Примерное 20-ти дневное меню для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***405***	***13.8***	***15.2***	***58.4***	***425.6***	***1.7***
Каша пшеничная жидкая (р.311-2004)			200	8.0	8.9	29.3	229	0.37
или								
Каша кукурузная жидкая с маслом (р.311-2004)			200/5	7.4	9.4	33.1	247	0.92
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20/5	1.6	3.5	9.9	78	0.00
Какао с молоком (р.693-2004)			180	4.8	2.3	15.4	102	0.78
Второй завтрак				***0.9***	***0.3***	***21.0***	***90***	***8.20***
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			140	0.9	0.3	21.0	90	8.20
Обед			***735***	***21.31***	***19.1***	***85.2***	***598***	***18.06***
Салат из свеклы с маслом растительным (р.56 - 2006, Москва)			60	0.9	3.0	4.4	48	1.25
или								
Нарезка из свеклы отварной (таблица №10-2001, г.Пермь)			60	0.9	0.1	4.4	22	1.24
или								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)			60/3	0.6	3.1	2.3	40	15.00
Рассольник "Домашний" со сметаной (р.131-2004)			250/5	1.8	2.4	10.6	71	3.19
Котлеты, биточки (р.451-2004)			70	10.4	5.9	11.2	140	0.02
Гречка вязкая отварная с подгарнировкой (р.302-2004)			170	4.5	7.0	21.0	165	1.20
Кукуруза консервированная на подгарнировку (после термической обработки)	84	50						
или Помидоры свежие парниковые	51	50						
или Помидоры свежие грунтовые	59	50						
Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)			180	0.2	0.2	20.6	85	12.40
Хлеб ржаной			35	2.3	0.4	11.7	60	0.00
Хлеб пшеничный			15	1.2	0.2	5.7	29	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15					
Полдник			***250***	***1.9***	***18.2***	***23.7***	***266***	***2.0***
Мучное изделие промышленного производства (печенье для детского питания, бублики молочные и т.д.)	70	70	70	1.8	18.2	11.6	217	0
или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			70					
Чай с лимоном (р.686-2004)			180	0.1	0.0	12.1	49	2.00
ИТОГО:				***38***	***53***	***188***	***1380***	***30***

2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***420***	***22***	***14***	***42***	***383***	***8***
Омлет натуральный (р.340-2004)			**100**	**10.1**	**8.4**	**1.9**	**124**	**0.19**
Овощи на подгарнировку								
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	123	80	**80**	**3.9**	**0.1**	**6.3**	**42**	**7.00**
или Огурцы свежие парниковые	82	80	**80**					
или Огурцы свежие грунтовые	84	80	**80**					
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			**30/10**	**3.9**	**3.1**	**8.9**	**79**	**0.11**
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			**200**	**3.1**	**2.3**	**18.0**	**105**	**0.52**
или								
Цикорий с молоком (р.689-2004)			**200**	**4.3**	**3.7**	**20.1**	**131**	**0.80**
Хлеб ржаной			**20**	**1.4**	**0.2**	**6.6**	**34**	**0.00**
Второй завтрак				***0.9***	***0.3***	***21.0***	***90***	***8.20***
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			**140**	**0.9**	**0.3**	**21.0**	**90**	**8.20**
Обед			***727***	***31***	***20***	***79***	***615***	***11***
Сельдь с луком (р.89-2004)			**30/5/2**	**5.4**	**4.4**	**0.2**	**62**	**0.29**
Суп гороховый с гренками (р.139-2004)			**250/10**	**6.1**	**2.3**	**23.6**	**140**	**1.72**
Жаркое по - домашнему (р.436-2004)			**220**	**15.3**	**12.4**	**22.2**	**262**	**7.70**
или								
Запеканка картофельная с мясом с соусом (р.157-2004)			**220**	**15.4**	**10.3**	**25.7**	**257**	**5.30**
Соус молочный (р.595-2004)		**40**						
На подгарнировку: Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	55	30	**30**	**0.3**	**0.1**	**0.5**	**3**	**0.60**
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.638-2004)			**180**	**0.6**	**0.0**	**18.5**	**76**	**0.20**
Хлеб пшеничный			**20**	**1.6**	**0.2**	**7.6**	**39**	**0.00**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**					
Хлеб ржаной			**20**	**1.4**	**0.2**	**6.6**	**34**	**0.00**
Полдник			***270***	***5.0***	***3.2***	***52.3***	***258***	***8.02***
Ватрушка с творожным фаршем (р.289-2004, Пермь)			**70**	**4.8**	**3.2**	**34.3**	**185**	**0.12**
Тесто дрожжевое		**53**						
или								
Ватрушка "Лакомка" (ТТК)			**70**	**4.4**	**4.9**	**29.1**	**178**	**0.23**
Сок	**200**	**200**	**200**	**0.2**	**0.0**	**18.0**	**73**	**7.90**
ИТОГО:				***59***	***37***	***194***	***1347***	***35***

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***500***	***18.0***	***15.3***	***56.8***	***437***	***1.64***
Запеканка творожная с яблоками со сгущенным молоком (ТТК)			**100/20**	**12.8**	**12.6**	**17.3**	**234**	**0.41**
или								
Запеканка из творога со сгущенным молоком (р.366-2004)			**100/20**	**13.1**	**14.2**	**15.3**	**241**	**0.38**
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			**20/20**	**1.6**	**0.2**	**23.7**	**103**	**0.48**
Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)			**200**	**3.6**	**2.5**	**15.8**	**100**	**0.75**
Второй завтрак				***0.4***	***0.1***	***21.0***	***87***	***19.30***
Отвар шиповника (р.705-2004)			**140**	**0.4**	**0.1**	**21.0**	**87**	**19.30**
Обед			***710***	***20.78***	***20.3***	***86.8***	***613***	***9.09***
Салат "Степной" из разных овощей (р.25-2004)			**60**	**1.2**	**2.8**	**3.8**	**45**	**3.26**
или								
Винегрет овощной (р.71-2004)			**60**	**0.8**	**3.0**	**4.3**	**47**	**2.35**
Щи из свежей капусты с картофелем, с курой, со сметаной (р.124-2004)			**250/10/5**	**6.5**	**3.7**	**8.0**	**91**	**4.73**
Колбасные изделия отварные с маслом сливочным (р.413-2004)			**50/5**	**3.9**	**9.1**	**0.3**	**99**	**0.00**
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			**150**	**5.5**	**4.1**	**42.0**	**227**	**0.00**
Кисель из свежих ягод (р.640-2004)			**180**	**0.1**	**0.0**	**15.1**	**61**	**1.10**
Хлеб пшеничный			**20**	**1.6**	**0.2**	**7.6**	**39**	**0.00**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**					
Хлеб ржаной			**30**	**2.0**	**0.4**	**10.0**	**51**	**0.00**
Полдник			***270***	***7.50***	***7.70***	***34.90***	***239***	***2.10***
Шанежка с картофелем (р.296-2004, Пермь)			**90**	**5.6**	**4.2**	**32.0**	**188**	**0.90**
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)	186	180	**180**	**1.9**	**3.5**	**2.9**	**51**	**1.20**
или								
Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)	189	180	**180**	**4.9**	**4.0**	**7.9**	**86**	**0.90**
ИТОГО:				***47***	***43.4***	***200***	***1375***	***32***

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			**405**	***16.5***	***16.3***	***54.9***	***432***	***1.88***
Суп молочный с крупой (р.161-2004)			**200**	**6.8**	**8.7**	**24.6**	**204**	**1.10**
Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)			**25**	**3.3**	**5.1**	**7.3**	**88**	**0.00**
Какао с молоком (р.693-2004)			**180**	**4.8**	**2.3**	**15.4**	**102**	**0.78**
Хлеб пшеничный			**20**	**1.6**	**0.2**	**7.6**	**39**	**0.00**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**					
Второй завтрак				***0.9***	***0.3***	***21.0***	***90***	***8.20***
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			**140**	**0.9**	**0.3**	**21.0**	**90**	**8.20**
Обед			***760***	***26.3***	***19.9***	***85.8***	***627***	***21.0***
Салат из зеленого горошка и лука (ТТК)			**60**	**2.6**	**3.0**	**4.5**	**55**	**5.00**
или								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	109	60	**60**	**0.5**	**0.1**	**0.9**	**7**	**1.20**
или								
Салат зеленый с огурцами и помидорами (р.35-2006, Москва)			**60**	**0.5**	**3.0**	**1.8**	**36**	**8.60**
Суп картофельный с рыбными фрикадельками (р.142-2004)			**250/50**	**6.1**	**3.2**	**17.0**	**121**	**3.71**
Плов из птицы по - узбекски (р.492-2004)			**220**	**12.9**	**13.1**	**27.7**	**280**	**1.24**
Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)			**180**	**0.8**	**0.0**	**17.3**	**72**	**11.00**
Хлеб пшеничный			**20**	**1.6**	**0.2**	**7.6**	**39**	**0.00**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**					
Хлеб ржаной			**35**	**2.3**	**0.4**	**11.7**	**60**	**0.00**
Полдник			***250***	***10.91***	***8.14***	***35.01***	***257***	***1.32***
Булочка творожная (р.786-2004)			**70**	**9.0**	**4.6**	**32.1**	**206**	**0.12**
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)	186	180	**180**	**1.9**	**3.5**	**2.9**	**51**	**1.20**
или								
Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)	189	180	**180**	**4.9**	**4.0**	**7.9**	**86**	**0.90**
ИТОГО:				***55***	***45***	***197***	***1407***	***32***

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***425***	***12.70***	***15.2***	***55.30***	***409***	***0.89***
Каша пшенная жидкая (р.311-2004)			200	8.0	9.4	27.4	226	0.37
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20/5	1.6	3.5	9.9	78	0.00
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			200	3.1	2.3	18.0	105	0.52
Второй завтрак				***0.9***	***0.3***	***21.0***	***90***	***8.20***
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			140	0.9	0.3	21.0	90	8.20
Обед			***725***	***26.3***	***17.2***	***81.7***	***586.8***	***27.9***
Салат овощной с маслом растительным (ТТК)			60	1.1	3.0	8.6	66	2.86
или								
Овощи консервированные без уксуса (томаты)	109	60	60	0.5	0.1	0.9	7	1.20
или								
Нарезка из свежих овощей (р.70,71-2006,Москва)			60	0.6	0.1	2.2	12	15.00
Борщ "Сибирский" со сметаной (р.111-2004)			250/5	4.1	3.2	12.0	93	2.19
Котлета по-Волжски (ТТК)			80	14.1	6.9	3.3	132	0.07
Картофельное пюре (р.520-2004)			150	2.9	3.3	17.9	113	10.40
Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)			180	0.2	0.2	20.6	85	12.40
Хлеб пшеничный			20	1.6	0.2	7.6	39	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			20					
Хлеб ржаной			35	2.3	0.4	11.7	60	0.00
Полдник			***250***	***5.60***	***6.10***	***47.60***	***268***	***0.02***
Лепешка сметанная (ТТК)			70	5.5	6.1	37.0	225	0.02
или Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			70					
Чай с сахаром (р.685-2004)			180	0.1	0.0	10.6	43	0.00
ИТОГО:				***46***	***39***	***206***	***1354***	***37***

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***470***	***16.3***	***12.9***	***49.5***	***379***	***4***
Омлет с сыром (р.342-2004)			100	11.2	9.2	1.9	135	0.24
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/20	1.6	0.2	23.7	103	0.48
Шоколадный напиток "Несквик" (ТТК)			180	3.5	3.5	23.9	141	3.70
или								
Какао с молоком (р.693-2004)			180	4.8	2.3	15.4	102	0.78
Второй завтрак				***0.1***	***0.0***	***21.6***	***87***	***5.90***
Сок с мякотью содержанием витаминов и минералов	150	150	150	0.1	0.0	21.6	87	5.90
Обед			***735***	***27.10***	***25.5***	***66.30***	***603***	***14.51***
Салат из отварной моркови с кукурузой (ТТК)			60	1.2	3.0	3.8	47	1.04
или								
Нарезка из моркови отварной с маслом (р.10/1-2011, Екатеринбург)			60	0.7	4.9	5.0	62	0.71
или								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)			60/3	0.6	3.1	2.3	40	15.00
Суп "Питательный" со сметаной, с мясом (ТТК)			250/5/10	4.8	6.1	16.1	139	4.25
Мясо тушеное с капустой (Бигус)ТТК			230	16.2	15.6	8.2	238	8.12
Кисель из свежих ягод (р.640-2004)			180	0.1	0.0	15.1	61	1.10
Хлеб пшеничный			30	2.5	0.4	11.4	59	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30					
Хлеб ржаной			35	2.3	0.4	11.7	60	0.00
Полдник			***310***	***21.70***	***7.70***	***28.30***	***269.3***	***1.40***
Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком (№6/5-2011, Екатеринбург)			130	19.8	4.2	25.4	219	0.2
или								
Вареники ленивые со сгущенным молоком (р.116-2004, Пермь)			150	23.3	3.2	25.7	225	0.29
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)	186	180	180	1.9	3.5	2.9	51	1.20
ИТОГО:				***65***	***46***	***166***	***1338***	***26***

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***550***	***12***	***11***	***57***	***376***	***3***
Каша "Дружба" (р.93-2001, Пермь)			180	6.9	7.7	30.4	219	0.89
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			30/10	3.9	3.1	8.9	79	0.11
Чай с лимоном (р.686-2004)			180	0.1	0.0	12.1	49	2.00
Хлеб пшеничный			15	1.2	0.2	5.7	29	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15					
Второй завтрак				***0.5***	***0.1***	***22.2***	***92***	***15.40***
Витаминизированный напиток со злаками "Арт-Лайф" (р.406-2006, Москва)			150	0.5	0.1	22.2	92	15.40
или								
Кисель злаковый витаминизированный "Арт-Лайф" (р.406-2006, Москва)			150	0.4	0.2	22.0	91	12.30
или								
Сок с мякотью содержанием витаминов и минералов	150	150	150	0.1	0.0	21.6	87	5.90
Обед			***745***	***25***	***19***	***91***	***627***	***5***
Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)			60	0.6	3.1	2.3	40	15.00
или								
Салат из свеклы с маслом растительным (р.56 - 2006, Москва)			60	0.9	3.0	4.4	48	1.25
или								
Нарезка из свеклы отварной (1996)			60	0.9	0.1	4.4	22	1.24
Суп из овощей со сметаной (р.135-2004)			250/5	2.0	3.4	10.0	79	3.50
Биточки по-белорусски (р.467-2004)			70	13.8	10.3	2.2	157	0.28
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			180	5.8	4.4	44.0	239	0.00
Компот из изюма + Витамин "С" (р.638-2004)			180	0.3	0.0	19.5	75	0.00
Хлеб пшеничный			15	1.2	0.2	5.7	29	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15					
Хлеб ржаной			15	1.0	0.2	5.0	26	0.00
Полдник			***280***	***4.7***	***3.8***	***45.2***	***234***	***10.03***
Пирожок с капустой (р.738-2004)			80	4.5	3.8	27.2	161	2.13
или								
Пирожок с морковью (р.738-2004)			80	5.5	4.5	30.3	183	0.29
Сок	200	200	200	0.2	0.0	18.0	73	7.90
ИТОГО:				***42***	***34***	***215***	***1328***	***33***

8 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***525***	***19.5***	***21.6***	***40.6***	***435***	***0.90***
Запеканка из творога со сгущенным молоком (р.366-2004)			100/20	13.1	14.2	15.3	241	0.38
Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)			25	3.3	5.1	7.3	88	0.00
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			200	3.1	2.3	18.0	105	0.52
или								
Цикорий с молоком (р.689-2004)			200	4.3	3.7	20.1	131	0.80
Второй завтрак				***1***	***0***	***21***	***92***	***6***
Сок фруктовый или овощной	180	180	180	1.2	0.4	21.0	92	6.40
Обед			***738***	***27.9***	***19.6***	***85.1***	***628***	***40.9***
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)			60/3	0.6	3.1	2.3	40	15.00
или								
Салат из соленых огурцов с луком (р.17-2004)			60	0.6	2.9	3.2	41	0.14
"Бабушкин" суп с мясом со сметаной (ТТК)			250/10/5	4.2	4.7	10.3	100	2.04
Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом (р.157-2001, Пермь)			80	14.7	7.3	7.8	156	1.07
соус сметанный с томатом (р.601-2004):		30						
Картофельное пюре (р.520-2004)			150	2.9	3.3	17.9	113	10.40
Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)			180	0.2	0.2	20.6	85	12.40
Хлеб пшеничный			25	2.0	0.4	9.5	49	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			25					
Хлеб ржаной			50	3.3	0.6	16.7	85	0.00
Полдник			***250***	***7.10***	***10.0***	***36.40***	***264***	***1.26***
Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			70	5.2	6.5	33.5	213	0.06
или Булочка "Фантазия" (ТТК)			70	5.2	6.5	33.5	213	0.06
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)	186	180	180	1.9	3.5	2.9	51	1.20
или								
Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)	189	180	180	4.9	4.0	7.9	86	0.90
ИТОГО:				56	52	183	1419	49

9 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***425***	***12.3***	***12.9***	***54.7***	***384***	***1.65***
Каша манная молочная жидкая (р.311-2004)			200	6.9	7.1	28.0	204	0.90
или								
Каша манная молочная жидкая с изюмом (ТТК)			200/5	7.1	6.9	29.0	207	0.90
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20/5	1.6	3.5	9.9	78	0.00
Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)			200	3.6	2.5	15.8	100	0.75
Второй завтрак				***1***	***0.3***	***21***	***90***	***8***
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			140	0.9	0.3	21.0	90	8.20
Обед			***730***	***25.8***	***26.1***	***70.8***	***622***	***35.5***
Салат из свежей капусты с морковью (р.43-2004)			60	1.1	3.0	4.1	48	21.32
или								
Салат из квашеной капусты с луком (р. 45-2004)			60	1.0	3.0	2.1	41	7.20
или								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.15/1,16/1-2011, Екатеринбург)			60/3	0.6	3.1	2.3	40	15.00
Суп "Волна" на мясном бульоне (ТТК)			250	2.2	3.2	10.3	79	1.96
Бефстроганов из отварной говядины (р.423-2004)			90	14.3	15.7	5.0	219	1.20
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			150	4.6	3.7	20.0	133	0.00
Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)			180	0.8	0.0	17.3	72	11.00
Хлеб пшеничный			15	1.2	0.2	5.7	29	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15					
Хлеб ржаной			25	1.6	0.3	8.4	43	0.00
Полдник			***250***	***2***	***18***	***24***	***268***	***0.00***
Мучное изделие промышленного производства (печенье для детского питания, бублики молочные и т.д.)	70	70	70	1.8	18.2	11.6	217	0
или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			70					
Фито-чай с сахаром (р.685-2004)			180	0.0	0.0	12.6	50	0.00
ИТОГО:				***41***	***57***	***171***	***1365***	***45***

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***550***	***13***	***11***	***51***	***360***	***3***
Каша "Геркулесовая" жидкая(р.311-2004)			180	8.1	7.9	23.6	198	0.46
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			30/10	3.9	3.1	8.9	79	0.11
Чай с лимоном (р.686-2004)			180	0.1	0.0	12.1	49	2.00
Хлеб ржаной			20	1.3	0.2	6.7	34	0.00
Второй завтрак				***0.5***	***0.1***	***22.2***	***92***	***15.40***
Витаминизированный напиток со злаками "Арт-Лайф" (р.406-2006, Москва)			150	0.5	0.1	22.2	92	15.40
или								
Кисель злаковый витаминизированный "Арт-Лайф" (р.406-2006, Москва)			150	0.4	0.2	22.0	91	12.30
или								
Сок с мякотью содержанием витаминов и минералов	150	150	150	0.1	0.0	21.6	87	5.90
Обед			***710***	***28.90***	***22.9***	***68.8***	***597***	***34.68***
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	92	60	60	2.9	0.1	4.7	31	5.25
или								
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	100	60	60	1.4	0.3	8.4	42	6.30
или								
Нарезка из перца свежего (огурцов свежих) с зеленью (р. 70,71-2006, Москва)			60/3	0.6	0.0	2.3	12	15.00
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (р.140-2004)			250	3.2	2.6	16.2	101	0.18
или								
Суп - лапша домашняя на курином бульоне (р.148-2004)			250	3.4	2.5	17.7	107	0.20
Суфле из кур (р.193-2001, Пермь)			70	15.3	16.2	2.0	215	0.62
или								
Биточки рубленые из птицы припущенные (р.498-2004)			70	9.1	11.4	9.8	178	0.50
Капуста тушеная (р.534-2004)			150	3.6	3.3	11.7	91	27.53
Кисель из свежих ягод (р.640-2004)			180	0.1	0.0	15.1	61	1.10
Хлеб пшеничный			15	1.2	0.2	5.7	29	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15					
Хлеб ржаной			40	2.6	0.5	13.4	69	0.00
Полдник			***270***	***1.40***	***7.10***	***41.00***	***233.5***	***7.9***
Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			70	1.2	7.1	23.0	161	0.0
или Булочка домашняя (р.769-2004)			70	1.2	7.1	23.0	161	0.0
Сок	200	200	200	0.2	0.0	18.0	73	7.90
ИТОГО:				***44***	***41***	***183***	***1282***	***61***

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***455***	***12.6***	***13.0***	***69.4***	***445***	***1.34***
Каша сборная (ТТК)			200	6.9	7.2	23.4	186	0.34
Бутерброд с маслом, джемом или повидлом (р.1,2-2004)			30/5/20	2.6	3.5	28.0	154	0.48
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			200	3.1	2.3	18.0	105	0.52
Второй завтрак				***0.9***	***0.3***	***21.0***	***90***	***8.20***
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			140	0.9	0.3	21.0	90	8.20
Обед			***770***	***31***	***20***	***72***	***590***	***28***
Нарезка из отварной моркови и свеклы (таб.№10-2001,Пермь)			60	0.7	0.0	4.4	20	4.50
или								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)			60	0.6	3.1	2.3	40	15.00
или								
Нарезка из отварной моркови и свеклы с маслом (р.21/1-2011, Екатеринбург)			60	0.7	3.0	4.4	47	4.50
Уха рыбацкая (р.30/2-2011г., Екатеринбург)			250/50	8.2	3.6	12.8	116	0.75
Мясо тушеное в соусе (ТТК)			80	15.6	12.3	2.5	183	11.75
Картофельное пюре (р.520-2004)			150	2.9	3.3	17.9	113	10.40
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.638-2004)			180	0.6	0.0	18.5	76	0.20
Хлеб пшеничный			15	1.2	0.2	5.7	29	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15					
Хлеб ржаной			35	2.0	0.3	10.0	51	0.00
Полдник			***260***	***3.3***	***19.5***	***16.10***	***253***	***1.33***
Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затяжное или сахарное, вафли)			60	1.2	15.6	12.9	197	0.00
ИЛИ Кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами			60					
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)	207	200	200	2.1	3.9	3.2	56	1.33
ИТОГО:				***48***	***53***	***178***	***1378***	***38***

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***545***	***14.5***	***13.7***	***52.3***	***391***	***1.39***
Каша Боярская (пшенная с изюмом) (р.94-2001, Пермь)			200	7.6	6.1	29.2	202	0.64
или								
Каша пшенная жидкая (р.311-2004)			200	8.0	9.4	27.4	226	0.37
Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)			25	3.3	5.1	7.3	88	0.00
Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)			180	3.6	2.5	15.8	100	0.75
Второй завтрак				***0.4***	***0.1***	***21.0***	***87***	***19.30***
Отвар шиповника (р.705-2004)			140	0.4	0.1	21.0	87	19.30
Обед			***730***	***28.10***	***27.4***	***66.64***	***626***	***10.07***
Нарезка из отварных свеклы и картофеля с маслом растительным (ТТК)			100	1.1	4.0	5.2	61	1.82
или								
Нарезка из отварных свеклы и картофеля (табл. №10-2001г., Пермь)			100	1.1	0.1	5.2	26	1.82
или								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)			100	1.0	4.0	3.8	55	25.00
Суп - пюре из гороха с гренками с курицей (р.170-2004)		250/10/10		9.3	6.9	21.3	185	0.60
или								
Суп - пюре из зеленого горошка с курицей с гренками (р.170-2004)		250/10/10		9.3	6.9	22.0	187	0.60
Голубцы ленивые, запеченные с соусом сметанным (р.160-2001, Пермь)			180	14.5	16.0	11.2	247	6.45
Соус сметанный (р.600-2004)		50						
или								
Запеканка капустная с мясом говядины запеченная, с соусом сметанным (р.39/8-2011, Екатеринбург)			180	17.6	16.1	12.9	267	8.4
Соус сметанный (р.600-2004)		50						
Компот из свежих ягод (р.634-2004)			180	0.1	0.0	13.4	54	1.20
Хлеб пшеничный			10	0.8	0.1	3.8	20	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			10					
Хлеб ржаной			35	2.3	0.4	11.7	60	0.00
Полдник			***270***	***6.7***	***9.3***	***39.5***	***269***	***7.99***
Конвертик творожный (ТТК)			70	6.5	9.3	21.5	196	0.09
Сок	200	200	200	0.2	0.0	18.0	73	7.90
ИТОГО:				***50***	***51***	***179***	***1371***	***39***

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***545***	***10.0***	***12.5***	***53.0***	***365***	***2.90***
Каша гречневая жидкая молочная (ТТК)			200	8.3	9.0	31.0	238	0.90
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20/5	1.6	3.5	9.9	78	0.00
Чай с лимоном (р.686-2004)			180	0.1	0.0	12.1	49	2.00
Второй завтрак				***0.06***	***0.00***	***21.10***	***84.65***	***5.90***
Сок с мякотью содержанием витаминов и минералов	140	140	140	0.1	0.0	21.1	85	5.90
Обед			***740***	***26.83***	***18.9***	***81.37***	***603***	***30.59***
Овощи консервированные без уксуса (томаты)	109	60	60	0.5	0.1	0.9	7	1.20
или								
Нарезка из свежих огурцов (р.70-2006, Москва)			60	0.6	0.0	2.3	12	15.00
Суп-харчо с мясом (р.150-2004)			250/10	4.2	4.1	12.8	105	0.41
или								
Суп с крупой с мясом (р.149-2004)			250/10	4.7	4.6	14.2	117	0.46
Рыба запеченная "Орли" (ТТК)			90	12.9	8.2	3.2	138	0.29
Картофельное пюре с морковью (р.217-2001, Пермь)			150	3.2	5.7	21.0	148	3.89
или								
Сложный гарнир (картофельное пюре и морковь припущенная)			150					
Картофельное пюре (р.520-2004)			100	1.9	2.9	11.9	81	6.90
Морковь припущенная (р.524-2004)			50	0.7	1.2	3.6	28	0.40
Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)			180	0.8	0.0	17.3	72	11.00
Хлеб пшеничный			30	2.5	0.4	11.4	59	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30					
Хлеб ржаной			40	2.6	0.5	13.4	68	0.00
Полдник			***260***	***3.30***	***19.5***	***16.10***	***253***	***1.33***
Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затяжное или сахарное, вафли)			60	1.2	15.6	12.9	197	0.00
ИЛИ Кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами			60					
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)	207	200	200	2.1	3.9	3.2	56	1.33
или								
Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)	210	200	200	5.4	4.4	8.8	96	1.00
ИТОГО:				***40***	***51***	***172***	***1305***	***41***

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***520***	***22.2***	***14.7***	***53.9***	***437***	***0.78***
Суфле творожное с джемом или повидлом (р.365-2004)			**120/20**	**15.2**	**9.3**	**27.0**	**253**	**0.15**
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			**30/10**	**3.9**	**3.1**	**8.9**	**79**	**0.11**
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			**200**	**3.1**	**2.3**	**18.0**	**105**	**0.52**
Второй завтрак				***0.40***	***0.10***	***21.00***	***86.50***	***19.30***
Отвар шиповника (р.705-2004)			**140**	**0.4**	**0.1**	**21.0**	**87**	**19.30**
Обед			***765***	***17.83***	***20.3***	***86.67***	***600***	***24.03***
Салат из моркови с огурцами (ТТК)			**60**	**0.8**	**3.0**	**6.5**	**56**	**0.52**
или								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)			**60/3**	**0.6**	**3.1**	**2.3**	**40**	**15.00**
или								
Нарезка из моркови отварной (таб.№10-2001,Пермь)			**60**	**1.0**	**0.0**	**5.0**	**24**	**0.71**
Свекольник с мясом, со сметаной (р.34-2004, Пермь)			**250/10/5**	**2.3**	**3.1**	**14.5**	**95**	**6.45**
Колбасные изделия отварные с соусом молочным (р.413-2004)			**80**	**5.9**	**8.8**	**2.4**	**112**	**0.06**
соус молочный (р.595-2004)		30						
Рагу овощное (р.77-2004, Пермь)			**180**	**3.5**	**4.3**	**17.9**	**124**	**4.60**
Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)			**180**	**0.2**	**0.2**	**20.6**	**85**	**12.40**
Хлеб пшеничный			**30**	**2.5**	**0.4**	**11.4**	**59**	**0.00**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**30**					
Хлеб ржаной			**40**	**2.6**	**0.5**	**13.4**	**68**	**0.00**
Полдник			***250***	***3.90***	***2.10***	***36.60***	***181***	***0.10***
Булочка с маком (р. 772-2004)			**70**	**3.8**	**2.1**	**26.0**	**138**	**0.10**
или Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			**70**	**3.8**	**2.1**	**26.0**	**138**	**1.10**
Чай с сахаром (р.685-2004)			**180**	**0.1**	**0.0**	**10.6**	**43**	**0.00**
ИТОГО:				***44***	***37***	***198***	***1304***	***44***

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***440***	***12.60***	***10.4***	***72.50***	***434***	***2.96***
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) (р.305-2004)			200	7.4	7.7	33.0	231	1.73
или								
Каша ячневая жидкая с маслом (р.311-2004)			200/5	6.4	7.2	22.5	180	0.46
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/20	1.6	0.2	23.7	103	0.48
Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)			200	3.6	2.5	15.8	100	0.75
Второй завтрак				***0.90***	***0.30***	***21.00***	***90.30***	***8.20***
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			140	0.9	0.3	21.0	90	8.20
Обед			***710***	***32.80***	***19.2***	***73.70***	***598.8***	***14.34***
Салат из свеклы с морской капустой (р.623-2002)			60	0.7	3.0	2.7	41	1.51
или								
Салат из свеклы с огурцами (р.21-2004)			60	0.7	3.0	3.1	42	0.04
или								
Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)			60	0.6	3.1	2.3	40	15.00
Суп с мясными фрикадельками (р.137-2004)			250/35	6.2	4.2	16.4	128	8.49
Рыба, запеченная с картофелем по-русски (р.381-2004)			240	21.0	11.2	16.4	250	3.24
Соус для запекания (р.592-2004)		60						
или								
Рыба запечённая (р. 377-2004)			100	18.1	8.1	3.6	160	0.33
Картофельное пюре (р.520-2004)			150	2.9	3.3	17.9	113	10.40
Кисель из свежих ягод (р.640-2004)			180	0.1	0.0	15.1	61	1.10
Хлеб пшеничный			30	2.5	0.4	11.4	59	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			30					
Хлеб ржаной			35	2.3	0.4	11.7	60	0.00
Полдник			***250***	***8.83***	***9.10***	***35.24***	***258***	***1.20***
Булочка "К чаю" (р.788-2004)			70	6.9	5.6	32.3	207	0.00
или Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			80					
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)	186	180	180	1.9	3.5	2.9	51	1.20
или								
Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)	189	180	180	4.9	4.0	7.9	86	0.90
ИТОГО:				***55***	***39***	***202***	***1381***	***27***

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***530***	***11.7***	***14.1***	***52.0***	***382***	***2.63***
Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)			200	7.1	8.8	26.9	215	0.63
Хлеб пшеничный			15	1.2	0.2	5.7	29	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15					
Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)			25	3.3	5.1	7.3	88	0.00
Чай с лимоном (р.686-2004)			180	0.1	0.0	12.1	49	2.00
Второй завтрак				***1.10***	***0.40***	***20.0***	***88.0***	***6.30***
Сок фруктовый или овощной	125	125	125	1.1	0.4	20.0	88	6.30
Обед			***730***	***21.27***	***24.3***	***80.93***	***628***	***5.72***
Винегрет овощной (р.71-2004)			60	0.8	3.0	4.3	47	2.35
или								
Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным (р.14/1-2011, Екатеринбург)			60/3	0.6	3.0	2.3	39	15.00
Суп - пюре из картофеля с гренками (р.171-2004)			250/10	4.2	3.7	22.8	141	1.17
Ежики мясные, тушенные с соусом сметанным или молочным (ТТК)			80	9.2	10.3	5.3	151	0.80
Соус сметанный (р.600-2004)		50						
или Соус молочный (р.595-2004)		50						
Гречка вязкая отварная с подгарнировкой (р.302-2004)			150	4.5	7.0	20.0	161	1.20
Кукуруза консервированная на подгарнировку (после термической обработки)	50	30						
или Помидоры свежие парниковые	30.6	30						
или Помидоры свежие грунтовые	35	30						
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.638-2004)			180	0.6	0.0	18.5	76	0.20
Хлеб ржаной			30	2.0	0.3	10.0	51	0.00
Полдник			***330***	***8.90***	***10.3***	***35.90***	***270***	***1.04***
Биточки манные с молоком сгущенным (р.108-2001, Пермь)			150	4.0	6.3	28.0	184	0.14
или								
Пирог манный ТТК			70	7.3	8.5	42.3	275	0.23
Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)	189	180	180	4.9	4.0	7.9	86	0.90
ИТОГО:				***43***	***49***	***189***	***1368***	***16***

17 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***475***	***17.1***	***14.5***	***40.7***	***362***	***0.71***
Омлет натуральный (р.340-2004)			**100**	**10.1**	**8.4**	**1.9**	**124**	**0.19**
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			**20/5**	**1.6**	**3.5**	**9.9**	**78**	**0.00**
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			**200**	**3.1**	**2.3**	**18.0**	**105**	**0.52**
Хлеб ржаной			**10**	**0.7**	**0.1**	**3.3**	**17**	**0.00**
Хлеб пшеничный			**20**	**1.6**	**0.2**	**7.6**	**39**	**0.00**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**					
Второй завтрак				***0.06***	***0.00***	***21.60***	***86.65***	***5.90***
Сок с мякотью содержанием витаминов и минералов	**150**	**150**	**150**	**0.1**	**0.0**	**21.6**	**87**	**5.90**
Обед			***745***	***22.9***	***24.5***	***69.9***	***592***	***39.67***
Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)			**60**	**0.6**	**3.1**	**2.3**	**40**	**15.00**
или								
Нарезка из свеклы отварной (таб.№10-2001г, Пермь)			**60**	**0.9**	**0.1**	**4.4**	**22**	**1.24**
Суп по "Домашнему" с мясопродуктами и сметаной (ТТК)		**250/10/10/5**		**4.6**	**5.8**	**7.6**	**101**	**3.45**
Оладьи из печени (р. 468-2004)			**80**	**13.2**	**7.2**	**5.9**	**141**	**4.23**
или								
Шницель из говядины(р.451-2004)			**80**	**11.0**	**9.9**	**5.9**	**157**	**0.02**
Овощи тушенные в соусе томатном (р.525-2004)			**150**	**2.6**	**4.9**	**14.2**	**111**	**8.80**
Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)			**180**	**0.2**	**0.2**	**20.6**	**85**	**12.40**
Хлеб пшеничный			**20**	**1.6**	**0.2**	**7.6**	**39**	**0.00**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**					
Хлеб ржаной			**35**	**2.3**	**0.4**	**11.7**	**60**	**0.00**
Полдник			***260***	***3.30***	***19.5***	***16.10***	***253***	***1.33***
Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затяжное или сахарное, вафли)			**60**	**1.2**	**15.6**	**12.9**	**197**	**0.00**
ИЛИ Кондитерское изделие промышленного производства обогащенное витаминами			**60**					
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)	207	200	**200**	**2.1**	**3.9**	**3.2**	**56**	**1.33**
или								
Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)	210	200	**200**	**5.4**	**4.4**	**8.8**	**96**	**1.00**
ИТОГО:				***43***	***59***	***148***	***1293***	***48***

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***420***	***16***	***13***	***52***	***385***	***2***
Каша рисовая молочная жидкая (р.311-2004)			**200**	**7.0**	**7.2**	**28.0**	**205**	**1.00**
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			**30/10**	**3.9**	**3.1**	**8.9**	**79**	**0.11**
Какао с молоком (р.693-2004)			**180**	**4.8**	**2.3**	**15.4**	**102**	**0.78**
Второй завтрак				***0.9***	***0.3***	***21.0***	***90***	***8.20***
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			**140**	**0.9**	**0.3**	**21.0**	**90**	**8.20**
Обед			***725***	***23***	***21***	***76***	***584***	***10***
Нарезка овощная (р.11-2004, Пермь)			**60**	**1.6**	**3.0**	**3.8**	**49**	**2.41**
или								
Нарезка из моркови отварной (таб.№10-2001,Пермь)			**60**	**1.0**	**0.0**	**5.0**	**24**	**0.71**
или								
Нарезка из перца свежего (огурцов свежих) с маслом с зеленью (р.14/1-2011,Екатеринбург)			**60**	**0.6**	**3.0**	**4.3**	**47**	**15.00**
Щи из квашенной капусты с картофелем, со сметаной (р.129-2004)			**250/5**	**1.7**	**3.2**	**4.7**	**54**	**7.96**
Гуляш (р.437-2004)			**80**	**13.6**	**14.1**	**2.3**	**191**	**0.15**
Макаронные изделия отварные с подгарнировкой (р.516-2004)			**150**	**3.1**	**3.2**	**30.9**	**165**	**0.00**
или								
Макаронные изделия отварные (р.516-2004)			**150**	**5.5**	**4.1**	**42.0**	**227**	**0.00**
Кисель из свежих ягод (р.640-2004)			**180**	**0.1**	**0.0**	**15.1**	**61**	**1.10**
Хлеб пшеничный			**20**	**1.6**	**0.2**	**7.6**	**39**	**0.00**
или Хлеб пшеничный витаминизированный			**20**					
Хлеб ржаной			**30**	**2.0**	**0.3**	**10.0**	**51**	**0.00**
Полдник			***320***	***15.70***	***6.00***	***37.90***	***268***	***0.88***
Ватрушка царская с молоком сгущенным ТТК			**100/20**	**12.1**	**3.5**	**22.1**	**168**	**0.13**
или								
Колобки запеченные с молоком сгущенным ТТК			**100/20**	**14.0**	**3.6**	**22.8**	**180**	**0.31**
Чай с молоком (р.267-2001,г.Пермь)			**200**	**3.6**	**2.5**	**15.8**	**100**	**0.75**
ИТОГО:				***55***	***40***	***187***	***1328***	***21***

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***540***	***21.50***	***7.90***	***64.70***	***416***	***1.55***
Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком (р.135-2001, Пермь)			120/20	15.6	4.0	20.9	182	0.27
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/20	1.6	0.2	23.7	103	0.48
Цикорий с молоком (р.689-2004)			180	4.3	3.7	20.1	131	0.80
Второй завтрак				***1.20***	***0.40***	***21.00***	***92.40***	***6.40***
Сок фруктовый или овощной	180	180	180	1.2	0.4	21.0	92	6.40
Обед			***745***	***25.27***	***19.1***	***85.5***	***618.0***	***30.21***
Салат Витаминный (р.21(II)-2006, Москва)			60	0.7	3.0	5.5	52	9.30
или								
Нарезка из свежих огурцов (таблица №10-2001, г.Пермь)			60	0.6	0.0	2.3	12	15.00
Рассольник ленинградский, со сметаной (р.132-2004)			250/5	2.2	3.2	16.3	103	3.20
Шницель рыбный натуральный (р.391-2004)			100	15.5	9.1	8.9	180	0.71
Картофель отварной с маслом (р.203 - 2004)			150	2.9	3.3	21.8	131	6.00
Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)			180	0.8	0.0	17.3	72	11.00
Хлеб пшеничный			15	1.2	0.2	5.7	29	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15					
Хлеб ржаной			30	2.0	0.3	10.0	51	0.00
Полдник			***250***	***5.40***	***5.80***	***47.40***	***263.4***	***5.90***
Пирожок с ягодным фаршем (ТТК)			70	5.3	5.8	35.3	215	3.90
Чай с лимоном (р.686-2004)			180	0.1	0.0	12.1	49	2.00
ИТОГО:				***53***	***33***	***219***	***1390***	***44***

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***440***	***11.90***	***13.3***	***52.10***	***376***	***0.76***
Хлопья с молоком кипяченым (ТТК)			235	8.5	8.2	34.2	245	0.76
или								
Суп молочный с крупой (р.161-2004)			200	6.8	8.7	24.6	204	1.10
Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)			25	3.3	5.1	7.3	88	0.00
Чай с сахаром (р.685-2004)			180	0.1	0.0	10.6	43	0.00
Второй завтрак				***0.90***	***0.30***	***21.00***	***90.30***	***8.20***
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин, бананов)			140	0.9	0.3	21.0	90	8.20
Обед			***710***	***26.40***	***23.1***	***77.10***	***617.8***	***37.99***
Нарезка овощная с маслом растительным (ТТК)			60	1.0	3.9	5.5	61	3.82
Суп "Деревенский" с крупой на курином бульоне (ТТК)			250	3.8	5.9	22.6	159	6.12
Курица запеченная (из отварной) (р.494-2004)			70	14.2	9.4	0.4	143	0.52
или								
Биточки рубленые из птицы припущенные (р.498-2004)			70	9.1	11.4	9.8	178	0.50
Капуста тушеная (р.534-2004)			150	3.6	3.3	11.7	91	27.53
Компот из изюма + Витамин "С" (р.638-2004)			180	0.3	0.0	19.5	75	0.00
Хлеб пшеничный			15	1.2	0.2	5.7	29	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15					
Хлеб ржаной			35	2.3	0.4	11.7	60	0.00
Полдник			***320***	***6.10***	***3.20***	***54.00***	***269***	***15.80***
Картофельные лепешки (р. 229 - 2004)			120	5.5	3.2	32.0	179	7.90
Сок фруктовый с мякотью	200	200	200	0.6	0.0	22.0	90	7.90
ИТОГО:				***45***	***40***	***204***	***1353***	***63***