



Утверждено:
Генеральный директор

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



Согласовано:

С. В. Давыдов



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
хлеб пшеничный	20,00	20,00					
повидло	20,00	20,00					
Каша жидкая молочная рисовая			200	5,99	6,98	28,02	167,00
крупа рисовая	25,00	25,00					
вода питьевая	176,00	176,00					
сахар песок	4,00	4,00					
масса каши		200,00					
масло растительное	2,00	2,00					
Кофейный напиток без молока			180	2,79	2,28	15,57	92,85
кофейный напиток	2,50	2,50					
сахар песок	11,00	11,00					
вода	180,00	180,00					
Второй завтрак				0,53	0,2	11,56	98,75
Напиток из кураги			150	0,53	0,2	11,56	98,75
курага	18,00	18,00					
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 ленинградский с мясом			200	1,73	2,30	10,50	101,00
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					
крупа перловая	5,00	5,00					
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					
Шницель мясной			70	10,47	11,20	12,57	159,42

фарш говяжий	52,02	51,00					
хлеб пшеничный	12,00	12,00					
вода питьевая	6,00	6,00					
лук репчатый	9,52	8,00					
соль	0,70	0,70					
яйцо куриное	1,50	1,50					
сухарь панировочный	5,00	5,00					
масса п/ф		84					
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					
отвар картофеля	4,00	4,00					
масло растительное	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					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	55,25
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,65	0,30	8,55	56,25
Полдник				10,24	6,89	31,11	247,72
Сырники из творога Пром. Производства с повидлом			100/20	10,23	6,89	21,13	206,36
творог	70,70	70,00					
крупа манная	5,00	5,00					
яйцо куриное	3,00	3,00					
сахар песок	7,00	7,00					
мука пшеничная в/с	15,00	15,00					
масло растительное	1,20	1,20					
масса полуфабриката		100,00					
повидло	20,00	20,00					
или							
Булочка промышленного производства			50	3,87	3,75	28,44	163,17
Чай с сахаром			180	0,01	0,00	9,98	41,36
чай чёрный	0,40	0,40					
вода	180,00	180,00					
сахар песок	9,00	9,00					
Итого:				40,72	37,51	190,38	1317,67
2 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				13,59	14,24	60,84	395,31
Бутерброд с джемом			20/15	3,67	5,06	10,66	92,85
хлеб пшеничный	20,00	20,00					
джем	15,15	15,00					
Каша жидкая молочная пшеничная			200	5,99	6,98	28,02	167,00
крупа пшеничная	25,00	25,00					
вода питьевая	176,00	176,00					
сахар песок	4,00	4,00					
масса каши		200,00					
масло растительное	2,00	2,00					
Чай с сахаром			180	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный	0,50	0,50					
сахар песок	9,00	9,00					
вода	180,00	180,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	54,3
Второй завтрак				0,78	0,00	13,10	86,88
Напиток из ягодно-яблочной смеси			150	0,78	0,00	13,10	86,88

ягодно-яблочная смесь	18,00	18,00					
сахар песок	10,00	10,00					
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				17,12	21,35	102,18	593,81
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					
<i>масса отварной моркови</i>		<i>15,00</i>					
свекла - до 01.01 - 20%	28,75	23,00					
с 01.01 - 25%	30,59	23,00					
<i>масса отварной свеклы</i>		<i>20,00</i>					
горошек зеленый консервированный	20,02	13,00					
масло растительное	2,00	2,00					

Щи из свежей капусты на курином бульоне без сметаны

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					
бульон куриный	188,00	188,00					

Кура запеченная

	грудка куриная	101,25	75,00						80	9,50	3,30	126,90
	масло растительное	2,00	2,00						5,00			
	масса запеченной куры		40,00									
	соус молочный (597-2004)		40,00									
	соль йодированная	0,20	0,20									
	томатная паста	5,00	5,00									
	мука пшеничная	2,50	2,50									

Макаронны отварные

макаронные изделия	45,50	45,50					
масло растительное	4,00	4,00					

Напиток из свежих ягод

смородина с/м	15,00	15,00	180	0,10	0,00	15,10	56,68
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					

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	1,05	0,3	8,55	54,30
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов	20	2,02	0,25	12,20	58,40

Подпись: _____

Мучные изделия промышленного производства

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:

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				8,22	11,06	48,35	332,06
Бутерброд с повидлом			20/6	1,83	5,06	10,96	102,00
хлеб пшеничный	20,00	20,00					
масло растительное	6,00	6,00					
Каша пшенная молочная жидкая			200	6,38	6,00	27,41	190,08
вода	176,00	176,00					
пшено	30,00	30,00					
сахар песок	4,00	4,00					
соль йодированная	0,90	0,90					
масло растительное	2,00	2,00					
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					
Второй завтрак				0,12	0,12	14,89	111,26
Напиток из изюма + Витамин С			180	0,12	0,12	14,89	111,26
изюм светлый	23,00	23,00					
сахар песок	10,00	10,00					
вода	135,00	135,00					
или							
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			180	0,95	0,20	15,4	90,00
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 без сметаны			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					
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	11,42	9,60					
крупа рис круглый	6,50	6,50					
яйцо куриное	1,80	1,80					
мука пшеничная в/с	5,00	5,00					
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					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	4,04	0,50	24,40	116,80
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			50	3,24	0,4	17,1	112
Полдник				6,65	8,76	46,50	270,00
Булочка пром. Производства			70	6,64	16,64	45,47	250,00
или							
Коржик молочный			50	2,89	8,76	36,52	178,57
яйцо куриное	3,20	3,20					
сахар песок	7,40	7,40					
мука пшеничная в/с	34,52	34,52					
сода пищевая	0,10	0,10					
лимонная кислота	0,02	0,02					
вода	0,05	0,05					
масло сливочное	18,00	18,00					
ванилин	0,01	0,01					
масса полуфабриката		60					
масло растительное	0,60	0,60					
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:				39,50	#####	#####	1390,89
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 джемом			20/10	3,48	6,11	10,73	123,05
джем	10,10	10,00					
хлеб пшеничный	20,00	20,00					
Суп молочный рисовый с маслом			200	3,97	5,00	18,15	127,56
вода	194,00	194,00					
крупа рис круглый	16,00	16,00					
сахар песок	1,20	1,20					
соль йодированная	0,57	0,57					
масло растительное	2,00	2,00					
Кофейный напиток без молока			180	2,79	2,28	15,57	92,85
кофейный напиток	2,50	2,50					
сахар песок	11,00	11,00					
вода	180,00	180,00					
Второй завтрак				0,71	0,15	11,55	67,50
Отвар из шиповника			150	0,51	0,21	12,2	92,08
плоды шиповника	17,00	17,00					
сахар песок	9,00	9,00					
вода	150,00	150,00					
или							
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			180	0,95	0,20	15,4	90,00
Обед				25,86	24,99	74,36	680,54
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 без сметаны			200	4,52	6,01	12,80	122,30
говядина I категории	16,80	16,00					
масса отварного мяса		10,00					
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					
сахар песок	1,50	1,50					
соль йодированная	1,20	1,20					
вода	190,00	190,00					
Гуляш из мяса			80	13,60	12,10	2,30	180,00
говядина I 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					
мука пшеничная в/с	2,50	2,50					
масло растительное	3,00	3,00					
вода питьевая	25,00	25,00					
Картофельное пюре без молока			130	3,25	4,70	22,01	143,76
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	147,63	111,00					
01.11.-31.12. -30%	158,73	111,00					
01.01-29.02 - 35%	170,94	111,00					
01.03. - 40%	185,37	111,00					
отвар картофельный	6,00	6,00					
масло растительное	6,00	6,00					
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					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	54,3
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40
Полдник				3,44	8,32	56,26	347,30
Слойка с повидлом			60	3,32	8,20	41,20	292,30
тесто слоеное промышленного производства	60,00	60,00					
повидло	15,00	15,00					
яйцо куриное	0,10	0,10					
масса полуфабриката		75,00					
мука пшеничная в/с	0,80	0,80					
масло растительное	0,60	0,60					
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					
Итого:				40,25	43,80	186,62	1438,80

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				14,15	13,75	39,1	338,5
Каша жидкая гречневая			200	6,77	7,25	25,19	193,8
крупа гречневая	25,00	25,00					
вода	176,00	176,00					
сахар песок	4,00	4,00					
масса каши		200,00					
масло растительное	4,00	4,00					
Яйцо отварное			40	5,10	4,60	0,30	63,50
яйцо куриное	40,00	40,00					
Чай с сахаром			180	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный	0,40	0,40					
сахар песок	9,00	9,00					
вода	130,00	130,00					
Второй завтрак				0,12	0,12	13,99	73,33
Напиток из брусники			150	0,12	0,12	13,99	73,33
брусника	16,00	16,00					
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 зелёный 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					
или							
Суп -лапша с фрикадельками мясными			200	7,75	7,00	21,4	156,35
макаронные изделия (лапша)	8,00	8,00					
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	3,00	3,00					
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					
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					
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	20,34	18,00						
сахар песок	10,00	10,00						
вода питьевая	180,00	180,00						
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	54,3	
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40	
Полдник				8,11	2,36	30,67	259,98	
Колобки творожные			80	8,10	2,36	20,69	220,00	
творог 9 %	71,51	70,80						
мука пшеничная в/с	6,60	6,60						
крупа манная	8,00	8,00						
сахар песок	5,00	5,00						
яйцо куриное	12,50	12,50						
масса полуфабриката	100,00	100,00						
масло растительное	0,80	0,80						
или								
Булочка промышленного производства			50	7,33	6,07	16,11	161,73	
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	1352,16	
6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав				
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал	
Завтрак				7,86	12,01	48,1	327,0	
Бутерброд с джемом			20/10	1,83	5,06	10,96	102,00	
хлеб пшеничный	20,00	20,00						
джем	10,00	10,00						
Каша жидкая молочная ячневая без молока				200/4	6,02	6,95	27,2	185,0
крупа ячневая	25,00	25,00						
вода	176,00	176,00						
сахар песок	4,00	4,00						
масса каши		200,00						
масло растительное	4,00	4,00						
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						
Второй завтрак				0,53	0,21	12,25	98,24	
Отвар из шиповника			150	0,53	0,21	12,25	98,24	
плоды шиповника	18,00	18,00						
сахар песок	9,00	9,00						
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					
хлеб пшеничный	16,00	10,00					
Котлета мясная			70	10,74	12,32	12,88	147,27
фарш куриный	30,60	30,00					
или фарш говяжий	48,96	48,00					
яйцо куриное	3,50	3,50					
масло растительное	1,50	1,50					
хлеб пшеничный	10,80	10,80					
лук репчатый	12,85	10,80					
масло растительное	1,00	1,00					
масса пассированных овощей		12,60					
мука пшеничная в/с	3,20	3,20					
масса полуфабриката		100					
Сложный гарнир картофельное пюре ,капуста тушеная			150				
Картофельное пюре без молока			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					
отвар картофельный	15,75	15,00					
масло растительное	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					
мука пшеничная в/с	1,20	1,20					
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					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	54,3
Полдник				7,99	5,04	48,17	245,58
Пирог Царский			70	9,17	11,70	33,00	220,00

масло растительное	9,00	9,00					
мука пшеничная в/с	24,00	24,00					
сода	0,17	0,17					
лимонная кислота	0,00	0,00					
вода питьевая	0,17	0,17					
сахар песок	9,00	9,00					
яйцо куриное	9,00	9,00					
творог 9%	28,00	28,00					
сахар песок	6,00	6,00					
масса полуфабриката		85,00					
масло растительное для смазки листа	0,60	0,60					

или

Ватрушка с творогом			60	7,98	5,04	38,19	205,60
мука пшеничная в/с	29,66	29,66					
сахар песок	0,68	0,68					
масло растительное	0,60	0,60					
соль йодированная	0,30	0,30					
дрожжи	0,38	0,38					
яйцо куриное	0,43	0,43					
начинка:							
творог	23,90	23,90					
яйцо куриное	2,50	2,50					
сахар песок	4,10	4,10					
мука пшеничная в/с	2,50	2,50					
масло растительное	0,70	0,70					
масса полуфабриката		84,00					
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:				39,72	41,41	192,87	1324,46

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
хлеб пшеничный	20,00	20,00					
повидло	15,00	15,00					
Каша овсяная молочная жидкая			200/2	8,10	7,90	23,60	185,00
хлопья овсяные	25,00	25,00					
вода	176,00	176,00					
сахар песок	4,00	4,00					
масса каши		200,00					
масло растительное	2,00	2,00					
Кофейный напиток			180	2,79	2,28	15,57	92,85
кофейный напиток	2,50	2,50					
сахар	10,00	10,00					
вода	180,00	180,00					
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					
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					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				20	1,65	0,3	8,55	54,30
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				30	2,02	0,25	12,20	70,08
Полдник					6,51	13,79	38,55	266,16
Чай с сахаром				200	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный		0,50	0,50					
сахар песок		10,00	10,00					
вода		200,00	200,00					
Слойка с сахаром				50	4,23	11,89	24,94	185,00
тесто слоеное промышленного производства		62,50	62,50					
сахар песок		0,80	0,80					
яйцо		0,60	0,60					
мука пшеничная в/с		0,60	0,60					
масло растительное		0,50	0,50					
Итого:					39,50	43,20	191,00	1313,96
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 с джемом				20/15	3,67	5,06	10,66	92,85
хлеб пшеничный		20,00	20,00					
джем		15,15	15,00					
Каша жидкая молочная рисовая				200/2	5,20	6,90	27,20	198,00
крупа рисовая		25,00	25,00					
вода		176,00	176,00					
сахар песок		4,00	4,00					

масса каши		200,00					
масло растительное	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				0,78	0,00	13,10	86,9
Напиток из ягодно-яблочной смеси			150	0,78	0,00	13,10	86,88
ягодно-яблочная смесь	18,00	18,00					
сахар песок	10,00	10,00					
вода питьевая	140,00	140,00					
вода питьевая	140,00	140,00					
Обед				18,71	21,94	90,70	632,1
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 зелёный 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 соленные	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					
морковь отварная		15,00					
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					
масса отварного картофеля		23,00					
кукуруза консервированная	16,50	10,00					
масло растительное	2,00	2,00					
Суп картофельный на курином бульоне			200	6,10	3,20	17,00	121,00
куриный бульон	180,00	180,00					
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					
масса отварной рыбы		20,00					
соль йодированная	1,50	1,50					
Котлета по-хлыновски с соусом			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					
сухарь панировочный	5,00	5,00					
масса полуфабриката		84,00					

масло растительное	0,70	0,70					
соус томатный		20,00					
томатная паста	1,00	1,00					
вода	10,00	10,00					
соль йодированная	0,20	0,20					
мука пшеничная в/с	1,50	1,50					
Гречка рассыпчатая с овощами			130	6,34	5,28	28,62	187,05
крупа 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 растительное	3,00	3,00					
соль йодированная	1,50	1,50					

или

Каша перловая рассыпчатая с овощами			130	2,05	3,28	28,62	192,20
крупа перловая	34,00	34,00					
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	98,00					
масло растительное	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					

Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,65	0,3	8,55	58,40

Полдник

				11,05	8,44	20,53	210,28
Сырники из творога			100/20	11,05	8,44	20,53	210,28
творог	90,90	90,00					
крупа манная	6,00	6,00					
яйцо куриное	4,00	4,00					
сахар песок	7,00	7,00					
мука пшеничная в/с	10,00	10,00					
масло растительное	1,20	1,20					
<i>масса полуфабриката</i>		<i>117,00</i>					

или

Булочка промышленного производства			50	3,87	3,75	28,44	163,17
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:				39,42	42,34	172,17	1260,06

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				7,04	10,96	48,14	322,0
Яйцо отварное			40	1,83	5,06	10,96	102,00
Каша Дружба			200/2	5,20	5,90	27,20	180,00
вода	176,00	176,00					
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 растительное	2,00	2,00					
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					
Второй завтрак				0,53	0,20	11,56	98,75
Напиток из кураги			150	0,53	0,2	11,56	98,75
курага	18,00	18,00					
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				30,76	24,68	78,20	700,68
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 без сметаны			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					
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 I 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					
мука пшеничная в/с	2,50	2,50					
масло растительное	3,00	3,00					
вода питьевая	25,00	25,00					
Макароны отварные			130	5,82	4,19	37,08	212,15
макаронные изделия	45,50	45,50					
масло растительное	3,00	3,00					
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					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,65	0,3	8,55	55,25
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40

Полдник				9,66	6,23	42,45	309,98
Булочка пром . производства			60	5,64	16,64	45,47	240,00
или							
Коржик молочный			50	4,02	6,23	32,47	270,00
яйцо куриное	3,50	3,50					
сахар песок	7,40	7,40					
мука пшеничная в/с	32,50	32,50					
сода пищевая	0,10	0,10					
лимонная кислота	0,02	0,02					
вода	0,05	0,05					
масло растительное	15,00	15,00					
ванилин	0,01	0,01					
масса полуфабриката		58					
масло растительное	1,20	1,20					
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	42,07	180,35	1385,00

10 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 повидлом			15/20	3,48	6,11	10,73	113,05
повидло	15,15	15,00					
хлеб пшеничный	20,00	20,00					
Каша жидкая молочная рисовая			200/2	5,20	6,90	27,20	198,00
крупа рисовая	25,00	25,00					
вода	176,00	176,00					
сахар песок	4,00	4,00					
масса каши		200,00					
масло растительное	2,00	2,00					
Чай с сахаром			180	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный	0,40	0,40					
сахар песок	9,00	9,00					
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				22,42	22,08	74,27	614,43
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					
крупa ячневая или крупa перловая	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 растительное	2,20	2,20					
сухари пшеничные	3,40	3,40					
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					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,65	0,3	8,55	55,25
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40
Полдник				6,65	16,64	55,45	289,98
Булочка пром. Производства			70	6,64	16,64	45,47	250,00
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:				41,08	44,00	191,50	1396,62
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 джемом			20/10	3,67	5,06	10,66	92,85
хлеб пшеничный	20,00	20,00					
джем	10,10	10,00					
Каша жидкая молочная пшеничная			200/2	6,77	7,25	25,19	193,8
крупa пшеничная	25,00	25,00					
вода	176,00	176,00					
сахар песок	4,00	4,00					
масса каши		200,00					
масло растительное	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					
вода	180,00	180,00					
Второй завтрак				0,12	0,12	15,06	90,00
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					

или							
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			180	0,95	0,20	15,4	90,00
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 макаронными изделиями и картофелем			200	4,76	5,35	17,07	131,07
говядина 1 категории	8,40	8,00					
масса отварного мяса		5,00					
макаронные изделия	7,00	7,00					
морковь до 01.01.-20%	10,00	8,00					
с 01.01 - 25%	10,64	8,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66,5	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					
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					
Биточек мясной			70	11,00	10,26	5,33	158,01
фарш говяжий	40,80	40,00					
фарш куриный	15,30	15,00					
хлеб пшеничный	10,00	10,00					
вода питьевая	5,00	5,00					
яйцо куриное	2,50	2,50					
лук репчатый	8,33	7,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
масса полуфабриката		79,50					
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					
отвар картофельный	15,75	15,00					
масло растительное	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					
мука пшеничная в/с	1,20	1,20					
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					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	3,23	0,40	19,52	93,44
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,65	0,3	8,55	82,8
Полдник				8,92	18,54	59,08	331,16
Булочка пром. Производства			70	6,64	16,64	45,47	250,00
Чай с сахаром			180	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный	0,40	0,40					
сахар песок	9,00	9,00					
вода	130,00	130,00					
Итого:				47,70	55,70	209,13	1455,40

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				8,61	12,31	46,13	335,78
Бутерброд с повидлом			20/10	1,83	5,06	10,96	102,00
хлеб пшеничный	20,00	20,00					
повидло	10,00	10,00					
Каша жидкая гречневая			200	6,77	7,25	25,19	193,8
крупя гречневая	25,00	25,00					
вода	176,00	176,00					
сахар песок	4,00	4,00					
масса каши		200,00					
	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	12,00	12,00					
Второй завтрак				0,78	0,00	13,10	86,88
Напиток из ягодно-яблочной смеси			150	0,78	0,00	13,10	86,88
ягодно-яблочная смесь	18,00	18,00					
сахар песок	10,00	10,00					
вода питьевая	140,00	140,00					
вода питьевая	140,00	140,00					
Обед				21,63	16,85	95,13	665,33
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					
	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					
масса отварной моркови		18,00					
свекла до 01.01.-20%	46,33	37,06					
свекла - от 01.01 - 25%	43,49	32,70					
масса отварной свеклы		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 овощами			200	4,10	3,20	17,00	121,00
горошек консервированный	15,40	10,00					
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					
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	5,95	5					
соус		40,00					
мука пшеничная	3,80	3,00					
вода питьевая	40,00	30,00					
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	5,00	5,00					
Макароны отварные			130	2,65	6,49	37,08	212,15
макаронные изделия	45,50	45,50					
масло растительное	3,00	3,00					
или							
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 растительное	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					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,65	0,3	8,55	82,8
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40
Полдник				13,06	8,44	48,17	245,58
Ватрушка с творогом			70	8,97	5,04	38,19	205,60
тесто дрожжевое	53,50	53,50					
творог	23,90	23,90					
яйцо куриное	2,50	2,50					
сахар песок	4,10	4,10					
мука пшеничная в/с	2,50	2,50					
масло растительное	0,70	0,70					
масса полуфабриката		84,00					
или							
Сырники из творога пром. Производства			100	13,05	8,44	20,53	210,28
0,03	90,90	90,00					
крупа манная	6,00	6,00					
яйцо куриное	4,00	4,00					
сахар песок	7,00	7,00					
мука пшеничная в/с	10,00	10,00					
масло растительное	1,20	1,20					
масса полуфабриката		117,00					
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:				44,08	37,60	202,53	1333,57
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 джемом			20/15	3,67	5,06	10,66	92,85
хлеб пшеничный	20,00	20,00					
джем	15,15	15,00					
Каша жидкая ячневая			200	6,02	6,95	27,2	196,1
крупка ячневая	22,00	22,00					
вода	86,00	176,00					
сахар песок	4,00	4,00					
масса каши		200,00					
масло растительное	3,00	3,00					
Чай с сахаром			180	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный	0,40	0,40					
сахар песок	9,00	9,00					
вода	180,00	180,00					
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				19,10	15,47	72,82	609,64
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 соленые	16,70	9,00					
масло растительное	3,00	3,00					
Рассольник ленинградский без сметаны			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					
крупа перловая	5,00	5,00					
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					
Азу			80	10,42	7,65	2,61	136,28
грудка куринная	67,50	50,00					
масса тушеного мяса		40,00					
томатная паста (без консервантов и красителей)	2,00	2,00					
лук репчатый	5,95	5,00					
огурцы соленые	25,05	15,00					
мука пшеничная в/с	1,60	1,60					
масло растительное	1,00	1,00					
вода питьевая	35,00	35,00					
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					
отвар картофельный	4,00	4,00					
масло растительное	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					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			30	1,65	0,3	8,55	82,8
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40
Полдник				4,44	12,00	45,21	244,98
Слойка с повидлом			60	4,43	12,00	35,23	205,00
тесто слоеное промышленного производства	60,00	60,00					
повидло	15,00	15,00					
яйцо куриное	0,70	0,70					
масса полуфабриката		75,00					
мука пшеничная в/с	0,80	0,80					
масло растительное	0,60	0,60					
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:				36,46	41,58	184,87	1314,68

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 повидлом			20/20	1,76	3,91	15,01	149,65
хлеб пшеничный	20,00	20,00					
повидло	20,00	20,00					
Каша жидкая молочная пшеничная			200	6,77	7,25	25,19	193,8
крупа пшеничная	22,00	22,00					
вода	176,00	176,00					
сахар песок	4,00	4,00					
масса каши		200,00					
масло растительное	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					
вода	180,00	180,00					
Второй завтрак				0,78	0,00	13,10	86,88
Напиток из ягодно-яблочной смеси			150	0,78	0,00	13,10	86,88
ягодно-яблочная смесь	18,00	18,00					
сахар песок	10,00	10,00					
вода питьевая	140,00	140,00					
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 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%	53,20	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					
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 тушёного 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					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,65	0,3	8,55	56,6
Полдник				5,48	5,64	49,21	288,52
Булочка Домашняя			60	3,20	3,74	35,60	207,36
мука пшеничная в/с	45,00	45,00					
сахар песок	1,10	1,10					
масло растительное	0,90	0,90					
соль йодированная	0,50	0,50					
дрожжи саф момент	0,45	0,45					
вода питьевая	15,00	15,00					
яйцо куриное	0,70	0,70					
тесто дрожжевое		69,00					
сахар песок	4,00	4,00					
масло растительное	1,20	1,20					
яйцо куриное	1,40	1,40					
мука пшеничная в/с	1,20	1,20					
масса полуфабриката		72,30					
Чай с сахаром			180	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный	0,40	0,40					
сахар песок	9,00	9,00					
вода	130,00	130,00					
Итого:				38,90	43,50	193,60	1370,85
15 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				9,89	12,81	56,93	352,83
Бутерброд с джемом			20/15	1,83	5,06	10,96	102,00
хлеб пшеничный	20,00	20,00					
джем	15,00	15,00					
Каша молочная жидкая			200	6,40	7,45	27,44	203,30
вода	176,00	176,00					
пшено	30,00	30,00					
сахар песок	4,00	4,00					
соль йодированная	0,90	0,90					
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	47,53
чай чёрный	0,50	0,50					
вода	180,00	180,00					
сахар песок	14,00	14,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,65	0,3	8,55	56,6
Второй завтрак				0,53	0,2	11,56	98,75
Напиток из кураги			150	0,53	0,2	11,56	98,75
курага	18,00	18,00					
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					16,55	11,99	80,56	554,58
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 соленные		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 и гренками				180/10	2,31	2,21	12,20	156,25
картофель - 01.09.-31.10.- 25%		46,55	35,00					
01.11.-31.12. -30%		50,05	35,00					
01.01-29.02 - 35%		53,90	35,00					
01.03. - 40%		58,45	35,00					
горох лущёный		12,00	12,00					
масло растительное		2,00	2,00					
лук репчатый		7,14	6,00					
морковь до 01.01.-20%		13,75	11,00					
с 01.01 - 25%		14,63	11,00					
соль йодированная		1,00	1,00					
вода		168,00	168,00					
хлеб пшеничный		16,00	10,00					
Капуста тушеная с мясом				160	9,23	9,11	28,20	168,23
фарш говяжий		59,16	58,00					
или говядина I категории		67,20	64,00					
масса тушеного мяса			40,00					
капуста б/кочанная		175,00	140,00					
морковь до 01.01.-20%		15,00	12,00					
с 01.01 - 25%		15,96	12,00					
лук репчатый		9,52	7,00					
томатная паста		3,00	3,00					
лавровый лист		0,01	0,01					
масло растительное		2,00	2,00					
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					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	54,3
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40
Полдник				5,17	11,20	58,81	364,49
Булочка пром. Производства			60	5,16	11,20	48,83	316,96
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	47,53
чай чёрный	0,50	0,50					
вода	180,00	180,00					
сахар песок	14,00	14,00					
Итого:				32,14	36,20	207,86	1370,65

16 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				9,92	11,96	42,42	301,57
Яйцо отварное			40	3,67	5,06	10,66	92,85
куринное яйцо	40,00	40,00					
Каша рисовая			200	3,97	5,00	18,15	127,56
вода	164,00	164,00					
крупа рис круглый	23,00	23,00					
сахар песок	2,00	2,00					
соль йодированная	0.57	0.57					
масло растительное	2,00	2,00					
Чай с сахаром			180	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный	0,50	0,50					
сахар песок	9,00	9,00					
вода	180,00	180,00					
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	14,00	14,00					
сахар песок	7,00	7,00					
вода	135,00	135,00					
Обед				24,52	20,29	88,92	709,03
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 без сметаны			200	2,89	6,01	12,80	146,23
говядина I категории	16,80	16,00					
масса отварного мяса		3,00					

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					
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	7,14	6,00					
яйцо куриное	3,00	3,00					
сухарь панировочный	6,00	6,00					
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%	58,12	43,70					
01.11.-31.12. -30%	62,49	43,70					
01.01-29.02 - 35%	67,30	43,70					
01.03. - 40%	72,98	43,70					
отвар картофельный	3,68	3,50					
масло растительное	3,00	3,00					
Капуста тушеная			70	2,66	1,58	9,98	61,30
капуста б/кочанная	87,50	70,00					
морковь до 01.01.-20%	10,00	8,00					
с 01.01 - 25%	10,64	8,00					
лук репчатый	8,33	7,00					
мука пшеничная в/с	2,30	2,30					
соль йодированная	0,40	0,40					
масло растительное	1,50	1,50					
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					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	54,3
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			50	2,02	0,25	24,40	116,80
Полдник				5,62	4,20	42,05	296,89
Шанежка с картофелем			70	5,61	4,20	32,07	249,36
мука пшеничная в/с	23,00	23,00					
дрожжи саф момент	0,35	0,35					
сахар песок	1,20	1,20					
яйцо куриное	1,20	1,20					
соль йодированная	0,50	0,50					
масло растительное	0,90	0,90					
масса теста		32,00					
яйцо куриное	2,20	2,20					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	49,06	36,89					
01.11.-31.12. -30%	52,75	36,89					
01.01-29.02 - 35%	56,81	36,89					

01.03. - 40%	61,61	36,89					
отвар картофельный	4,20	4,00					
масло растительное	1,00	1,00					
масса картофельного фарша		48,09					
яйцо куриное для смазки изделия	1,00	1,00					
масса полуфабриката		82,00					
масло растительное	0,50	0,50					
Чай с сахаром			200	0,01	0,00	9,98	47,53
чай чёрный	0,50	0,50					
вода	180,00	180,00					
сахар песок	14,00	14,00					
Итого:				40,18	43,00	188,45	1362,49

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				8,11	7,73	59,31	352,23
Бутерброд повидлом			20/20	1,70	0,28	21,89	101,40
хлеб пшеничный	20,00	20,00					
повидло	20,00	20,00					
Каша пшенная жидкая			200	6,40	7,45	27,44	203,30
вода	176,00	176,00					
пшено	30,00	30,00					
сахар песок	4,00	4,00					
соль йодированная	0,90	0,90					
масло растительное	5,00	5,00					
Чай с сахаром и лимоном			200	0,01	0,00	9,98	47,53
чай чёрный	0,50	0,50					
вода	180,00	180,00					
сахар песок	12,00	12,00					
лимон	2,00	2,00					
Второй завтрак				0,08	0,08	11,94	44,4
Напиток из яблок + Витамин С			150	0,08	0,08	11,94	44,4
яблоки свежие	15,82	14,00					
сахар песок	8,00	8,00					
Обед				25,08	18,94	93,53	626,02
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 без сметаны			180	4,10	3,87	8,64	83,12
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	23,94	18,00					
01.11.-31.12. -30%	25,74	18,00					
01.01-29.02 - 35%	27,72	18,00					
01.03 - 40%	30,06	18,00					
морковь до 01.01.-20%	10,00	8,00					
морковь с 01.01.-25%	10,64	8,00					
лук репчатый	9,52	8,00					
капуста б/кочанная	31,25	25,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
масло растительное	1,20	1,20					
мясной бульон	188,00	188,00					
Котлета мясная			70	9,87	8,18	11,10	126,23
фарш говяжий	35,70	35,00					
фарш куриный	20,40	20,00					
хлеб пшеничный	15,00	15,00					
вода питьевая	9,00	9,00					
соль йодированная	0,60	0,60					
сухарь панировочный	5,00	5,00					
масса полуфабриката		84					
или							
Азу			80	10,42	7,65	2,61	136,28
говядина I категории	50,40	48,00					
масса тушеного мяса		30,00					
томатная паста (без консервантов и красителей)	2,00	2,00					
лук репчатый	5,95	5,00					
огурцы соленые	25,05	15,00					
мука пшеничная в/с	1,60	1,60					
масло растительное	1,00	1,00					
вода питьевая	35,00	35,00					
Макароны отварные			130	5,80	4,48	42,73	191,79
макаронные изделия	52,50	52,50					
масло растительное	2,00	2,00					
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 ягодно-яблочная смесь	18,00	18,00					
сахар песок	12,00	12,00					
крахмал	8,60	8,60					
вода питьевая	162,00	162,00					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	54,3
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40

Полдник				6,51	13,79	38,55	274,81
Слойка с сахаром			50	4,23	11,89	24,94	193,65
тесто слоеное промышленного производства	62,50	62,50					
сахар песок	2,00	2,00					
яйцо	0,60	0,60					
мука пшеничная в/с	0,60	0,60					
масло растительное	0,50	0,50					
Чай с сахаром			180	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный	0,40	0,40					
сахар песок	9,00	9,00					
вода	180,00	180,00					
Итого:				40,00	40,46	203,33	1297,46
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 джемом			20/10	1,83	5,06	10,96	102,00
хлеб пшеничный	20,00	20,00					
джем	10,00	10,00					
Каша Дружба			200	5,20	6,90	27,20	198,00
пшено	10,00	10,00					
крупа рисовая	15,00	15,00					
вода питьевая	176,00	176,00					
сахар песок	4,00	4,00					
масса каши		200,00					
масло растительное	3,00	3,00					
Чай с сахаром			180	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный	0,40	0,40					
сахар песок	9,00	9,00					
вода	180,00	180,00					
Второй завтрак				0,51	0,21	12,20	89,00
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					
или							
Напиток из кураги			150	0,51	0,21	12,2	89,00
курага	10,00	10,00					
сахар песок	10,00	10,00					
вода	140,00	140,00					
Обед				15,49	16,22	79,03	576,38
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 без сметаны			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					
	0,00	0,00					
масло растительное	4,00	4,00					
бульон куриный	188,00	188,00					
Жаркое по-домашнему			180	9,22	9,22	23,62	220,40
грудка куриная	50,63	37,50					
масса тушеного мяса		30,00					
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	146,30	110,00					
01.11.-31.12. -30%	157,30	110,00					
01.01-29.02 - 35%	169,18	110,00					
01.03 - 40%	183,70	110,00					
лук репчатый	15,47	13,00					
морковь до 01.01.-20%	28,75	23,00					
морковь с 01.01.-25%	25,27	19,00					
томатная паста	2,00	2,00					
лавровый лист	0,01	0,01					
соль йодированная	1,40	1,40					
масло растительное	2,00	2,00					
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					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	54,3
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40
Полдник				13,05	8,44	30,51	256,51
Сырники из творога пром. Производства			100/20	13,05	8,44	20,53	210,28
творог	90,90	90,00					
крупа манная	6,00	6,00					
яйцо куриное	4,00	4,00					
сахар песок	7,00	7,00					
мука пшеничная в/с	10,00	10,00					
масло растительное	1,20	1,20					
масса полуфабриката		117,00					
или							
Булочка пром. Производства			60	5,16	11,20	48,83	316,96
Чай с сахаром и лимоном			180/2	0,01	0,00	9,98	46,23
чай чёрный	0,40	0,40					
лимон свежий	2,26	2,00					
вода	180,00	180,00					
сахар песок	13,00	13,00					
Итого:				38,36	38,73	173,51	1303,05
19 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				12,98	15,16	63,74	392,21
Бутерброд с повидлом			20/15	3,48	6,11	10,73	113,05
повидло	5,00	15,00					
хлеб пшеничный	20,00	20,00					

Каша рисовая				200	5,20	6,90	27,20	198,00
	крупa рисовая	25,00	22,00					
	вода	176,00	176,00					
	сахар песок	4,00	4,00					
	масса каши		200,00					
	масло растительное	5,00	3,00					
Чай с сахаром				180	2,28	1,90	13,61	81,16
	чай чёрный	0,40	0,40					
	сахар песок	9,00	9,00					
	вода	130,00	130,00					
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				25	2,02	0,25	12,20	58,40
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					13,70	13,82	92,32	476,74
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				180	3,89	4,20	16,4	115,20
	морковь до 01.01.-20%	13,75	11,00					
	с 01.01 - 25%	14,63	11,00					
	лук репчатый	8,33	7,00					
	масло растительное	4,00	4,00					
	картофель - 01.09.-31.10.- 25%	59,85	45,00					
	01.11.-31.12. -30%	64,35	45,00					
	01.01-29.02 - 35%	69,30	45,00					
	01.03 - 40%	75,15	45,00					
	соль йодированная	1,20	1,20					
	лавровый лист	0,01	0,01					
	вода	188,00	188,00					

фрикадельки							
фарш куриный		10,20	10,00				
фарш говяжий		10,20	10,00				
лук репчатый		4,76	4,00				
яйцо куриное		1,30	1,00				
масса полуфабриката			25,00				
Биточек мясной				70	11,00	10,26	5,33
							158,01
фарш говяжий		40,80	40,00				
фарш куриный		15,30	15,00				
хлеб пшеничный		10,00	10,00				
вода питьевая		5,00	5,00				
яйцо куриное		2,50	2,50				
лук репчатый		8,33	7,00				
соль йодированная		0,60	0,60				
масса полуфабриката			79,50				
масса полуфабриката			84,00				
Рис отварной				130	3,64	5,37	36,69
							167,76
крупа рис круглый		45,50	45,50				
масло сливочное 72.5 %		3,00	3,00				
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				
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов				20	1,65	0,3	8,55
							54,3
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов				25	2,02	0,25	12,20
							58,40
Полдник					13,06	8,44	30,51
Сырники из творога пром. Производства					100/20	13,05	8,44
							20,53
							210,28
творог		90,90	90,00				
крупа манная		6,00	6,00				
яйцо куриное		4,00	4,00				
сахар песок		7,00	7,00				
мука пшеничная в/с		10,00	10,00				
масло растительное		1,20	1,20				
масса полуфабриката			117,00				
или							
Булочка пром. Производства				60	5,16	11,20	48,83
							316,96
Чай с сахаром				180/2	0,01	0,00	9,98
							46,23
чай чёрный		0,40	0,40				
вода		180,00	180,00				
сахар песок		13,00	13,00				
Итого:					40,69	37,62	201,97
							1215,46
20 день							
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав			
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г	ЭЦ, ккал
Завтрак				10,06	11,54	56,32	370,73
Бутерброд с джемом			20/10	3,67	5,06	10,66	92,85
хлеб пшеничный		20,00	20,00				
джем		10,10	10,00				
Каша молочная кукурузная с маслом			200	4,73	6,18	27,13	183,60
крупа кукурузная		25,00	25,00				
вода		176,00	176,00				
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				

Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			20	1,65	0,3	8,55	54,3
---	--	--	----	------	-----	------	------

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	4,81	14,36	78,87	630,62
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
---	-------	------	------	------	------	-----	------

Суп- пюре овощной с гречками			180/10	4,40	5,78	24,42	151,16
------------------------------	--	--	--------	------	------	-------	--------

картофель 01.09-31.10	119,70	75,00					
картофель 01.11-31.12	128,70	75,00					
картофель 01.01-29.02	138,60	75,00					
картофель с 01.03	150,30	75,00					
отвар овощной питьевое 2,5% жирности	50,00	35,00					
лук репчатый	14,28	7,00					
морковь до 01.01	25,00	12,00					
морковь с 01.02	26,60	12,00					
масло сливочное 72.5 %	4,00	3,00					
бульон от картофеля	100,00	90,00					
соль йодированная	1,50	1,20					
Гречки							
хлеб пшеничный	16,00	10,00					

Ёжики мясные			70	7,49	10,30	5,30	151,00
--------------	--	--	----	------	-------	------	--------

фарш говяжий	40,80	40,00					
фарш куриный	17,85	15,00					
лук репчатый	8,00	8,00					
яйцо куриное	7,00	1,00					
крупа рис пропаренный	8,00	8,00					
соль	0,80	0,80					
мука пшеничная		94,40					
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					
мука пшеничная в/с	1,00	1,00					
соль йодированная	4,00	4,00					
масло растительное							

или

Картофельное пюре	147,63	111,00	130	3,25	4,70	22,01	139,26
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					

отвар картофельный	4,00	4,00					
масло сливочное 72.5 %	2,00	2,00					
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					
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			25	1,65	0,3	8,55	54,3
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			25	2,02	0,25	12,20	58,40
Полдник			60	11,25	6,94	51,80	286,76
Булочка пром.производства			70	8,97	5,04	38,19	205,60
Чай с сахаром			180	2,28	1,90	13,61	81,16
чай чёрный	0,40	0,40					
сахар песок	9,00	9,00					
вода	180,00	180,00					
Итого:							
Соль йодированная в расчете на 1 день	4,50	4,50					
ИТОГО в среднем за 20 дней							
Потребность в пищевых веществах и энергии для детей с 3 до 7 лет (75% от суточной потребности)							

*Приложение 10, Таблица 1 "Потребность в пищевых веществах, энергии "СанПин 2.3/2.4.3590-20" Санитарно-эпидеологические требования к организации общественного питания населения"

Исполнитель:врач-диетолог _____Кавер Е.А.