Примерное 20-ти дневное меню для детей дошкольного возраста с 2 до 3 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			***355***	***12.2***	***12.5***	***45.0***	***341***	***1.08***
Каша пшеничная жидкая (р.311-2004)			150	6.0	6.7	20.0	164	0.30
ИЛИ								
Каша кукурузная (р.311-2004)			150	5.5	7.0	23.3	178	0.70
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20/5	1.6	3.5	9.9	78	0.00
Какао с молоком (р.693 -2004)			180	4.6	2.3	15.1	100	0.78
Второй завтрак				***0.9***	***0.3***	***15.3***	***68***	***8.00***
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин)			120	0.9	0.3	15.3	68	8.00
Обед			***540***	***17.9***	***14.9***	***69.8***	***485***	***14.4***
Салат из свеклы с маслом растительным (р.56 - 2006, Москва)			35	0.5	2.0	2.6	30	0.73
ИЛИ								
Нарезка из свеклы отварной (таблица №10-2001, г.Пермь)			35	0.5	0.1	2.6	14	0.72
ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р. 14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)			35/2	0.4	2.0	1.3	25	8.75
Рассольник "Домашний" со сметаной (р.131-2004)			170/5	1.5	2.0	8.5	58	2.17
Котлеты, биточки (р.451-2004)			60	9.0	5.2	8.9	118	0.02
Гречка вязкая отварная с подгарнировкой (р.302-2004)			150	4.0	5.2	18.5	137	1.10
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)			120	0.1	0.1	17.5	71	10.33
Хлеб пшеничный			10	0.8	0.1	3.8	19	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			10					
Хлеб ржаной			30	2.0	0.3	10.0	51	0.00
Полдник			***200***	***1.6***	***11.5***	***20.6***	***192***	***2.0***
Мучное изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - печенье для детского питания, бублики молочные и т.д.)			50	1.5	11.5	10.5	152	0.00
или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			50					
Чай с лимоном (р.686-2004)			150	0.1	0.0	10.1	40	2.00
ИТОГО:				***33***	***39***	***151***	***1086***	***25***

2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***353***	***18.0***	***10.9***	***35.2***	***311***	***6.5***
Омлет натуральный (р.340-2004)			**80**	**8.6**	**5.9**	**1.7**	**94**	**0.15**
Овощи на подгарнировку								
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	100	65	**65**	**3.1**	**0.1**	**5.1**	**34**	**5.69**
или Огурцы свежие парниковые	66	65	**65**					
или Огурцы свежие грунтовые	68	65	**65**					
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			**20/8**	**2.6**	**2.5**	**7.6**	**63**	**0.10**
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			**180**	**3.0**	**2.3**	**17.5**	**103**	**0.52**
ИЛИ								
Цикорий с молоком (р.689-2004)			**180**	**4.3**	**3.7**	**20.1**	**131**	**0.80**
Хлеб ржаной			**10**	**0.7**	**0.1**	**3.3**	**17**	**0.00**
Второй завтрак				***0.9***	***0.3***	***15.3***	***68***	***8.00***
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин)			**120**	**0.9**	**0.3**	**15.3**	**68**	**8.00**
Обед			***547***	***24.4***	***16.0***	***52.4***	***448***	***7.7***
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)			**170/10**	**4.1**	**1.6**	**16.0**	**95**	**1.17**
Жаркое по - домашнему (р.436-2004)			**180**	**12.9**	**9.7**	**18.5**	**210**	**5.50**
ИЛИ								
Запеканка картофельная с мясом с маслом (р.157-2004)			**180/3**	**13.3**	**7.7**	**21.4**	**208**	**4.42**
На подгарнировку: Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	55	30	**30**	**0.3**	**0.1**	**0.5**	**4**	**0.60**
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.638-2004)			**120**	**0.3**	**0.0**	**10.5**	**43**	**0.17**
Хлеб ржаной			**20**	**1.3**	**0.2**	**6.7**	**34**	**0.00**
Полдник			***200***	***3.6***	***2.3***	***39.5***	***193***	***7.39***
Ватрушка с творожным фаршем (р.289-2004,Пермь)			**50**	**3.4**	**2.3**	**24.5**	**132**	**0.09**
ИЛИ								
Ватрушка "Лакомка" (ТТК)			**50**	**4.0**	**3.1**	**22.1**	**132**	**0.16**
Сок	**150**	**150**	**150**	**0.2**	**0.0**	**15.0**	**61**	**7.30**
ИТОГО:				***47***	***29***	***142***	***1020***	***30***

3 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***420***	***14.5***	***12.7***	***42.1***	***341***	***1.38***
Запеканка творожная с яблоками со сгущенным молоком (ТТК)			80/20	10.2	10.1	12.8	183	0.30
ИЛИ								
Запеканка из творога со сгущенным молоком (р.366-2004)			80/20	7.5	8.7	9.8	148	0.30
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/10	1.2	0.2	17.8	78	0.41
Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)			150	3.1	2.4	11.5	80	0.67
Второй завтрак				***0.3***	***0.0***	***17.8***	***73***	***17.80***
Отвар шиповника (р.705-2004)			140	0.3	0.0	17.8	73	17.80
Обед			***545***	***17***	***13***	***63***	***442***	***7***
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)			170/10/5	5.2	2.9	5.4	69	3.20
Котлета полтавская запеченная (ТТК)			50	6.2	4.1	3.2	74	0.00
Макароны изделия отварные (р.516-2004)			100	3.1	3.2	30.9	165	0.00
Кисель из свежих ягод (р.640-2004)			150	0.1	0.0	13.0	52	0.90
Хлеб пшеничный			10	0.8	0.1	3.8	19	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			10					
Хлеб ржаной			10	0.7	0.1	3.3	17	0.00
Полдник			***220***	***5.8***	***6.2***	***23.2***	***172***	***1.7***
Шанежка с картофелем (р.296-2004, Пермь)			70	4.2	3.3	20.8	130	0.70
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)	155	150	150	1.6	2.9	2.4	42	1.00
ИЛИ								
Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)	158	150	150	4.1	3.3	6.6	73	0.80
ИТОГО:				***38***	***32***	***147***	***1027***	***28***

4 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***385***	***13.1***	***13.9***	***41.8***	***345***	***1.78***
Суп молочный с крупой (р.161-2004)			180	5.4	6.7	19.5	160	1.00
Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)			25	3.1	4.9	7.2	85	0.00
Какао с молоком (р.693 -2004)			180	4.6	2.3	15.1	100	0.78
Второй завтрак				***0.9***	***0.3***	***15.3***	***68***	***8.00***
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин)			120	0.9	0.3	15.3	68	8.00
Обед			***550***	***18.5***	***12.7***	***58.6***	***421***	***15.39***
Салат из зеленого горошка и лука (ТТК)			40	1.7	2.0	3.0	37	3.30
ИЛИ								
Овощи консервированные без уксуса (огурцы)	73	40	40	0.3	0.1	0.6	4	0.90
ИЛИ								
Салат зеленый с огурцами и помидорами (р.35-2006, Москва)			40	0.4	2.0	1.3	25	5.70
Суп картофельный с рыбными фрикадельками (р.142-2004)			170/40	4.2	2.2	11.5	82	2.52
Плов из птицы по - узбекски (р.492-2004)			150	9.0	8.1	18.4	182	0.40
Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)			150	0.5	0.0	9.9	40	9.17
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			***200***	***6.7***	***5.9***	***24.9***	***180***	***1.1***
Булочка творожная (р.786-2004)			50	5.1	3.0	22.5	137	0.08
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)	155	150	150	1.6	2.9	2.4	42	1.00
ИЛИ								
Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)	158	150	150	4.1	3.3	6.6	73	0.80
ИТОГО:				***39***	***33***	***141***	***1013***	***26***

5 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***355***	***10.6***	***12.8***	***47.9***	***350***	***0.74***
Каша пшенная жидкая (р.311-2004)			150	6.0	7.0	20.5	170	0.22
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20/5	1.6	3.5	9.9	78	0.00
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			180	3.0	2.3	17.5	103	0.52
Второй завтрак				***0.9***	***0.3***	***15.3***	***68***	***8.00***
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин)			120	0.9	0.3	15.3	68	8.00
Обед			***515***	***19.2***	***13.5***	***64.8***	***459***	***22.8***
Салат овощной с маслом растительным (ТТК)			40	0.7	2.0	5.7	44	1.96
ИЛИ								
Овощи консервированные без уксуса (томаты)	73	40	40	0.3	0.1	0.6	4	0.90
ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей (р.70,71-2006,Москва)			40	0.5	0.0	1.9	10	10.00
Борщ "Сибирский" со сметаной (р.111-2004)			170/5	2.8	2.2	8.2	63	1.49
Котлета по-Волжски (ТТК)			50	10.2	5.7	2.9	104	0.04
Картофельное пюре (р.520-2004)			130	2.6	3.1	16.7	107	9.01
Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)			120	0.1	0.1	17.5	71	10.33
Хлеб пшеничный			10	0.8	0.1	3.8	19	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			10					
Хлеб ржаной			30	2.0	0.3	10.0	51	0.00
Полдник			***200***	***3.7***	***4.5***	***35.4***	***197***	***0.0***
Лепешка сметанная (ТТК)			50	3.6	4.5	24.8	154	0.01
или Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			50					
Чай с сахаром (р.685-2004)			150	0.1	0.0	10.6	43	0.00
ИТОГО:				***34***	***31***	***163***	***1073***	***32***

6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***410***	***12.7***	***9.0***	***39.4***	***289***	***3.66***
Омлет натуральный (р.340-2004)			80	8.6	5.9	1.7	94	0.15
Шоколадный напиток "Несквик"(ТТК)			150	2.9	2.9	19.9	117	3.10
ИЛИ								
Какао с молоком (р.693 -2004)			180	4.6	2.3	15.1	100	0.78
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/10	1.2	0.2	17.8	78	0.41
Второй завтрак				***0.5***	***0.0***	***17.5***	***72***	***5.80***
Сок фруктовый с мякотью	150	150	150	0.5	0.0	17.5	72	5.80
Обед			***550***	***18.0***	***19.2***	***46.3***	***430***	***19.4***
Салат из отварной моркови с кукурузой (ТТК)			35	0.6	2.0	2.4	30	0.22
ИЛИ								
Нарезка из моркови отварной с маслом (р.10/1-2011, Екатеринбург)			35/2	0.4	2.0	1.3	25	8.80
ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р. 14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)			35/2	0.4	2.0	1.3	25	8.80
Суп "Питательный" с мясом, со сметаной (ТТК)			170/10/5	4.6	4.1	10.9	99	2.89
Мясо тушеное с капустой (Бигус) ТТК			180	10.1	12.7	7.3	184	6.80
Кисель из свежих ягод (р.640-2004)			150	0.1	0.0	13.0	52	0.90
Хлеб пшеничный			10	0.8	0.1	3.8	19	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			10					
Хлеб ржаной			30	2.0	0.3	10.0	51	0.00
Полдник			***250***	***17.2***	***5.6***	***22.7***	***210***	***1.3***
Сырники из творога запеченные со сгущенным молоком (р.6/5-2011, Екатеринбург)			80/20	16.0	3.0	21.0	175	0.10
ИЛИ								
Вареники ленивые со сгущенным молоком (р.116-2004, Пермь)			80/20	15.6	2.7	20.3	168	0.26
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)	155	150	150	1.6	2.9	2.4	42	1.00
ИТОГО:				***48***	***34***	***126***	***1002***	***30***

7 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***428***	***9.6***	***8.6***	***43.9***	***290***	***2.77***
Каша "Дружба" (р.93-2001, Пермь)			150	5.7	5.9	20.5	158	0.67
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			20/8	2.6	2.5	7.6	63	0.10
Чай с лимоном (р.686-2004)			150	0.1	0.0	10.1	40	2.00
Хлеб пшеничный			15	1.2	0.2	5.7	29	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			15					
Второй завтрак				***0.1***	***0.0***	***17.3***	***70***	***4.0***
Сок с мякотью содержанием витаминов и минералов	100	100	100	0.1	0.0	17.3	70	4.00
Обед			***535***	***17.1***	***17.2***	***63.5***	***475***	***17.6***
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
ИЛИ								
Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)			60	0.6	3.1	2.3	40	15.00
Суп из овощей со сметаной (р.135-2004)			170/5	1.5	3.2	8.5	69	2.40
Биточки по-белорусски (р.467-2004)			50	9.9	7.4	1.6	113	0.20
Макароны изделия отварные (р.516-2004)			100	3.1	3.2	30.9	165	0.00
Компот из изюма + Витамин "С" (р.638-2004)			150	0.2	0.0	11.4	44	0.00
Хлеб пшеничный			10	0.8	0.1	3.8	19	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			10					
Хлеб ржаной			15	1.0	0.2	5.0	26	0.00
Полдник			***220***	***4.00***	***3.10***	***36.00***	***188***	***9.10***
Пирожок с капустой (р.738-2004)			70	3.8	3.1	21.0	127	1.80
ИЛИ								
Пирожок с морковью (р.738-2004)			70	4.8	3.5	23.5	145	0.25
Сок	150	150	150	0.2	0.0	15.0	61	7.30
ИТОГО:				***31***	***29***	***161***	***1022***	***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			***405***	***13.6***	***15.9***	***34.5***	***336***	***0.82***
Запеканка из творога со сгущенным молоком (р.366-2004)			80/20	7.5	8.7	9.8	148	0.30
Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)			25	3.1	4.9	7.2	85	0.00
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			180	3.0	2.3	17.5	103	0.52
ИЛИ								
Цикорий с молоком (р.689-2004)			180	4.3	3.7	20.1	131	0.80
Второй завтрак				***0.9***	***0.3***	***16.0***	***70***	***6.0***
Сок фруктовый или овощной	100	100	100	0.9	0.3	16.0	70	6.00
Обед			***545***	***22.2***	***15.7***	***62.9***	***483***	***32.0***
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р. 14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)			40	0.5	2.0	1.9	28	10.00
ИЛИ								
Салат из соленых огурцов с луком (р.17 - 2004)			40	0.4	2.1	2.1	29	0.09
"Бабушкин" суп с мясом со сметаной (ТТК)			170/10/5	3.2	3.4	7.5	73	1.80
Фрикадельки рыбные, запеченные с соусом сметанным с томатом (р.157-2001, Пермь)			70	13.4	6.7	7.1	142	0.90
Соус сметанный с томатом (р.601-2004)		30						
Картофельное пюре (р.520-2004)			130	2.6	3.1	16.7	107	9.01
Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)			120	0.1	0.1	17.5	71	10.33
Хлеб пшеничный			10	0.8	0.1	3.8	19	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			10					
Хлеб ржаной			25	1.6	0.3	8.4	43	0.00
Полдник			***200***	***5.9***	***8.5***	***27.4***	***210***	***1.0***
Булочка "Фантазия" (ТТК)			50	4.3	5.6	25.0	168	0.04
или Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			50					
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)	155	150	150	1.6	2.9	2.4	42	1.00
ИЛИ								
Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)	158	150	150	4.1	3.3	6.6	73	0.80
ИТОГО:				***43***	***40***	***141***	***1099***	***40***

9 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***355***	***10.9***	***11.9***	***45.4***	***332***	***1.5***
Каша манная молочная жидкая (р.311-2004)			180	6.2	6.0	24.0	175	0.80
ИЛИ								
Каша манная молочная жидкая с изюмом (ТТК)			180	6.4	6.2	26.1	186	0.81
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20/5	1.6	3.5	9.9	78	0.00
Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)			150	3.1	2.4	11.5	80	0.67
Второй завтрак				***0.9***	***0.3***	***15.3***	***68***	***8.0***
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин)			120	0.9	0.3	15.3	68	8.00
Обед			***550***	***18.7***	***20.2***	***51.3***	***462***	***33.2***
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)			170	1.6	2.4	7.2	57	1.47
Бефстроганов из отварной говядины (р.423-2004)			70	10.0	11.5	4.4	161	1.20
Гречка вязкая отварная (р.510-2004)			100	3.1	2.9	13.5	94	0.00
Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)			150	0.5	0.0	9.9	40	9.17
Хлеб пшеничный			10	0.8	0.1	3.8	19	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			10					
Хлеб ржаной			25	1.6	0.3	8.4	43	0.00
Полдник			***200***	***1.5***	***11.5***	***21.1***	***194***	***0.0***
Мучное изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - печенье для детского питания, бублики молочные и т.д.)			50	1.5	11.5	10.5	152	0.00
или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			50					
Фито-чай с сахаром (р.685-2004)			150	0.0	0.0	10.6	42	0.00
ИТОГО:				***32***	***44***	***133***	***1055***	***43***

10 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***428***	***10.3***	***9.2***	***43.9***	***299***	***2.4***
Каша "Геркулесовая" жидкая (р.311-2004)			150	6.3	6.5	19.5	162	0.35
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			20/8	2.6	2.5	7.6	63	0.10
Чай с лимоном (р.686-2004)			150	0.1	0.0	10.1	40	2.00
Хлеб ржаной			20	1.3	0.2	6.7	34	0.00
Второй завтрак				***0.1***	***0.0***	***17.3***	***70***	***4.0***
Сок с мякотью содержанием витаминов и минералов	100	100	100	0.1	0.0	17.3	70	4.00
Обед			***550***	***19.8***	***18.0***	***52.9***	***453.0***	***35.0***
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	62	40	40	2.0	0.1	3.2	22	3.50
ИЛИ								
Кукуруза консервированная (после термической обработки)	67	40	40	0.9	0.2	5.6	28	4.20
ИЛИ								
Нарезка из перца свежего (огурцов свежих) с зеленью (р. 70,71-2006, Москва)			40/2	0.4	0.0	1.5	8	10.00
Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне (р.140-2004)			170	2.2	2.0	13.2	80	0.12
ИЛИ								
Суп - лапша домашняя на курином бульоне (р.148-2004)			170	2.5	1.8	13.2	79	0.13
Суфле из кур (р.193-2001, Пермь)			60	11.2	13.1	1.7	170	0.53
Соус молочный для запекания		20						
ИЛИ								
Биточки рубленые из птицы припущенные (р.498-2004)			60	7.8	9.8	8.4	153	0.43
Капуста тушеная (р.534-2004)			130	3.1	2.5	9.6	73	23.49
Кисель из свежих ягод (р.640-2004)			150	0.1	0.0	13.0	52	0.90
Хлеб пшеничный			10	0.8	0.1	3.8	19	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			10					
Хлеб ржаной			30	2.0	0.3	10.0	51	0.00
Полдник			***200***	***1.1***	***5.1***	***35.1***	***191***	***7.30***
Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			50					
или Булочка домашняя (р.769-2004)			50	0.9	5.1	20.1	130	0.00
Сок	150	150	150	0.2	0.0	15.0	61	7.30
ИТОГО:				***31***	***32***	***149***	***1013***	***49***

11 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***365***	***10.4***	***11.0***	***49.1***	***337***	***1.20***
Каша сборная (ТТК)			150	5.2	5.4	16.4	135	0.26
Бутерброд с маслом, джемом или повидлом (р.1, 2-2004)			20/5/10	2.2	3.3	15.2	99	0.42
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			180	3.0	2.3	17.5	103	0.52
Второй завтрак				***0.9***	***0.3***	***15.3***	***68***	***8.00***
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин)			120	0.9	0.3	15.3	68	8.00
Обед			***550***	***21.3***	***17.2***	***52.0***	***450***	***27.7***
Нарезка из отварной свеклы и моркови (таб.№10-2001,Пермь)			40	0.5	0.0	2.9	14	3.01
ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р. 14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)			40	0.5	2.0	1.9	28	10.00
ИЛИ								
Нарезка из отварной свеклы и моркови с маслом (р.21/1-2011,Екатеринбург)			40	0.5	2.0	2.9	32	3.01
Уха рыбацкая (р.30/2-2011, Екатеринбург)			160/30	4.7	2.7	7.1	72	0.70
Мясо тушеное в соусе (ТТК)			70	10.4	9.0	2.0	131	7.79
Картофельное пюре (р.520-2004)			130	2.6	3.1	16.7	107	9.01
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.638-2004)			120	0.3	0.0	10.5	43	0.17
Хлеб пшеничный			10	0.8	0.1	3.8	19	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			10					
Хлеб ржаной			30	2.0	0.3	10.0	51	0.00
Полдник			***210***	***5.5***	***14.1***	***14.4***	***207***	***1.3***
Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затяжное или сахарное, вафли)			30	3.6	10.6	11.5	156	0.00
или кондитерское изделие промышленного производства, обогащенное витаминами			30					
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)	186	180	180	1.9	3.5	2.9	51	1.25
ИТОГО:				***38***	***43***	***131***	***1061***	***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			***440***	***11.0***	***11.1***	***37.0***	***292***	***1.07***
Каша Боярская (пшенная с изюмом) (р.94-2001, Пермь)			125	4.8	3.8	18.3	127	0.40
ИЛИ								
Каша пшенная жидкая (р.311-2004)			125	5.2	5.5	18.6	145	0.57
Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)			25	3.1	4.9	7.2	85	0.00
Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)			150	3.1	2.4	11.5	80	0.67
Второй завтрак				***0.3***	***0.0***	***17.8***	***73***	***17.80***
Отвар шиповника (р.705-2004)			140	0.3	0.0	17.8	73	17.80
Обед			***550***	***20.0***	***17.8***	***52.2***	***449***	***7.5***
Нарезка из отварных свеклы и картофеля с маслом растительным (ТТК)			80	0.9	3.0	4.7	49	1.50
ИЛИ								
Нарезка из отварных свеклы и картофеля (таблица №10-2001, г.Пермь)			80	0.9	0.0	4.7	22	1.50
ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р. 14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)			80	0.8	3.0	3.7	45	20.00
Суп - пюре из гороха с гренками с курицей (р.170-2004)		170/10/10		6.3	4.7	14.5	126	0.41
ИЛИ								
Суп - пюре из зеленого горошка с курицей с гренками (р.170-2004)			170/10/10	6.3	4.7	15.0	128	0.41
Голубцы ленивые, запеченные с соусом сметанным (р.160-2001, Пермь)			130	9.9	9.7	8.2	160	4.69
Соус сметанный (р.600-2004)		40						
ИЛИ								
Запеканка капустная с мясом говядины запеченная, с соусом сметанным (р.39/8-2011, Екатеринбург)			130	12.8	11.7	9.4	194	6.10
Соус сметанный (р.600-2004)		40						
Компот из свежих ягод (р.634-2004)			150	0.1	0.0	11.0	44	0.90
Хлеб пшеничный			10	0.8	0.1	3.8	19	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			10					
Хлеб ржаной			30	2.0	0.3	10.0	51	0.00
Полдник			***200***	***5.3***	***7.2***	***30.4***	***207***	***7.36***
Конвертик творожный (ТТК)			50	5.1	7.2	15.4	147	0.06
Сок	150	150	150	0.2	0.0	15.0	61	7.30
ИТОГО:				***37***	***36***	***137***	***1021***	***34***

13 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***425***	***7.9***	***10.3***	***45.3***	***305***	***2.68***
Каша гречневая жидкая молочная (ТТК)			150	6.2	6.8	25.3	187	0.68
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			20/5	1.6	3.5	9.9	78	0.00
Чай с лимоном (р.686-2004)			150	0.1	0.0	10.1	40	2.00
Второй завтрак				***0.9***	***0.3***	***16.0***	***70***	***6.00***
Сок фруктовый или овощной	100	100	100	0.9	0.3	16.0	70	6.00
Обед			***580***	***21.40***	***16.5***	***52.50***	***442***	***14.00***
Овощи консервированные без уксуса (томаты)	73	40	40	0.3	0.1	0.6	4	0.90
ИЛИ								
Нарезка из свежих огурцов (р.70-2006, Москва)			40	0.5	0.0	1.9	10	10.00
Суп-харчо с мясом (р.150-2004)			170/10	3.4	3.3	9.8	83	0.28
ИЛИ								
Суп с крупой с мясом (р.149-2004)			170/10	3.6	3.7	10.0	88	0.31
Рыба "Орли" запеченная (ТТК)			80	11.5	7.3	2.8	123	0.25
Картофельное пюре с морковью (р.217-2001, Пермь)			130	2.4	4.9	13.7	109	3.37
ИЛИ								
Сложный гарнир			130					
Картофельное пюре (р.520-2004)			80	1.6	1.9	10.3	65	5.60
Морковь припущенная (р.524-2004)			50	0.7	1.2	3.6	28	0.40
Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)			150	0.5	0.0	9.9	40	9.17
Хлеб пшеничный			10	0.8	0.1	3.8	19	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			10					
Хлеб ржаной			35	2.3	0.4	11.7	60	0.00
Полдник			***200***	***3.1***	***14.4***	***12.9***	***194***	***1.0***
Мучное изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - печенье для детского питания, бублики молочные и т.д.)			50	1.5	11.5	10.5	152	0.00
или Мучное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			50					
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)	155	150	150	1.6	2.9	2.4	42	1.00
ИЛИ								
Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)	158	150	150	4.1	3.3	6.6	73	0.80
ИТОГО:				***33***	***42***	***127***	***1011***	***24***

14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***438***	***15.7***	***11.0***	***43.5***	***336***	***0.72***
Суфле творожное с молоком сгущенным (р.365-2004)			80/10	10.1	6.2	18.4	170	0.10
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			20/8	2.6	2.5	7.6	63	0.10
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			180	3.0	2.3	17.5	103	0.52
Второй завтрак				***0.3***	***0.0***	***17.8***	***73***	***17.8***
Отвар шиповника (р.705-2004)			140	0.3	0.0	17.8	73	17.80
Обед			***540***	***16.3***	***16.7***	***62.5***	***465***	***19.0***
Салат из моркови с огурцами (ТТК)			35	0.5	2.0	3.8	35	0.30
ИЛИ								
Нарезка из моркови отварной (таблица №10-2001, г.Пермь)			35	0.5	0.1	2.0	11	0.36
ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р. 14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)			35	0.4	2.0	1.5	26	8.80
Свекольник со сметаной с мясом (р.34-2004, Пермь)			170/10/5	1.7	2.5	9.8	69	4.20
Котлеты по - хлыновски (р.454 - 2004)			50	8.2	9.8	3.8	136	0.00
Рагу овощное (р.77-2004, Пермь)			150	3.0	3.7	15.6	108	4.12
Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)			120	0.1	0.1	17.5	71	10.33
Хлеб пшеничный			10	0.8	0.1	3.8	19	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			10					
Хлеб ржаной			30	2.0	0.3	10.0	51	0.00
Полдник			***200***	***3.3***	***1.9***	***35.5***	***172***	***0.1***
Булочка с маком (р.772-2004)			50	3.2	1.9	24.9	130	0.09
или Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			50					
Чай с сахаром (р.685-2004)			150	0.1	0.0	10.6	43	0.00
ИТОГО:				***36***	***30***	***159***	***1046***	***38***

15 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***350***	***10.3***	***8.7***	***54.4***	***337***	***2.55***
Каша "Янтарная" (из пшена с яблоками) (р.305-2004)			170	6.0	6.1	25.1	179	1.47
ИЛИ								
Каша ячневая жидкая (р.311-2004)			170	5.3	6.4	19.5	157	0.40
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/10	1.2	0.2	17.8	78	0.41
Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)			150	3.1	2.4	11.5	80	0.67
Второй завтрак				***0.9***	***0.3***	***15.3***	***68***	***8.0***
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин)			120	0.9	0.3	15.3	68	8.00
Обед			***540***	***25.3***	***15.3***	***54.6***	***460***	***14.7***
Салат из свеклы с морской капустой (р.623-2002)			35	0.4	1.7	1.8	24	0.03
ИЛИ								
Салат из свеклы с огурцами (р.21-2004)			35	0.4	2.0	1.8	27	0.03
ИЛИ								
Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)			35	0.4	2.0	1.7	26	8.80
Суп с мясными фрикадельками (р.137-2004)			170/15	3.8	2.9	10.9	85	4.65
Рыба, запеченная с картофелем по-русски (р. 381-2004)			200	15.5	9.0	13.5	197	2.70
Соус для запекания (р.592-2004)		40						
Картофельное пюре (р.520-2004)			130	2.6	3.1	16.7	107	9.01
Кисель из свежих ягод (р.640-2004)			120	0.1	0.0	11.5	46	0.75
Хлеб пшеничный			10	0.8	0.1	3.8	19	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			10					
Хлеб ржаной			20	1.3	0.2	6.7	34	0.00
Полдник			***200***	***6.1***	***6.5***	***25.5***	***185***	***1.0***
Булочка "К чаю" (р.788-2004)			50	4.5	3.6	23.1	143	0.00
или Булочное изделие промышленного производства обогащенное витаминами и минералами			50					
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)	155	150	150	1.6	2.9	2.4	42	1.00
ИЛИ								
Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)	158	150	150	4.1	3.3	6.6	73	0.80
ИТОГО:				***43***	***31***	***150***	***1049***	***26***

16 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***355***	***9.6***	***12.8***	***41.5***	***319***	***2.56***
Суп молочный с макаронными изделиями (р.160-2004)			**180**	**6.4**	**7.9**	**24.2**	**194**	**0.56**
Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)			**25**	**3.1**	**4.9**	**7.2**	**85**	**0.00**
Чай с лимоном (р.686-2004)			**150**	**0.1**	**0.0**	**10.1**	**40**	**2.00**
Второй завтрак				***0.9***	***0.3***	***15.3***	***67.5***	***8.00***
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин)			**120**	**0.9**	**0.3**	**15.3**	**68**	**8.00**
Обед			***520***	***17.5***	***18.8***	***56.6***	***465***	***11.3***
Винегрет овощной (р.71-2004)			**35**	**0.5**	**2.0**	**2.5**	**30**	**1.40**
ИЛИ								
Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным (р.14/1-2011, Екатеринбург)			**35/2**	**0.4**	**2.0**	**1.7**	**26**	**8.80**
Суп - пюре из картофеля с гренками (р.171-2004)			**170/10**	**3.4**	**2.7**	**18.0**	**110**	**0.80**
Ежики мясные, тушенные с соусом сметанным или молочным (ТТК)			**70**	**8.9**	**9.7**	**4.9**	**143**	**0.69**
Соус сметанный (р.600-2004)		**40**						
или Соус молочный (р.595-2004)		**40**						
Гречка вязкая отварная с подгарнировкой (р.302-2004)			**120**	**3.2**	**4.2**	**14.8**	**109**	**0.88**
Кукуруза консервированная на подгарнировку (после термической обработки)	33	20						
или Помидоры свежие парниковые	20.4	20						
или Помидоры свежие грунтовые	24	20						
Компот из сухофруктов + Витамин "С" (р.638-2004)			**120**	**0.3**	**0.0**	**10.5**	**43**	**0.17**
сухофрукты	10	10						
сахар	5	5						
Хлеб ржаной			**20**	**1.3**	**0.2**	**6.7**	**34**	**0.00**
Полдник			***250***	***7.1***	***8.1***	***23.8***	***197***	***0.9***
Биточки манные с молоком сгущенным (р.108-2001, Пермь)			**100**	**3.0**	**4.8**	**17.2**	**124**	**0.10**
ИЛИ								
Пирог манный (ТТК)			**50**	**3.2**	**5.1**	**24.8**	**158**	**0.16**
Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)	158	150	**150**	**4.1**	**3.3**	**6.6**	**73**	**0.80**
ИТОГО:				***35***	***40***	***137***	***1048***	***23***

17 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***420***	***15.6***	***11.9***	***35.1***	***310***	***3.8***
Омлет натуральный (р.340-2004)			**80**	**8.6**	**5.9**	**1.7**	**94**	**0.15**
Овощи на подгарнировку								
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	54	35	**35**	**1.7**	**0.1**	**2.7**	**19**	**3.10**
или Огурцы свежие парниковые	36	35	**35**					
или Огурцы свежие грунтовые	37	35	**35**					
или огурцы соленые без уксуса	64	35	**35**					
Бутерброд с маслом (р.1-2004)			**20/5**	**1.6**	**3.5**	**9.9**	**78**	**0.00**
Кофейный напиток (р.253-2004, Пермь)			**180**	**3.0**	**2.3**	**17.5**	**103**	**0.52**
Хлеб ржаной			**10**	**0.7**	**0.1**	**3.3**	**17**	**0.00**
Второй завтрак				***0.9***	***0.3***	***16.0***	***70***	***6.00***
Сок фруктовый или овощной	**100**	**100**	**100**	**0.9**	**0.3**	**16.0**	**70**	**6.00**
Обед			***510***	***19.2***	***14.6***	***54.0***	***424***	***31.7***
Нарезка из свежих помидоров с маслом (р.15/1-2011, Екатеринбург)			**40**	**0.5**	**2.0**	**1.9**	**28**	**10.00**
ИЛИ								
Нарезка из свеклы отварной (таблица №10-2001, г.Пермь)			**40**	**0.6**	**0.1**	**3.0**	**15**	**0.82**
Суп по домашнему с мясопродуктами и сметаной (ТТК)		**170/10/5/5**		**4.0**	**4.4**	**5.6**	**78**	**2.30**
Оладьи из печени (р.468-2004)			**60**	**9.7**	**4.2**	**4.0**	**93**	**3.17**
ИЛИ								
Шницель из говядины (р.451-2004)			**60**	**8.2**	**5.3**	**4.5**	**99**	**0.02**
Овощи тушеные в соусе томатном (р.525-2004)			**100**	**1.7**	**3.4**	**9.3**	**75**	**5.90**
Компот из свежих яблок + Витамин "С" (р.631-2004)			**120**	**0.1**	**0.1**	**17.5**	**71**	**10.33**
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			***210***	***5.5***	***14.1***	***14.4***	***207***	***1.3***
Кондитерское изделие промышленного производства (посчитана средняя пищевая ценность - пряники, печенье затяжное или сахарное, вафли)			**30**	**3.6**	**10.6**	**11.5**	**156**	**0.00**
или кондитерское изделие промышленного производства, обогащенное витаминами			**30**					
Кисломолочный напиток (ряженка, кефир, ацидофилин, снежок, йогурт питьевой (р.698-2004)	186	180	**180**	**1.9**	**3.5**	**2.9**	**51**	**1.25**
ИЛИ								
Молоко питьевое кипяченое (р.260-2001,Пермь)	189	180	**180**	**4.9**	**4.0**	**7.9**	**86**	**0.90**
ИТОГО:				***41***	***41***	***120***	***1011***	***43***

18 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***358***	***12.5***	***10.7***	***43.0***	***318***	***1.6***
Каша рисовая молочная жидкая (р.311-2004)			150	5.3	5.9	20.3	156	0.75
Бутерброд с сыром (р.3-2004)			20/8	2.6	2.5	7.6	63	0.10
Какао с молоком (р.693 -2004)			180	4.6	2.3	15.1	100	0.78
Второй завтрак				***0.9***	***0.3***	***15.3***	***67.5***	***8.00***
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин)			120	0.9	0.3	15.3	68	8.00
Обед			***550***	***18.1***	***17.3***	***62.5***	***478***	***15.5***
Нарезка овощная с маслом растительным (р.11-2004, Пермь)			35	1.0	1.8	2.3	29	1.40
ИЛИ								
Нарезка из моркови отварной (таблица №10-2001, г.Пермь)			35	0.5	0.1	2.0	11	0.36
ИЛИ								
Нарезка из перца свежего (огурцов свежих) с маслом с зеленью (р.14/1-2011,Екатеринбург)			35	0.3	2.0	1.8	26	8.80
Щи из квашенной капусты с картофелем со сметаной (р.125-2004)			170/5	1.4	2.2	3.9	41	5.70
Гуляш (р.437-2004)			70	11.4	10.1	2.1	145	0.13
Макаронные изделия отварные с подгарнировкой (р.516-2004)			120	2.5	2.6	29.5	151	0.00
ИЛИ								
Макароны изделия отварные (р.516-2004)			120	3.2	3.2	31.9	169	0.00
Кисель из свежих ягод (р.640-2004)			150	0.1	0.0	13.0	52	0.90
Хлеб пшеничный			10	0.8	0.1	3.8	19	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			10					
Хлеб ржаной			25	1.6	0.3	8.4	43	0.00
Полдник			***250***	***12.3***	***5.2***	***28.0***	***208***	***0.8***
Ватрушка царская с молоком сгущенным (ТТК)			80/20	9.2	2.8	16.5	128	0.11
ИЛИ								
Колобки запеченные с молоком сгущенным (ТТК)			80/20	10.2	3.0	17.0	136	0.25
Чай с молоком (р.267-2001, Пермь)			150	3.1	2.4	11.5	80	0.67
ИТОГО:				***44***	***33***	***149***	***1072***	***26***

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***450***	***14.6***	***6.3***	***49.9***	***315***	***1.36***
Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком (р.135-2001, Пермь)			80/10	9.1	2.4	12.0	106	0.15
Бутерброд с джемом или повидлом (р.2-2004)			20/10	1.2	0.2	17.8	78	0.41
Цикорий с молоком (р.689-2004)			180	4.3	3.7	20.1	131	0.80
Второй завтрак				***0.5***	***0.0***	***17.5***	***72***	***5.8***
Сок фруктовый с мякотью	150	150	150	0.5	0.0	17.5	72	5.80
Обед			***550***	***20.7***	***15.7***	***59.5***	***461***	***21.0***
Салат Витаминный (р.21 (II)-2006, Москва)			35	0.4	2.0	3.3	33	5.40
ИЛИ								
Нарезка из свежих огурцов (р.70-2006, Москва)			40	0.5	0.0	1.9	10	10.00
Рассольник ленинградский со сметаной (р.132-2004)			170/5	1.6	2.6	10.7	73	1.90
Шницель рыбный натуральный (р.391-2004)			90	13.5	8.3	7.5	159	0.65
Картофель отварной с маслом (р.203 - 2004)			100	1.9	2.4	14.3	86	3.90
Компот из кураги + Витамин "С" (р.638-2004)			150	0.5	0.0	9.9	40	9.17
Хлеб пшеничный			10	0.8	0.1	3.8	19	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			10					
Хлеб ржаной			30	2.0	0.3	10.0	51	0.00
Полдник			***200***	***4.3***	***5.3***	***35.3***	***205***	***5.5***
Пирожок с ягодным фаршем (ТТК)			50	4.2	5.3	25.2	165	3.50
Чай с лимоном (р.686-2004)			150	0.1	0.0	10.1	40	2.00
ИТОГО:				***40***	***27***	***162***	***1053***	***34***

20 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин С, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	
Завтрак			***375***	***10***	***11***	***47***	***332***	***1***
Хлопья с молоком кипяченым (ТТК)			200	6.9	6.5	29.5	204	0.60
ИЛИ								
Суп молочный с крупой (р.161-2004)			180	5.4	6.7	19.5	160	1.00
Бутерброд горячий с сыром (р.10-2004)			25	3.1	4.9	7.2	85	0.00
Чай с сахаром (р.685-2004)			150	0.1	0.0	10.6	43	0.00
Второй завтрак				***0.9***	***0.3***	***15.3***	***68***	***8.0***
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность яблок, груш, апельсин)			120	0.9	0.3	15.3	68	8.00
Обед			***550***	***23.3***	***15.3***	***52.6***	***439***	***30.3***
Нарезка овощная с маслом растительным (ТТК)			40	0.8	2.0	3.2	34	2.25
Суп "Деревенский" с крупой на курином бульоне (ТТК)			170	2.8	2.5	12.6	84	4.20
Курица запеченная (из отварной) (р.494-2004)			60	13.3	7.8	0.3	125	0.39
ИЛИ								
Биточки рубленые из птицы припущенные (р.498-2004)			60	7.8	9.8	8.4	153	0.43
Капуста тушеная (р.534-2004)			130	3.1	2.5	9.6	73	23.49
Компот из изюма + Витамин "С" (р.638-2004)			150	0.2	0.0	11.4	44	0.00
Хлеб пшеничный			10	0.8	0.1	3.8	19	0.00
или Хлеб пшеничный витаминизированный			10					
Хлеб ржаной			35	2.3	0.4	11.7	60	0.00
Полдник			***250***	***4.7***	***2.7***	***41.5***	***209***	***12.8***
Картофельные лепешки (р.229-2004)			100	4.2	2.7	24.0	137	7.00
Сок фруктовый с мякотью	150	150	150	0.5	0.0	17.5	72	5.80

ИТОГО:	***39***	***30***	***157***	***1048***	***52***

Подписано цифровой подписью: Дмитриева Татьяна Николаевна
Дата: 2022.02.17 09:39:43 +10'00'