из кураги			150	0,51	0,21	12,2	65,50
курага	10,00	10,00					
сахар песок	9,00	9,00					
вода	140,00	140,00					

или

Напиток Витаминизированный "Витошка"			200	12,04	5,56	1,36	88,80
Смесь сухая с витаминами, железом и пробиотиком	20,00	20,00					
вода питьевая	180,00	180,00					
Обед				14,53	11,76	68,42	541,94
Нарезка из свежих помидор			50	0,40	0,03	1,30	37,00
помидоры свежие парниковые	52,50	50,00					
или помидоры свежие грунтовые	52,50	50,00					

или

Винегрет овощной			50	0,9	3,12	5,77	55,12
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	24,66	18,54					
01.11.-31.12. - 30%	26,51	18,54					
01.01.-29.02 - 35%	28,55	18,54					
01.03 - 40%	31,89	18,54					
масса отварного картофеля		18,00					
свекла - до 01.01 - 20%	29,98	23,98					
с 01.01 - 25%	31,89	23,98					
свекла - с 01.03	34,77	23,98					
масса отварной свеклы		22,00					

огурцы соленые	16,70	8,50					
масло растительное	1,50	1,50					

или

Салат из отварной свеклы с зеленым горошком			50	1,18	0,08	5,31	26,60
свекла - до 01.01 - 20%	68,13	50,00					
с 01.01 - 25%	72,49	50,00					
с 01.03	61,43	50,00					
масса отварной свеклы		40,00					
горошек зеленый консервированный	13,12	8,00					
масло растительное	2,00	2,00					

Суп гороховый на мясном бульоне с мясом и гречками			200/10	2,31	2,21	12,20	172,00
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53,20	40,00					
01.11.-31.12. -30%	57,20	40,00					
01.01-29.02 - 35%	61,60	40,00					
01.03. - 40%	66,80	40,00					
горох лущёный	15,00	15,00					
масло растительное	2,00	2,00					
лук репчатый	8,33	7,00					
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00					
с 01.01 - 25%	15,96	12,00					
соль йодированная	1,20	1,20					
вода	178,00	178,00					
хлебцы рисовые/гречневые	16,00	10,00					

Капуста тушеная с мясом			180	9,23	9,13	28,26	198,24
фарш говяжий	59,16	58,00					
или говядина I категории	67,20	64,00					
масса тушеного мяса		40,00					
капуста б/кочанная	200,00	160,00					
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00					
с 01.01 - 25%	15,96	12,00					
лук репчатый	9,52	8,00					
томатная паста	3,00	3,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
масло растительное	3,00	3,00					
соль йодированная	1,50	1,50					

Компот из изюма + Витамин С			180	0,12	0,12	15,06	62,28
изюм светлый	16,00	16,00					
сахар песок	10,00	10,00					
вода	180,00	180,00					

или

Компот из вишни			180	0,16	0,04	14,10	58,28
вишня	16,00	16,00					
вода	180,00	180,00					
сахар песок	11,00	11,00					

хлебцы рисовые/гречневые			20	1,65	0,3	8,55	54,3
--------------------------	--	--	-----------	-------------	------------	-------------	-------------

Полдник

				5,80	5,00	9,60	108,00
Бутерброд с сыром			20/15	3,67	5,06	10,66	92,85
хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00					
сыр	15,15	15,00					

Молоко кипяченое питьевое	189	180	180	5,80	5,00	9,60	108,00
----------------------------------	-----	-----	------------	-------------	-------------	-------------	---------------

Итого:**36,10 33,53 125,66 1030,14****16 день**

Наименование блюда

Брутто, г

Нетто, г

Выход, г

Химический состав

Белки, г

Жиры, г

Угл., г

ЭЦ, ккал

Завтрак

Бутерброд с сыром			20/9	3,67	5,06	10,66	92,85
хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00					
сыр	9,09	9,00					
Суп молочный рисовый с маслом			200	3,97	5,00	18,15	127,56
молоко питьевое 2,5% жирности	130,00	130,00					

вода	64,00	64,00					
крупа рис круглый	16,00	16,00					
сахар песок	2,00	2,00					
соль йодированная	0,57	0,57					
масло сливочное 72,5%	2,00	2,00					
Чай с молоком и сахаром			180	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный	0,40	0,40					
сахар песок	9,00	9,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00					
вода	130,00	130,00					
Второй завтрак				0,12	0,12	15,06	55,00
Напиток из изюма + Витамин С			150	0,12	0,12	15,06	55,00
изюм светлый	15,00	15,00					
сахар песок	7,00	7,00					
вода	135,00	135,00					
Обед				26,15	20,31	88,94	714,33
Огурцы соленые			50	0,4	0,1	0,2	12,5
огурцы соленые	95,0	50,0					
или							
Нарезка из свежих помидор с маслом растительным			50	0,64	2,61	2,20	36,40
помидоры свежие парниковые	50,40	48,00					
или помидоры свежие грунтовые	50,40	48,00					
масло растительное	2,00	2,00					
или							
Нарезка из свежего перца и огурцов			60	2,75	0,13	2,75	23,13
огурцы свежие грунтовые	42,00	40,00					
или огурцы свежие парниковые	40,80	40,00					
перец свежий	25,00	20,00					
или							
Салат Здоровье			60	1,06	3,06	4,59	50,55
морковь до 01.01.-20%	31,25	25,00					
морковь с 01.01.-25%	33,25	25,00					
масса отварной моркови		22,94					
свекла - до 01.01 - 20%	31,34	25,07					
с 01.01 - 25%	31,89	23,98					
масса отварной свеклы		23,00					
горошек зеленый консервированный	20,02	13,00					
масло растительное	1,50	1,50					
Борщ с мясом и сметаной			200	4,52	6,01	12,80	146,23
говядина I категории	16,80	16,00					
масса отварного мяса		5,00					
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	26,60	20,00					
01.11.-31.12. -30%	28,60	20,00					
01.01-29.02 - 35%	30,80	20,00					
01.03 - 40%	33,40	20,00					
капуста б/кочанная	18,75	15,00					
свекла - до 01.01 - 20%	37,50	30,00					
с 01.01 - 25%	39,90	30,00					
морковь до 01.01.-20%	13,75	11,00					
с 01.01 - 25%	14,63	11,00					
томатная паста (без консервантов и красителей)	3,00	3,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
лук репчатый	10,71	9,00					
масло растительное	2,00	2,00					
сметана 15%	5,00	5,00					
сахар песок	1,50	1,50					
соль йодированная	1,20	1,20					
вода	190,00	190,00					
Котлета по-волжски			70	12,78	8,04	9,97	190,20

минтай с/м б/г	82,35	61,00					
фарш куриный	10,20	10,00					
соль йодированная	0,70	0,70					
лук репчатый	11,90	10,00					
яйцо куриное	3,00	3,00					
масса полуфабриката		96,00					
масло растительное	1,00	1,00					
Сложный гарнир картофельное пюре ,капуста тушеная			150				
Картофельное пюре			50	1,10	1,50	7,34	47,92
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	56,79	42,70					
01.11.-31.12. -30%	61,06	42,70					
01.01.-29.02 - 35%	65,76	42,70					
01.03. - 40%	71,31	42,70					
молоко питьевое 2,5% жирности	7,88	7,50					
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00					
Капуста тушеная			100	2,66	1,60	10,00	66,60
капуста б/кочанная	125,00	100,00					
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00					
с 01.01 - 25%	13,30	10,00					
лук репчатый	9,52	8,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	2,00	2,00					
Компот из ягодно-яблочной смеси			180	0,78	0,00	13,68	55,88
ягодно-яблочная смесь	16,00	16,00					
сахар песок	10,00	10,00					
вода питьевая	180,00	180,00					
хлебцы рисовые/гречневые			20	1,65	0,3	8,55	54,3
хлебцы рисовые/гречневые			50	2,02	0,25	24,40	116,80
Полдник				0,96	0,20	25,38	129,98
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан, апельсин)			100	0,95	0,20	15,4	90,00
Чай с сахаром			180	0,01	0,00	9,98	39,98
чай чёрный	0,40	0,40					
вода	180,00	180,00					
сахар песок	9,00	9,00					
Итого:				37,15	43,00	171,80	1200,88

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				10,89	10,01	71,93	397,95
Бутерброд повидлом			20/20	1,70	0,28	21,89	101,40
хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00					
повидло	20,00	20,00					
или							
Бутерброд с маслом и повидлом			20/5/20	1,76	3,91	25,01	139,65
хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00					
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00					
повидло	20,00	20,00					
Каша пшеничная молочная жидкая			200	6,40	7,45	27,44	203,30
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00					
вода	56,00	56,00					
пшено	30,00	30,00					
сахар песок	4,00	4,00					
соль йодированная	0,90	0,90					
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00					
Кофейный напиток			180	2,79	2,28	22,60	93,25
кофейный напиток	2,50	2,50					
сахар песок	11,00	11,00					

молоко питьевое 2,5% жирности	100,00	100,00					
вода	100,00	100,00					
Второй завтрак				0,08	0,08	11,94	47,58
Напиток из яблок + Витамин С			150	0,08	0,08	11,94	47,58
яблоки свежие	16,95	15,00					
сахар песок	7,00	7,00					
Обед				22,05	17,01	50,80	693,00
Салат " Цветной"			50	0,99	2,39	3,70	55,50
морковь до 01.01	25,00	20,00					
морковь с 01.01.-25%	26,60	20,00					
масса вареной моркови		15,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	33,25	25,00					
01.11.-31.12. -30%	35,75	25,00					
01.01-29.02 - 35%	38,50	25,00					
01.03 - 40%	41,75	25,00					
масса вареного картофеля		20,00					
соленый огурец	20,04	12,00					
масло растительное	3,00	3,00					
или							
Салат из свежих огурцов			50	0,40	3,06	1,10	33,35
огурцы свежие парниковые	48,96	48,00					
или огурцы свежие грунтовые	48,96	48,00					
масло растительное	1,50	1,50					
или							
Салат из свеклы с огурцами			50	0,70	3,00	3,10	42,00
свекла	47,69	38,15					
свекла	65,24	49,05					
масса отварной свеклы		35,00					
огурцы соленые	21,71	13,00					
или огурцы свежие грунтовые	13,65	13,00					
или огурцы свежие парниковые	13,65	13,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	2,00	2,00					
или							
Нарезка из отварной моркови			50	0,50	3,00	3,80	49,00
морковь до 01.01.-20%	67,50	54,00					
с 01.01 - 25%	71,82	54,00					
морковь с 01.03	78,30	54,00					
масса отварной моркови		50,00					
или							
Салат Летний			50	0,72	4,11	2,83	51,19
Помидоры свежие грунтовые	15,75	15,00					
или помидоры свежие парниковые	15,75	15,00					
Огурцы свежие грунтовые	25,20	24,00					
или Огурцы свежие парниковые	25,20	24,00					
Масло растительное	2,00	2,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
редис свежий	8,16	8,00					
Зелень	1,35	1,00					
Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной			200	4,10	3,87	8,64	92,36
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	26,60	20,00					
01.11.-31.12. -30%	28,60	20,00					
01.01-29.02 - 35%	30,80	20,00					
01.03 - 40%	33,40	20,00					
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00					
морковь с 01.01.-25%	13,30	10,00					
лук репчатый	11,90	10,00					
капуста б/кочанная	37,50	30,00					
лавровый лист	0,01	0,01					

масло растительное	1,20	1,20					
сметана 15%	5,00	5,00					
мясной бульон	188,00	188,00					
Котлета мясная			70	10,80	8,20	11,20	162,30
фарш говяжий	35,70	35,00					
фарш куриный	20,40	20,00					
картофель тертый	20,00	20,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	9,00	9,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
масса полуфабриката		84					
соус сметанно -томатный (тк 601-2004)		30,00					
сметана 15%	15,00	15,00					
томатная паста	1,00	1,00					
вода	15,00	15,00					
соль йодированная	0,20	0,20					

или

Азу			80	13,19	10,20	2,61	138,40
говядина I категории	67,20	64,00					
масса тушеного мяса		40,00					
томатная паста (без консервантов и красителей)	2,00	2,00					
лук репчатый	5,95	5,00					
огурцы соленые	10,02	6,00					
крахмал картофельный							
масло растительное	1,00	1,00					
вода питьевая	35,00	35,00					
Гречка рассыпчатая			130	6,34	5,28	28,62	187,05
крупа гречневая	45,00	45,00					
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00					
вода питьевая	30,00	30,00					
Кисель из свежих ягод			180	0,10	0,00	15,10	56,68
смородина с/м	18,00	18,00					
или брусника с/м	18,00	18,00					
или смородина с/м	18,00	18,00					
сахар песок	12,00	12,00					
крахмал	8,60	8,60					
вода питьевая	162,00	162,00					
хлебцы рисовые/гречневые			20	1,65	0,3	8,55	54,3
хлебцы рисовые/гречневые			25	2,02	0,25	12,20	58,40
Полдник				5,95	6,96	24,27	174,01
Бутерброд с сыром			20/15	3,67	5,06	10,66	92,85
хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00					
сыр	15,15	15,00					
Чай с молоком и сахаром			180	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный	0,40	0,40					
сахар песок	9,00	9,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00					
вода	130,00	130,00					
Итого:				40,00	33,98	158,94	1312,54

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				9,31	13,86	51,77	381,16
Бутерброд с маслом			20/5	1,83	5,06	10,96	102,00
хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00					
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00					
Каша Дружба			200	5,20	6,90	27,20	198,00
пшено	10,00	10,00					
крупа рисовая	15,00	15,00					
вода питьевая	56,00	56,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00					

сахар песок	4,00	4,00					
масса каши		200,00					
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00					
Чай с молоком и сахаром			180	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный	0,40	0,40					
сахар песок	9,00	9,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00					
вода	130,00	130,00					
Второй завтрак				0,00	0,00	0,00	0,00
Обед				18,57	19,30	86,91	604,28
Салат витаминный			50	0,70	3,00	5,50	52,00
капуста б/кочанная	47,5	38,0					
яблоки свежие (без семян и кожицы)	14,3	10,0					
морковь до 01.01.-20%	12,50	10,00					
с 01.01 - 25%	13,30	10,00					
сахар песок	2,00	2,00					
масло растительное	3,00	3,00					
или							
Нарезка из свежих огурцов			50	0,60	0,03	1,30	11,00
огурцы свежие парниковые	51,00	50,00					
или огурцы свежие грунтовые	51,00	50,00					
или							
Салат из свеклы с огурцами			60	0,70	3,00	3,10	42,00
свекла	61,31	49,05					
свекла	65,24	49,05					
масса отварной свеклы		45,00					
огурцы соленые	21,71	13,00					
или огурцы свежие грунтовые	13,65	13,00					
или огурцы свежие парниковые	13,65	13,00					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	2,00	2,00					
Суп овощной на курином бульоне со сметаной			200	2	6,30	18,30	139,00
капуста б/качанная	25,00	20,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53,20	40,00					
01.11.-31.12. -30%	57,20	40,00					
01.01-29.02 - 35%	61,60	40,00					
01.03 - 40%	66,80	40,00					
морковь до 01.01.-20%	18,75	15,00					
с 01.01 - 25%	19,95	15,00					
лук репчатый	9,52	8,00					
соль	1,20	1,20					
горошек консервированный	13,36	8,00					
сметана 15%	5,00	5,00					
масло растительное	4,00	4,00					
бульон куриный	188,00	188,00					
Жаркое по-домашнему			180	12,3	12,3	31,5	248,30
грудка куриная	67,50	50,00					
масса тушеного мяса		40,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	159,60	120,00					
01.11.-31.12. -30%	171,60	120,00					
01.01-29.02 - 35%	184,56	120,00					
01.03 - 40%	200,40	120,00					
лук репчатый	11,90	10,00					
морковь до 01.01.-20%	25,00	20,00					
морковь с 01.01.-25%	26,60	20,00					
томатная паста	3,00	3,00					

лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	1,50	1,50					
масло растительное	3,00	3,00					
Компот из изюма + Витамин С			180	0,12	0,12	15,06	62,28
изюм светлый	18,00	18,00					
сахар песок	9,00	9,00					
вода	180,00	180,00					
хлебцы рисовые/гречневые			20	1,65	0,3	8,55	54,3
хлебцы рисовые/гречневые			25	2,02	0,25	12,20	58,40
Полдник				0,95	0,20	25,38	129,98
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан, апельсин)			100	0,95	0,20	15,4	90,00
Чай с сахаром и лимоном			180/2	0,01	0,00	9,98	39,98
чай чёрный	0,40	0,40					
лимон свежий	2,26	2,00					
вода	180,00	180,00					
сахар песок	10,00	10,00					
Итого:				28,83	33,36	164,06	1115,42

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				10,96	14,91	51,54	392,21
Бутерброд с маслом и сыром			20/5/9	3,48	6,11	10,73	113,05
масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00					
сыр	9,09	9,00					
хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00					
Каша жидкая молочная рисовая			200	5,20	6,90	27,20	198,00
крупа рисовая	25,00	22,00					
вода	56,00	56,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00					
сахар песок	4,00	4,00					
масса каши		200,00					
масло сливочное 72.5 %	5,00	3,00					
Чай с молоком и сахаром			180	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный	0,40	0,40					
сахар песок	9,00	9,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	50,00					
вода	130,00	130,00					
Второй завтрак				0,95	0,20	15,40	90,00
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			180	0,95	0,20	15,4	90,00
Обед				29,06	31,42	101,88	666,88
Ассорти из свежих овощей			50	1,70	0,10	11,60	54,00
огурцы свежие грунтовые	31,50	30,00					
или огурцы свежие парниковые	31,50	30,00					
горошек зеленый консервированный	27,72	18,00					
или перец свежий	23,94	18,00					
масло растительное	2,00	2,00					
или							
Салат из свежих помидоров и огурцов			50	0,58	3,69	2,23	44,52
помидоры свежие грунтовые	34,22	29,00					
или помидоры свежие парниковые	30,45	29,00					
огурцы свежие грунтовые	30,45	29,00					
или огурцы свежие парниковые	29,58	29,00					
масло растительное	2,00	2,00					
или							
Салат из кукурузы консервированной			50	1,72	3,70	4,80	59,58
кукуруза консервированная	75,90	46,00					
сахар песок	1,00	1,00					
масло растительное	3,00	3,00					

			или				
Нарезка из отварной свеклы			50	0,66	0,10	5,28	25,20
свекла - до 01.01 - 20%	81,75	65,40					
свекла - от 01.01 - 25%	86,98	65,40					
свекла отварная		50,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
			или				
Икра кабачковая			50	0,54	2,82	3,5	41,8
			или				
Нарезка из моркови отварной с маслом			60	0,7	4,9	5	62
морковь до 01.01.-20%	79,03	63,22					
с 01.01 - 25%	84,08	63,22					
масса отварной моркови		58,00					
соль йодированная	0,30	0,30					
масло растительное	2,00	2,00					
Суп с мясными фрикадельками			200	6,20	4,20	16,4	128,00
морковь до 01.01.-20%	15,00	12,00					
с 01.01 - 25%	15,96	12,00					
лук репчатый	9,52	8,00					
масло растительное	5,00	5,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,50	50,00					
01.11.-31.12. -30%	71,50	50,00					
01.01-29.02 - 35%	77,00	50,00					
01.03 - 40%	83,50	50,00					
соль йодированная	1,20	1,50					
лавровый лист	0,01	0,01					
вода	188,00	188,00					
фрикадельки							
фарш куриный	15,30	15,00					
фарш говяжий	15,30	15,00					
лук репчатый	3,57	3,00					
яйцо куриное	1,30	1,00					
масса полуфабриката		35,00					
Рыба запеченная			70	15,04	3,60	0,54	82,89
горбуша с/м с/г	87,00	60,00					
или минтай с/м б/г	81,00	60,00					
соль йодированная	0,70	0,70					
масло растительное	1,20	1,20					
соус сметанно -томатный (тк 601-2004)		20,00					
сметана 15%	10,00	10,00					
томатная паста	1,00	1,00					
вода	10,00	10,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
			или				
Биточки рыбные в молочном соусе			70/30	13,05	17,60	9,56	135,40
минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	33,75	25,00					
горбуша с/м с/г	36,25	25,00					
хлебцы рисовые/гречневые	10,00	10,00					
вода	8,00	8,00					
лук репчатый	11,90	10,00					
яйцо куриное	4,00	4,00					
масло растительное	1,30	1,30					
масса полуфабриката		82,00					
соус сметанный		50,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	12,50	12,50					
вода питьевая	37,50	37,5					
Рис отварной			130	3,64	5,37	36,69	209,70
крупа рис круглый	45,50	45,50					

масло сливочное 72.5 %	5,00	5,00					
Компот из ягодно-яблочной смеси			180	0,78	0,00	13,68	55,88
ягодно-яблочная смесь	17,00	17,00					
вода	180,00	180,00					
сахар песок	10,00	10,00					
хлебцы рисовые/гречневые			20	1,65	0,3	8,55	54,3
хлебцы рисовые/гречневые			25	2,02	0,25	12,20	58,40
Полдник				9,47	10,06	20,26	167,85
Бутерброд с сыром			20/15	3,67	5,06	10,66	92,85
хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00					
сыр	15,15	15,00					
Молоко кипяченое питьевое	189	180	180	5,80	5,00	9,60	75,00
Итого:				50,44	56,59	189,08	1316,94

20 день

20 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак							
Бутерброд с сыром			20/9	8,41	11,24	47,77	316,43
хлебцы рисовые/гречневые	20,00	20,00		3,67	5,06	10,66	92,85
сыр	9,09	9,00					
Каша молочная кукурузная с маслом			200	4,73	6,18	27,13	183,60
крупа кукурузная	25,00	25,00					
вода	56,00	56,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	120,00	120,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
сахар песок	4,00	4,00					
масло сливочное 72.5 %	3,00	3,00					
Чай с сахаром			180	0,01	0,00	9,98	39,98
чай чёрный	0,40	0,40					
вода	180,00	180,00					
сахар песок	9,00	9,00					
Второй завтрак							
Напиток Витаминизированный "Витошка"			200	12,20	5,60	15,46	175,80
Смесь сухая с витаминами, железом и пробиотиком	20,00	20,00		12,04	5,56	1,36	88,80
вода питьевая	180,00	180,00					
или							
Напиток из кураги			200	0,16	0,04	14,10	87,00
курага	15,00	15,00					
вода	185,00	185,00					
сахар песок	10,00	10,00					
Обед							
Яйцо отварное с зеленым горошком			20/20	10,67	19,23	88,81	652,20
яйцо куриное	20,00	20,00		3,16	2,34	1,44	39,40
горошек зеленый консервированный	30,80	20,00					
или							
Яйцо отварное	40,00	40,00	40	5,20	4,80	4,50	62,80
или							
Нарезка из свежих огурцов			50	0,60	0,00	2,30	11,00
огурцы свежие парниковые	52,50	50,00					
или огурцы свежие грунтовые	52,50	50,00					
или							
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	82,50	50,0	50,0	3,90	0,10	6,3	42,0
Рыбный суп			200	5,86	4,87	9,94	115,00
горбуша с/м с/г	43,50	30,00					
или минтай с/м б/г	40,50	30,00					
или сом с/м с/г	49,20	30,00					
масса отварной рыбы		20,00					
картофель - 01.09-31.10 - 25%	53,20	40,00					
01.11-31.12 - 30%	57,20	40,00					

01.01-29.02 - 35%	61,60	40,00					
01.03 - 40%	66,80	40,00					
крупа перловая или рисовая	5,00	5,00					
морковь до 01.01-20%	10,00	8,00					
морковь от 01.01.-25%	10,64	8,00					
лук репчатый	8,33	7,00					
масло растительное	3,00	3,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
вода	180,00	180,00					
соль йодированная	1,20	1,50					

или

Суп- пюре овощной с гречками			200/10	4,43	5,78	24,42	168,24
картофель 01.09-31.10	119,70	80,00					
картофель 01.11-31.12	128,70	80,00					
картофель 01.01-29.02	138,60	80,00					
картофель с 01.03	150,30	80,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	50,00	40,00					
лук репчатый	14,28	8,00					
морковь до 01.01	25,00	15,00					
морковь с 01.02	26,60	15,00					
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00					
бульон от картофеля	100,00	100,00					
соль йодированная	1,50	1,50					
Гречки							
хлебцы рисовые/гречневые	16,00	10,00					
Ёжики мясные			70	9,20	10,30	5,30	151,00
фарш говяжий	47,94	47,00					
фарш куриный	17,85	15,00					
лук репчатый	8,00	8,00					
яйцо куриное	7,00	2,00					
крупа рис пропаренный	5,60	5,60					
соль	0,80	0,80					
масса полуфабриката	1,00	1,00					
масло растительное для смазки листа							
Капуста тушеная	172,50	138,00	130	3,60	3,30	11,70	91,00
капуста б/кочанная	18,75	15,00					
морковь до 01.01.-20%	19,95	15,00					
с 01.01 - 25%	3,00	3,00					
томатная паста (без консервантов и красителей)	11,90	10,00					
лук репчатый	3,00	3,00					
соль йодированная	4,00	4,00					
масло растительное							
или							
Картофельное пюре	147,63	111,00	130	3,25	4,70	22,01	143,76
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	158,73	111,00					
01.11.-31.12. -30%	170,94	111,00					
01.01-29.02 - 35%	185,37	111,00					
01.03. - 40%	116,55	111,00					
молоко питьевое 2,5% жирности	4,00	4,00					
масло сливочное 72.5 %	4,00	4,00					
Отвар из шиповника			180	0,51	0,21	12,2	65,50
плоды шиповника	16,00	16,00					
сахар песок	8,00	8,00					
вода	184,00	184,00					
хлебцы рисовые/гречневые			25	1,65	0,3	8,55	54,3
хлебцы рисовые/гречневые			25	2,02	0,25	12,20	58,40
Полдник			60	2,10	3,90	3,20	56,00
Бутерброд с маслом			30/10	1,83	5,06	10,96	102,00