Утверждено:
Генеральный директор
ООО «Магия вкуса»
_____ М.Г. Сыскова

Согласовано:
Директор МАОУ Горьковской СОШ
_____ О.В. Левченко

ПРИМЕРНОЕ 20 – ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
ВОЗРАСТНАЯ ГРУППА 3-7 ЛЕТ

Тюмень 2025 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
Завтрак				**10.48**	**9.54**	**67.21**
Бутерброд с повидлом			**20/20**	**1.70**	**0.28**	**23.62**
хлеб пшеничный	20.00	20.00				
повидло	20.00	20.00				
Каша жидкая молочная манная			**200**	**5.99**	**6.98**	**28.02**
крупа манная	25.00	25.00				
вода питьевая	56.00	56.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00				
сахар песок	4.00	4.00				
масса каши		*200.00*				
масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00				
Кофейный напиток			**180**	**2.79**	**2.28**	**15.57**
кофейный напиток	2.50	2.50				
сахар песок	11.00	11.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	80.00	80.00				
вода	100.00	100.00				
Второй завтрак				**0.51**	**0.21**	**12.2**
Напиток из кураги			**150**	**0.51**	**0.21**	**12.2**
курага	10.00	10.00				
сахар песок	9.00	9.00				
вода	140.00	140.00				
или						
Напиток из сухофруктов			**150**	**0.38**	**0.00**	**13.16**
сухофрукты	10.00	10.00				
сахар песок	9.00	9.00				
вода	140.00	140.00				
Обед				**19.47**	**20.88**	**80.50**
Салат из отварной моркови с кукурузой			**50**	**0.62**	**2.05**	**4.37**
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**
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 и сметаной			**200**	**1.73**	**2.30**	**10.50**
говядина 1 категории	8.40	8.00				
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				
сметана 15%	5.00	5.00				
Шницель мясной			**70**	**10.47**	**11.20**	**12.57**
фарш говяжий	52.02	51.00				
хлеб пшеничный	12.00	12.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	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			**130**	**3.25**	**4.70**	**22.01**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	166.16	124.00				
01.11.-31.12. -30%	177.32	124.00				
01.01-29.02 - 35%	190.96	124.00				
01.03. - 40%	207.08	124.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	14.00	14.00				
масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00				
Компот из яблок + Витамин С			**180**	**0.08**	**0.08**	**13.94**
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**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1.65**	**0.30**	**8.55**
Полдник				**11.06**	**8.44**	**30.51**
Сырники из творога со сгущенным молоком Пром. Производства			**100/20**	**11.05**	**8.44**	**20.53**
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*				
молоко сгущенное	20.00	20.00				
или						
Булочка промышленного производства			**50**	**3.87**	**3.75**	**28.44**
Чай с сахаром			**180**	**0.01**	**0.00**	**9.98**
чай чёрный	0.40	0.40				
вода	180.00	180.00				
сахар песок	9.00	9.00				
Итого:				**41.52**	**39.07**	**190.42**

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г
Завтрак				**17.10**	**16.56**	**35.14**
Бутерброд с сыром			**20/9**	**3.67**	**5.06**	**10.66**
хлеб пшеничный	20.00	20.00				
сыр	9.09	9.00				
Омлет натуральный			**150**	**9.50**	**9.30**	**2.32**
яйцо куриное	99.90	99.90				
молоко питьевое 2,5% жирности	57.90	57.90				
масса омлетной массы		**157.80**				
соль йодированная	0.50	0.50				
масло растительное	1.60	1.60				
Чай с молоком и сахаром			**180**	**2.28**	**1.90**	**13.61**

чай чёрный	0.50	0.50				
сахар песок	9.00	9.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00				
вода	130.00	130.00				
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1.65**	**0.3**	**8.55**
Второй завтрак				**0.76**	**0.00**	**13.60**
Напиток из ягодно-яблочной смеси			**150**	**0.76**	**0.00**	**13.60**
ягодно-яблочная смесь	14.00	14.00				
сахар песок	7.00	7.00				
вода питьевая	140.00	140.00				
или						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			**180**	**0.95**	**0.20**	**15.4**
Обед				**17.12**	**21.35**	**102.18**
Икра кабачковая			**50**	**0.36**	**1.88**	**2.3**
или						
Салат Здоровье			**50**	**0.70**	**2.04**	**3.06**
морковь до 01.01.-20%	31.25	25.00				
морковь с 01.01.-25%	33.25	25.00				
масса отварной моркови		*15.00*				
свекла - до 01.01 - 20%	28.75	23.00				
с 01.01 - 25%	30.59	23.00				
масса отварной свеклы		*20.00*				
горошек зеленый консервированный	20.02	13.00				
масло растительное	2.00	2.00				
Щи из свежей капусты на курином бульоне со сметаной			**200**	**3.89**	**5.02**	**8.64**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	26.60	20.00				
01.11.-31.12. -30%	28.60	20.00				
01.01-29.02 - 35%	30.80	20.00				
01.03 - 40%	33.40	20.00				
морковь до 01.01.-20%	12.50	10.00				
морковь с 01.01.-25%	13.30	10.00				
лук репчатый	11.90	10.00				
капуста б/кочанная	37.50	30.00				
лавровый лист	0.01	0.01				
масло растительное	1.20	1.20				
сметана 15%	5.00	5.00				
бульон куриный	188.00	188.00				
Кура запеченная в молочном соусе			**80**	**5.60**	**9.50**	**3.30**
грудка куриная	101.25	75.00				
масло растительное	2.00	2.00				
масса запеченной куры		**40.00**				
соус молочный (597-2004)		**40.00**				
молоко питьевое	35.00	35.00				
масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00				
соль йодированная	0.20	0.20				
вода	15.00	15.00				
мука пшеничная	2.50	2.50				
Макароны отварные			**130**	**3.50**	**4.4**	**52.06**
макаронные изделия	45.50	45.50				
масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00				
Напиток из свежих ягод			**180**	**0.10**	**0.00**	**15.10**
смородина с/м	15.00	15.00				
или брусника с/м	15.00	15.00				
сахар песок	10.00	10.00				
вода питьевая	162.00	162.00				
или						
Компот из смородины			**180**	**0.02**	**0.08**	**13.44**
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			**20**	**1.65**	**0.3**	**8.55**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**20**	**2.02**	**0.25**	**12.20**
Полдник				**8.70**	**7.74**	**25.60**
Булочка Домашняя			**60**	**2.90**	**2.74**	**25.60**

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				
молоко питьевое 2,5% жирности	5.60	5.60				
яйцо куриное	0.70	0.70				
тесто дрожжевое		**69.00**				
сахар песок	3.00	3.00				
масло растительное	0.50	0.50				
яйцо куриное	0.80	0.80				
мука пшеничная в/с	1.20	1.20				
масса полуфабриката		**72.30**				
или						
Мучные изделия промышленного производства			**60**	**4.68**	**1.50**	**30.30**
Молоко кипяченое питьевое	189	180	**180**	**5.80**	**5.00**	**9.60**
Итого:				**43.68**	**45.65**	**176.52**
3 день						
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г
Завтрак				**11.28**	**14.74**	**53.41**
Бутерброд с маслом			**20/6**	**1.83**	**5.06**	**10.96**
хлеб пшеничный	20.00	20.00				
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00				
Каша пшенная молочная жидкая			**200**	**6.38**	**6.00**	**27.41**
молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00				
вода	56.00	56.00				
пшено	30.00	30.00				
сахар песок	4.00	4.00				
соль йодированная	0.90	0.90				
масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00				
Какао с молоком			**180**	**3.07**	**3.68**	**15.04**
какао-порошок	1.40	1.40				
сахар песок	10.00	10.00				
вода	100.00	100.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	80.00	80.00				
Второй завтрак				**0.12**	**0.12**	**15.06**
Напиток из изюма + Витамин С			**150**	**0.12**	**0.12**	**15.06**
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**
Обед				**24.51**	**19.29**	**94.65**
Нарезка из отварной свеклы			**50**	**0.44**	**0.07**	**3.52**
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**
помидоры свежие грунтовые	29.50	25.00				
или помидоры свежие парниковые	26.25	25.00				
огурцы свежие грунтовые	24.15	23.00				
или огурцы свежие парниковые	23.46	23.00				
масло растительное	2.00	2.00				

Суп картофельный с мясом со сметаной			**200**	**3.25**	**3.95**	**13.25**
говядина 1 категории	8.40	8.00				
масса отварного мяса		**5.00**				
морковь до 01.01.-20%	12.50	10.00				
с 01.01 - 25%	13.30	10.00				
лук репчатый	9.52	8.00				
масло растительное	2.00	2.00				
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66.50	50.00				
01.11.-31.12. -30%	71.50	50.00				
01.01-29.02 - 35%	77.00	50.00				
01.03 - 40%	83.50	50.00				
лавровый лист	0.01	0.01				
сметана 15%	5.00	5.00				
вода питьевая	168.00	168.00				
Тефтели мясные			**70**	**9.16**	**8.68**	**11.00**
фарш говяжий	5.10	5.00				
грудка куриная	62.78	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**
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**
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**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**50**	**3.24**	**0.4**	**17.1**
Полдник				**6.65**	**11.80**	**42.45**
Булочка пром. Производства			**70**	**6.64**	**16.64**	**45.47**
или						
Коржик молочный			**50**	**4.03**	**11.8**	**32.47**
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 сливочное 72,5%	20.10	20.10				
ванилин	0.01	0.01				
масса полуфабриката		*58*				
масло растительное	0.60	0.60				
Чай с сахаром и лимоном			**180/2**	**0.01**	**0.00**	**9.98**
чай чёрный	0.40	0.40				
лимон свежий	2.26	2.00				
вода	180.00	180.00				
сахар песок	10.00	10.00				
Итого:				**42.56**	**45.83**	**190.51**
4 день						
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г
Завтрак				**10.24**	**13.39**	**44.45**
Бутерброд с маслом и сыром			**20/5/9**	**3.48**	**6.11**	**10.73**
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00				

сыр	9.09	9.00				
хлеб пшеничный	20.00	20.00				
Суп молочный рисовый с маслом			**200**	**3.97**	**5.00**	**18.15**
молоко питьевое 2,5% жирности	150.00	150.00				
вода	44.00	44.00				
крупа рис круглый	16.00	16.00				
сахар песок	1.20	1.20				
соль йодированная	0.57	0.57				
масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00				
Кофейный напиток			**180**	**2.79**	**2.28**	**15.57**
кофейный напиток	2.50	2.50				
сахар песок	11.00	11.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	80.00	80.00				
вода	100.00	100.00				
Второй завтрак				**0.71**	**0.15**	**11.55**
Отвар из шиповника			**150**	**0.51**	**0.21**	**12.2**
плоды шиповника	12.00	12.00				
сахар песок	6.00	6.00				
вода	150.00	150.00				
или						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			**180**	**0.95**	**0.20**	**15.4**
Обед				**27.30**	**16.49**	**72.60**
Яйцо отварное			**40**	**5.10**	**4.60**	**0.30**
яйцо куриное	40.00	40.00				
или						
Салат " Цветной"			**50**	**0.66**	**1.59**	**2.40**
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**
помидоры свежие парниковые	50.40	48.00				
или помидоры свежие грунтовые	50.40	48.00				
масло растительное	2.00	2.00				
Борщ с мясом и сметаной			**200**	**4.52**	**6.01**	**12.80**
говядина 1 категории	8.40	8.00				
масса отварного мяса		*5.00*				
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	26.60	20.00				
01.11.-31.12. -30%	28.60	20.00				
01.01-29.02 - 35%	30.80	20.00				
01.03 - 40%	33.40	20.00				
капуста б/кочанная	18.75	15.00				
свекла - до 01.01 - 20%	37.50	30.00				
с 01.01 - 25%	39.90	30.00				
морковь до 01.01.-20%	13.75	11.00				
с 01.01 - 25%	14.63	11.00				
томатная паста (без консервантов и красителей)	3.00	3.00				
лавровый лист	0.01	0.01				
лук репчатый	10.71	9.00				
масло растительное	2.00	2.00				
сметана 15%	5.00	5.00				
сахар песок	1.50	1.50				
соль йодированная	1.20	1.20				
вода	190.00	190.00				
Рыба запеченная			**70**	**15.04**	**3.60**	**0.54**
горбуша с/м с/г	119.28	84.00				
или минтай с/м б/г	113.40	84.00				
соль йодированная	0.70	0.70				

масло растительное	1.20	1.20				
или						
Рыба, запеченная в омлете			**70**	**17.73**	**4.62**	**2.92**
горбуша с/м с/г	72.50	50.00				
или минтай с/м	67.50	50.00				
мука пшеничная	3.20	3.20				
яйцо	25.00	25.00				
молоко питьевое	10.00	10.00				
масло растительное	1.00	1.00				
Картофельное пюре			**130**	**3.25**	**4.70**	**22.01**
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				
молоко питьевое 2,5% жирности	14.00	14.00				
масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00				
Компот из кураги			**180**	**0.16**	**0.04**	**14.10**
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**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**25**	**2.02**	**0.25**	**12.20**
Полдник				**5.42**	**15.90**	**48.52**
Слойка с повидлом			**60**	**3.32**	**12.00**	**45.32**
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				
Напиток из вишни			**180**	**0.12**	**0.12**	**15.06**
вишня	13.00	13.00				
сахар песок	9.00	9.00				
вода	135.00	135.00				
или						
Кисломолочный напиток			**180**	**2.10**	**3.90**	**3.20**
Итого:				**43.67**	**43.80**	**177.12**

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г
Завтрак				**12.72**	**14.21**	**49.5**
Каша жидкая молочная гречневая			**200**	**6.77**	**7.25**	**25.19**
крупа гречневая	25.00	25.00				
вода	56.00	56.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00				
сахар песок	4.00	4.00				
масса каши		200.00				
масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00				
Бутерброд с сыром			**20/9**	**3.67**	**5.06**	**10.66**
хлеб пшеничный	20.00	20.00				
сыр	9.09	9.00				
Чай с молоком и сахаром			**180**	**2.28**	**1.90**	**13.61**
чай чёрный	0.40	0.40				
сахар песок	9.00	9.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00				
вода	130.00	130.00				
Второй завтрак				**0.12**	**0.12**	**15.06**
Напиток из брусники			**150**	**0.12**	**0.12**	**15.06**
брусника	10.00	10.00				
сахар песок	9.00	9.00				
вода	135.00	135.00				
или						
Напиток из ягодно-яблочной смеси			**150**	**0.10**	**0.00**	**13.68**

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**
Нарезка из отварной моркови с зеленным горошком			**50**	**0.50**	**0.00**	**3.80**
морковь до 01.01.-20%	54.50	43.60				
с 01.01 - 25%	72.49	54.50				
масса отварной моркови		*40.00*				
горошек зеленый консервированный	15.40	10.00				
или						
Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным			**50**	**0.60**	**4.24**	**1.0**
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**
огурцы соленые	**95.0**	**50.0**				
Рыбный суп			**200**	**5.86**	**4.87**	**9.94**
горбуша с/м с/г	43.50	30.00				
или минтай с/м б/г	40.50	30.00				
или сом с/м с/г	49.20	30.00				
масса отварной рыбы		*20.00*				
картофель - 01.09-31.10 - 25%	53.20	40.00				
01.11-31.12 - 30%	57.20	40.00				
01.01-29.02 - 35%	61.60	40.00				
01.03 - 40%	66.80	40.00				
крупа перловая или рисовая	6.00	6.00				
морковь до 01.01-20%	10.00	8.00				
морковь от 01.01.-25%	10.64	8.00				
лук репчатый	7.14	6.00				
масло растительное	2.00	2.00				
лавровый лист	0.01	0.01				
вода	180.00	180.00				
соль йодированная	1.20	1.20				
или						
Суп -лапша с фрикадельками мясными			**200**	**7.75**	**7.00**	**21.4**
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*				
	0.00					
Овощное рагу с мясом			**180**	**13.80**	**11.90**	**14.90**
фарш говяжий	59.90	58.73				
или грудка куриная	54.68	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**
яблоки свежие	203.40	180.00				
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**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**25**	**2.02**	**0.25**	**12.20**
Полдник				**14.01**	**5.80**	**29.98**
Колобки творожные с молоком сгущенным			**100/20**	**14.00**	**5.80**	**20.00**
творог 9 %	71.51	70.80				
мука пшеничная в/с	6.60	6.60				
крупа манная	4.10	4.10				
сахар песок	5.00	5.00				
яйцо куриное	12.50	12.50				
масса полуфабриката	*119.00*	*119.00*				
масло растительное	1.20	1.20				
молоко сгущеное	20.00	20.00				
или						
Творожный кекс			**60**	**7.33**	**6.07**	**16.11**
творог 9%	24.54	24.30				
молоко питьевое 2,5% жирности	13.30	13.30				
яйцо куриное	6.00	6.00				
сахар песок	8.00	8.00				
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00				
крупа манная	13.30	13.30				
соль йодированная	0.30	0.30				
сода пищевая	0.10	0.10				
лимонная кислота	0.30	0.30				
вода питьевая	1.00	1.00				
масло растительное	0.80	0.80				
масса полуфабриката		*72*				
сахарная пудра	0.60	0.60				
Чай с сахаром			**180**	**0.01**	**0.00**	**9.98**
чай чёрный	0.40	0.40				
вода	180.00	180.00				
сахар песок	10.00	10.00				
Итого:				**43.50**	**44.00**	**190.00**

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	**Выход, г**	**Химический состав**		
				Белки, г	**Жиры, г**	**Угл., г**
Завтрак				**11.27**	**16.10**	**54.9**
Бутерброд с маслом			**20/6**	**1.83**	**5.06**	**10.96**
хлеб пшеничный	20.00	20.00				
масло сливочное 72.5 %	6.00	6.00				
Каша жидкая молочная ячневая			**200/2**	**6.02**	**6.95**	**27.2**
крупа ячневая	25.00	25.00				
вода	56.00	56.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00				
сахар песок	4.00	4.00				
масса каши		200.00				
масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00				
Какао с молоком			**180**	**3.42**	**4.09**	**16.72**
какао-порошок	1.40	1.40				
сахар песок	10.00	10.00				
вода	100.00	100.00				

молоко питьевое 2,5% жирности	80.00	80.00				
Второй завтрак				**0.51**	**0.21**	**12.20**
Отвар из шиповника			**150**	**0.51**	**0.21**	**12.2**
плоды шиповника	12.00	12.00				
сахар песок	6.00	6.00				
вода	150.00	150.00				
Обед				**23.34**	**24.15**	**84.34**
Икра кабачковая			**50**	**0.36**	**1.88**	**2.3**
			или			
Салат из отварной свеклы и моркови с маслом растительным			**60**	**0.62**	**3.06**	**4.76**
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**
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 гренками			**200/10**	**4.94**	**5.60**	**15.30**
говядина 1 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				
Суфле мясное			**70**	**10.74**	**12.32**	**12.88**
грудка куриная	22.95	17.00				
или фарш говяжий	48.96	48.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	33.0	22.00				
яйцо куриное	3.50	3.50				
масло растительное	1.50	1.50				
морковь до 01.01.-20%	13.50	10.80				
морковь с 01.01.-25%	14.36	10.80				
лук репчатый	12.85	10.80				
масло растительное	1.00	1.00				
масса пассированных овощей		*12.60*				
мука пшеничная в/с	3.20	3.20				
масса полуфабриката		*100*				
Сложный гарнир картофельное пюре ,капуста тушеная			**150**			
Картофельное пюре			**100**	**2.20**	**3.00**	**14.68**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	114.44	85.40				
01.11.-31.12. -30%	122.12	85.40				
01.01-29.02 - 35%	131.52	85.40				
01.03. - 40%	142.62	85.40				
молоко питьевое 2,5% жирности	15.75	15.00				
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00				
Капуста тушеная			**50**	**1.33**	**0.80**	**3.30**
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**
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**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1.65**	**0.3**	**8.55**
Полдник				**7.99**	**5.04**	**48.17**
Пирог Царский			**70**	**9.17**	**11.70**	**33.00**
масло сливочное 72.5 %	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**
мука пшеничная в/с		29.66				
сахар песок		0.68				
масло растительное		0.60				
соль йодированная		0.30				
дрожжи		0.38				
молоко питьевое 2,5% жирности		3.68				
яйцо куриное		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**
чай чёрный	0.40	0.40				
вода	180.00	180.00				
лимон свежий	2.26	2.00				
сахар песок	9.00	9.00				
Итого:				**43.11**	**45.50**	**199.56**

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г
Завтрак				**12.49**	**10.42**	**62.15**
Бутерброд с повидлом			**20/15**	**1.60**	**0.24**	**22.98**
хлеб пшеничный	20.00	20.00				
повидло	15.00	15.00				
Каша овсяная молочная жидкая			**200/2**	**8.10**	**7.90**	**23.60**
хлопья овсяные	25.00	25.00				
вода	56.00	56.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00				
сахар песок	4.00	4.00				
масса каши		200.00				
масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00				
Кофейный напиток			**180**	**2.79**	**2.28**	**15.57**
кофейный напиток	2.50	2.50				
сахар песок	11.00	11.00				

молоко питьевое 2,5% жирности	80.00	80.00				
вода	100.00	100.00				
Второй завтрак				**0.95**	**0.20**	**15.40**
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			**150**	**0.95**	**0.20**	**15.4**
Обед				**28.97**	**16.64**	**70.67**
Салат из свежих огурцов			**50**	**0.27**	**2.04**	**0.73**
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**
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**
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**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53.20	40.00				
01.11.-31.12. -30%	57.20	40.00				
01.01-29.02 - 35%	61.60	40.00				
01.03. - 40%	66.80	40.00				
морковь до 01.01 -20%	15.00	12.00				
морковь от 01.01-25%	15.96	12.00				
лук репчатый	11.90	10.00				
лавровый лист	0.01	0.01				
вода	188.00	188.00				
крупа рис пропаренный	6.00	6.00				
масло растительное	3.00	3.00				
соль йодированная	1.50	1.50				
сметана 15%	5.00	5.00				
Жаркое по-домашнему			**180**	**16.95**	**7.88**	**21.9**
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**
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**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**30**	**2.02**	**0.25**	**12.20**
Полдник				**6.51**	**13.79**	**38.55**
Чай с молоком и сахаром			**200**	**2.28**	**1.90**	**13.61**
чай чёрный	0.50	0.50				
сахар песок	10.00	10.00				

молоко питьевое 2,5% жирности	75.00	75.00				
вода	125.00	125.00				
Слойка с сахаром			**50**	**4.23**	**11.89**	**24.94**
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**
8 день						
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г
Завтрак				**8.88**	**11.96**	**47.84**
Горячий бутерброд с сыром			**20/9**	**3.67**	**5.06**	**10.66**
хлеб пшеничный	20.00	20.00				
сыр	9.09	9.00				
Каша жидкая молочная рисовая			**200/2**	**5.20**	**6.90**	**27.20**
крупа рисовая	25.00	25.00				
вода	56.00	56.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00				
сахар песок	4.00	4.00				
масса каши		200.00				
масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00				
Чай с сахаром			**200**	**0.01**	**0.00**	**9.98**
чай чёрный	0.50	0.50				
вода	200.00	200.00				
сахар песок	10.00	10.00				
Второй завтрак				**0.10**	**0.00**	**13.68**
Напиток из ягодно-яблочной смеси			**150**	**0.10**	**0.00**	**13.68**
ягодно-яблочная смесь	15.00	15.00				
или ягодно-яблочная смесь " Рябинка"	15.00	15.00				
сахар песок	9.00	9.00				
вода питьевая	140.00	140.00				
Обед				**18.71**	**21.94**	**90.70**
Ассорти из свежих овощей			**60**	**1.70**	**0.10**	**11.60**
огурцы свежие грунтовые	35.70	34.00				
или огурцы свежие парниковые	35.70	34.00				
горошек зеленый консервированный	36.96	24.00				
или перец свежий	31.92	24.00				
масло растительное	2.00	2.00				
или						
Салат из свеклы с огурцом			**50**	**0.70**	**3.00**	**3.10**
свекла	51.78	41.42				
свекла	65.24	49.05				
масса отварной свеклы		**38.00**				
огурцы соленые	19.00	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**
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 с рыбой			**200**	**6.10**	**3.20**	**17.00**
картофель - 01.09-31.10 - 25%	66.50	50.00				
01.11-31.12 - 30%	71.50	50.00				
01.01-29.02 - 35%	77.00	50.00				
01.03 - 40%	83.50	50.00				
морковь до 01.01-20%	15.00	12.00				
морковь от 01.01.-25%	15.96	12.00				
лук репчатый	9.52	8.00				
масло растительное	3.00	3.00				
вода	180.00	180.00				
лавровый лист	0.01	0.01				
соль йодированная	1.50	1.50				
минтай с/м	29.06	21.53				
или горбуша с/м с/г	37.45	25.83				
масса отварной рыбы		**20.00**				
соль йодированная	1.50	1.50				
Котлета по-хлыновски с соусом сметанно-томатным			**70/20**	**6,02**	**10.32**	**6.90**
фарш говяжий	35.70	35.00				
грудка куриная	24.30	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%	27.72	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 сметанно -томатный (		**20.00**				
сметана 15%	10.00	10.00				
томатная паста	1.00	1.00				
вода	10.00	10.00				
соль йодированная	0.20	0.20				
мука пшеничная в/с	1.50	1.50				
Гречка рассыпчатая с овощами			**130**	**6.34**	**5.28**	**28.62**
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 сливочное 72.5 %	3.00	3.00				
соль йодированная	1.50	1.50				
или						
Каша перловая рассыпчатая с овощами			**130**	**2.05**	**3.28**	**28.62**
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 сливочное 72.5 %	3.00	3.00				
соль йодированная	1.50	1.50				
Компот из яблок + Витамин С			**180**	**0.072**	**0.072**	**12.54**
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**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1.65**	**0.3**	**8.55**
Полдник				**16.85**	**13.44**	**30.13**
Сырники из творога со сгущенным молоком Пром. Производства			**100/20**	**11.05**	**8.44**	**20.53**
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*				
молоко сгущенное	20.00	20.00				
или						
Запеканка из творога со сгущеным молоком			**100/20**			
творог	106.53	104.44				
крупа манная	12.21	12.21				
яйцо куриное	3.30	3.30				
сахар песок	12.91	12.91				
сухари панировочные	2.21	2.21				
сметана 15%	2.21	2.21				
масса полуфабриката		**137.28**				
масло растительное	0.80	0.80				
молоко сгущенное	20.00	20.00				
или						
Булочка промышленного производства			**50**	**3.87**	**3.75**	**28.44**
Молоко кипяченое питьевое	189	180	**180**	**5.80**	**5.00**	**9.60**
Итого:				**44.54**	**47.34**	**182.35**

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г
Завтрак				**10.45**	**15.05**	**54.88**
Бутерброд с маслом			**20/5**	**1.83**	**5.06**	**10.96**
хлеб пшеничный	20.00	20.00				
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00				
Каша Дружба			**200/2**	**5.20**	**5.90**	**27.20**
молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00				
вода	56.00	56.00				
крупа пшено	10.00	10.00				
крупа рисовая	15.00	15.00				
сахар песок	4.00	4.00				
соль йодированная	0.90	0.90				
масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00				
Какао с молоком			**180**	**3.42**	**4.09**	**16.72**
какао-порошок	1.40	1.40				
сахар песок	10.00	10.00				
вода	90.00	90.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	90.00	90.00				
Второй завтрак				**0.16**	**0.04**	**14.10**
Напиток из кураги			**150**	**0.16**	**0.04**	**14.10**
курага	10.00	10.00				
сахар песок	9.00	9.00				
вода	140.00	140.00				
или						
Отвар из шиповника			**150**	**0.51**	**0.21**	**12.2**
плоды шиповника	12.00	12.00				
сахар песок	6.00	6.00				
вода	150.00	150.00				
Обед				**30.76**	**24.68**	**78.20**
Салат из свежей капусты с морковью			**50**	**1.10**	**3.00**	**4.10**
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**
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**
помидоры свежие грунтовые	29.50	25.00				
или помидоры свежие парниковые	26.25	25.00				
огурцы свежие грунтовые	24.15	23.00				
или огурцы свежие парниковые	23.46	23.00				
масло растительное	2.00	2.00				
Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной			**200**	**5.96**	**4.76**	**7.41**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	26.60	20.00				
01.11.-31.12. -30%	28.60	20.00				
01.01-29.02 - 35%	30.80	20.00				
01.03 - 40%	33.40	20.00				
морковь до 01.01.-20%	12.50	10.00				
морковь с 01.01.-25%	13.30	10.00				
лук репчатый	11.90	10.00				
капуста б/кочанная	37.50	30.00				
лавровый лист	0.01	0.01				
масло растительное	1.20	1.20				
сметана 15%	5.00	5.00				
мясной бульон	170.00	170.00				
соль йодированная	1.50	1.50				
Гуляш из мяса			**80**	**13.60**	**12.10**	**2.30**
говядина 1 категории	67.20	64.00				
масса тушеного мяса		**40.00**				
томатная паста (без консервантов и красителей)	2.00	2.00				
лук репчатый	7.14	6.00				
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**
макаронные изделия	45.50	45.50				
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00				
Компот из ягодно-яблочной смеси			**180**	**0.78**	**0.00**	**13.68**
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**
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**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**25**	**2.02**	**0.25**	**12.20**
Полдник				**9.66**	**6.23**	**42.45**
Булочка пром . производства			**60**	**5.64**	**16.64**	**45.47**
или						
Коржик молочный			**50**	**4.02**	**6.23**	**32.47**
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 сливочное 72,5%	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**
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**	**46.00**	**189.63**
10 день						
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г
Завтрак				**15.26**	**17.31**	**26.66**
Бутерброд с маслом и сыром			**20/5/9**	**3.48**	**6.11**	**10.73**
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00				
сыр	9.09	9.00				
хлеб пшеничный	20.00	20.00				
Омлет натуральный			**150**	**9.50**	**9.30**	**2.32**
яйцо куриное	99.90	99.90				
молоко питьевое 2,5% жирности	57.90	57.90				
масса омлетной массы		**157.80**				
соль йодированная	0.50	0.50				
масло растительное	1.60	1.60				
Чай с молоком и сахаром			**180**	**2.28**	**1.90**	**13.61**
чай чёрный	0.40	0.40				
сахар песок	9.00	9.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00				
вода	130.00	130.00				
Второй завтрак				**1.05**	**0.22**	**13.05**
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			**200**	**1.05**	**0.22**	**17.11**
Обед				**22.42**	**22.08**	**74.27**
Нарезка из соленых огурцов			**50**	**0.4**	**0.1**	**0.2**
огурцы соленые	**95.0**	**50.0**				
или						
Нарезка из свежих огурцов			**50**	**0.42**	**0.06**	**1.14**
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**
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**
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**
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				
крупа ячневая или крупа 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**
фарш говяжий	57.12	56.00				
или грудка куриная	70.20	52.00				

масса готового фарша		**40**				
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	191.52	144.00				
01.11.-31.12. -30%	205.92	144.00				
01.01-29.02 - 35%	221.76	144.00				
01.03. - 40%	240.48	144.00				
яйцо куриное	4.00	4.00				
соль йодированная	1.50	1.50				
масло сливочное 72.5 %	2.20	2.20				
сухари пшеничные	3.40	3.40				
сметана 15%	3.00	3.00				
масло растительное	2.00	2.00				
Компот из яблок +Витамин С			**180**	**0.08**	**0.08**	**11.94**
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**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**25**	**2.02**	**0.25**	**12.20**
Полдник				**3.45**	**6.10**	**37.00**
Булочка пром. Производства			**70**	**6.64**	**16.64**	**45.47**
или						
Лепешка сметанная			**70**	**3.45**	**6.10**	**37.00**
мука пшеничная в/с	48.00	48.00				
дрожжи саф момент	0.45	0.45				
сахар песок	6.00	6.00				
соль йодированная	0.50	0.50				
масло сливочное 72.5 %	7.00	7.00				
или масло растительное	7.00	7.00				
сметана	9.00	9.00				
вода питьевая или молоко питьевое	15.00	15.00				
яйцо куриное	1.30	1.30				
масса полуфабриката	**87.92**	**87.92**				
масло растительное	1.20	1.20				
Чай с сахаром			**180**	**0.01**	**0.00**	**9.98**
чай чёрный	0.40	0.40				
вода	200.00	200.00				
сахар песок	9.00	9.00				
Итого:				**42.18**	**44.00**	**191.50**

11 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г
Завтрак				**13.23**	**14.59**	**51.42**
Бутерброд с сыром			**20/9**	**3.67**	**5.06**	**10.66**
хлеб пшеничный	20.00	20.00				
сыр	9.09	9.00				
Каша жидкая молочная пшеничная			**200/2**	**6.77**	**7.25**	**25.19**
крупа пшеничная	25.00	25.00				
вода	56.00	56.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00				
сахар песок	4.00	4.00				
масса каши		200.00				
масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00				
Кофейный напиток			**180**	**2.79**	**2.28**	**15.57**
кофейный напиток	2.50	2.50				
сахар песок	11.00	11.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	80.00	80.00				
вода	100.00	100.00				
Второй завтрак				**0.12**	**0.12**	**15.06**

Напиток из изюма + Витамин С			**150**	**0.12**	**0.12**	**15.06**
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**
Обед				**25.55**	**22.45**	**83.57**
Нарезка из свежих помидор			**50**	**0.60**	**0.10**	**2.30**
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**
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**
яйцо куриное	20.00	20.00				
горошек зеленый консервированный	30.80	20.00				
Суп с макаронными изделиями и картофелем со сметаной			**200**	**4.76**	**5.35**	**17.07**
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				
сметана	5.00	5.00				
Биточек мясной со сметаной и сыром			**70**	**11.00**	**10.26**	**5.33**
фарш говяжий	35.70	35.00				
грудка куриная	20.25	15.00				
хлеб пшеничный	10.00	10.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	5.00	5.00				
яйцо куриное	2.50	2.50				
лук репчатый	8.33	7.00				
соль йодированная	0.60	0.60				
масса полуфабриката		*74.50*				
сметана 15%	5.00	5.00				
сыр сулугуни	5.00	5.00				
масса полуфабриката		84.00				
масло растительное		1.00				
Сложный гарнир картофельное пюре ,капуста тушеная			**150**			
Картофельное пюре			**100**	**2.20**	**3.00**	**14.68**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	113.58	85.40				
01.11.-31.12. -30%	122.12	85.40				
01.01-29.02 - 35%	131.52	85.40				
01.03. - 40%	142.62	85.40				
молоко питьевое 2,5% жирности	19.95	19.00				
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00				
Капуста тушеная			**50**	**1.33**	**0.80**	**3.30**
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**
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**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**30**	**1.65**	**0.3**	**8.55**
Полдник				**5.30**	**7.64**	**38.80**
Манник			**70**	**4.75**	**11.23**	**41.66**
кефир 2.5%	27.50	27.50				
крупа манная	15.50	15.50				
сахар песок	14.00	14.00				
масло сливочное 72,5%	4.00	4.00				
сода пищевая	0.15	0.15				
ванилин	0.05	0.05				
мука пшеничная в/с	11.00	11.00				
яйцо куриное	7.40	7.40				
масса п/ф		***79.4***				
сахарная пудра	1.00	1.00				
масло растительное	0.70	0.70				
или						
Булочка Домашняя			**60**	**3.20**	**3.74**	**35.60**
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				
молоко питьевое 2,5% жирности	5.60	5.60				
яйцо куриное	0.70	0.70				
тесто дрожжевое		**69.00**				
сахар песок	3.00	3.00				
масло растительное	0.60	0.60				
яйцо куриное	1.40	1.40				
мука пшеничная в/с	1.20	1.20				
масса полуфабриката		**72.30**				
Чай с молоком и сахаром			**180**	**2.28**	**1.90**	**13.61**
чай чёрный	0.40	0.40				
сахар песок	9.00	9.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00				
вода	130.00	130.00				
или						
Молоко кипяченое питьевое			**180**	**2.10**	**3.90**	**3.20**
Итого:				**44.08**	**44.80**	**188.85**

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г
Завтрак				**9.93**	**13.31**	**44.98**
Бутерброд с маслом			**20/5**	**1.83**	**5.06**	**10.96**
хлеб пшеничный	20.00	20.00				
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00				
Каша жидкая молочная гречневая			**200**	**6.77**	**7.25**	**25.19**
крупа гречневая	25.00	25.00				
вода	56.00	56.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00				
сахар песок	4.00	4.00				

масса каши		200.00				
масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00				
или						
Суп молочный с макаронными изделиями			**200**	**4.68**	**4.16**	**17.30**
молоко питьевое 2,5% жирности	150.00	150.00				
вода	44.00	44.00				
макаронные изделия	16.00	16.00				
сахар песок	1.20	1.20				
соль йодированная	0.57	0.57				
масло сливочное 72.5 %	2.00	2.00				
Какао с молоком			**180**	**3.42**	**4.09**	**16.72**
какао-порошок	1.40	1.40				
сахар песок	10.00	10.00				
вода	90.00	90.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	90.00	90.00				
Второй завтрак				**0.10**	**0.00**	**13.68**
Напиток из ягодно-яблочной смеси			**150**	**0.10**	**0.00**	**13.68**
ягодно-яблочная смесь	15.00	15.00				
или ягодно-яблочная смесь " Рябинка"	15.00	15.00				
сахар песок	9.00	9.00				
вода питьевая	140.00	140.00				
Обед				**19.20**	**21.47**	**95.13**
Огурцы соленые	**95.0**	**50.0**	**50**	**0.4**	**0.1**	**0.2**
или						
Кукуруза консервированная	**82.5**	**50.0**	**50**	**2.33**	**0.50**	**14.00**
или						
Салат из свежей капусты с морковью			**50**	**1.10**	**4.00**	**3.10**
капуста б/кочанная	43.75	35.00				
морковь до 01.01.-20%	15.00	12.00				
с 01.01 - 25%	19.95	15.00				
сахар песок	0.60	0.60				
масло растительное	3.00	3.00				
Салат из отварной свеклы и моркови с маслом растительным			**50**	**0.83**	**3.5**	**4.76**
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**
помидоры свежие грунтовые	30.68	26.00				
или помидоры свежие парниковые	27.30	26.00				
огурцы свежие грунтовые	23.10	22.00				
или огурцы свежие парниковые	22.44	22.00				
масло растительное	2.00	2.00				
Суп картофельный с рыбными фрикадельками			**200**	**4.10**	**3.20**	**17.00**
картофель - 01.09-31.10 - 25%	66.50	50.00				
01.11-31.12 - 30%	71.50	50.00				
01.01-29.02 - 35%	77.00	50.00				
01.03 - 40%	83.50	50.00				
морковь до 01.01-20%	12.50	10.00				
морковь от 01.01.-25%	13.30	10.00				
лук репчатый	9.52	8.00				
масло растительное	2.00	2.00				
вода	160.00	160.00				

соль йодированная	1.20	1.20				
фрикадельки рыбные						
минтай с/м б/г	28.35	21.00				
или горбуша с/м с/г	30.45	21.00				
лук репчатый	4.17	3.50				
яйцо куриное	1.50	1.50				
соль йодированная	0.30	0.30				
масса полуфабриката		*26.00*				
Бефстроганов из говядины			**80**	**7.87**	**7.02**	**9.77**
говядина 1 категории	58.80	56.00				
масса готового мяса		**35.00**				
вода питьевая	20.00	20.00				
лук репчатый	7.14	6.00				
соль	0.60	0.60				
мука пшеничная	2.00	2.00				
морковь	13.3	10.00				
сметана 15%	20.00	20.00				
масло растительное	1.20	1.20				
или						
Сердце говяжье в соусе			**80**	**10.30**	**6.30**	**5.00**
Сердце говяжье	63.22	58.00				
масса отварного мяса		**40.00**				
морковь до 01.01.-20%	6.3	5.0				
с 01.01 - 25%	6.7	5.0				
лук репчатый	6.0	5.0				
соус		**40.00**				
сметана	10.00	10.00				
мука пшеничная	3.80	3.00				
вода питьевая	40.00	30.00				
томатная паста (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	1.30	1.00				
Макароны отварные			**130**	**2.65**	**6.49**	**37.08**
макаронные изделия	45.50	45.50				
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00				
или						
Картофель отварной			**130**	**3.3**	**4.70**	**22.01**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	181.55	136.50				
01.11.-31.12. -30%	195.20	136.50				
01.01-29.02 - 35%	210.21	136.50				
01.03. - 40%	227.96	136.50				
масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00				
Отвар из шиповника			**180**	**0.51**	**0.21**	**12.2**
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**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**25**	**2.02**	**0.25**	**12.20**
Полдник				**13.06**	**8.44**	**48.17**
Ватрушка с творогом			**70**	**8.97**	**5.04**	**38.19**
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 со сгущенным молоком пром. Производства			**100/20**	**13.05**	**8.44**	**20.53**
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*				
молоко сгущенное	20.00	20.00				
или						
Запеканка из творога со сгущеным молоком			**100/20**			
творог	106.53	104.44				
крупа манная	12.21	12.21				
яйцо куриное	3.30	3.30				
сахар песок	12.91	12.91				
сухари панировочные	2.21	2.21				
сметана 15%	2.21	2.21				
масса полуфабриката		**137.28**				
масло растительное	0.80	0.80				
молоко сгущенное	20.00	20.00				
Чай с сахаром и лимоном			**200/2**	**0.01**	**0.00**	**9.98**
чай чёрный	0.50	0.50				
лимон свежий	2.26	2.00				
вода	200.00	200.00				
сахар песок	12.00	12.00				
Итого:				**42.29**	**43.22**	**201.96**

13 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г
Завтрак				**11.97**	**13.91**	**51.44**
Бутерброд с сыром			**20/9**	**3.67**	**5.06**	**10.66**
хлеб пшеничный	20.00	20.00				
сыр	9.09	9.00				
Каша жидкая молочная ячневая			**200**	**6.02**	**6.95**	**27.2**
крупа ячневая	22.00	22.00				
вода	86.00	56.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00				
сахар песок	4.00	4.00				
масса каши		200.00				
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00				
Чай с молоком и сахаром			**180**	**2.28**	**1.90**	**13.61**
чай чёрный	0.40	0.40				
сахар песок	9.00	9.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00				
вода	130.00	130.00				
Второй завтрак				**0.95**	**0.20**	**15.40**
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			**180**	**0.95**	**0.20**	**15.4**
Обед				**25.16**	**17.40**	**72.64**
Нарезка из свежего перца и огурцов			**50**	**2.75**	**0.13**	**2.75**
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**
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**
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**
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**
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**
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%	30.96	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 со сметаной			**200**	**1.2**	**2.40**	**10.6**
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				
сметана 15%	5.00	5.00				
Рыба запеченная в сметане			**70**	**16.48**	**9.58**	**2.43**
горбуша с/м с/г	84.10	58.00				
или минтай с/м б/г	78.30	58.00				
масло растительное	2.00	2.00				
соль йодированная	1.00	1.00				
вода питьевая	10.00	10.00				
сметана 15%	10.00	10.00				
Картофельное пюре			**130**	**3.25**	**4.70**	**22.01**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	177.32	124.00				
01.11.-31.12. -30%	190.96	124.00				
01.01-29.02 - 35%	207.08	124.00				
01.03. - 40%	130.20	124.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	14.00	14.00				
масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00				
Компот из кураги			**180**	**0.16**	**0.04**	**14.10**
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**
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**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**25**	**2.02**	**0.25**	**12.20**
Полдник				**4.44**	**12.00**	**45.21**
Слойка с повидлом			**60**	**4.43**	**12.00**	**35.23**
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**
чай чёрный	0.40	0.40				
вода	180.00	180.00				
сахар песок	9.00	9.00				
Итого:				**42.52**	**43.51**	**184.69**

14 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г
Завтрак				**11.32**	**13.44**	**55.77**
Бутерброд с маслом и повидлом			**20/5/20**	**1.76**	**3.91**	**15.01**
хлеб пшеничный	20.00	20.00				
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00				
повидло	20.00	20.00				
Каша жидкая молочная пшеничная			**200**	**6.77**	**7.25**	**25.19**
крупа пшеничная	22.00	22.00				
вода	56.00	56.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00				
сахар песок	4.00	4.00				
масса каши		200.00				
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00				
Кофейный напиток			**180**	**2.79**	**2.28**	**15.57**
кофейный напиток	2.50	2.50				
сахар песок	11.00	11.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	80.00	80.00				
вода	100.00	100.00				
Второй завтрак				**0.10**	**0.00**	**13.68**
Напиток из ягодно-яблочной смеси			**150**	**0.10**	**0.00**	**13.68**
ягодно-яблочная смесь "Я Яшка"	15.00	15.00				
или ягодно-яблочная смесь " Рябинка"	15.00	15.00				
сахар песок	9.00	9.00				
вода питьевая	140.00	140.00				
или						
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			**150-200**	**0.95**	**0.20**	**15.4**
Обед				**20.68**	**20.96**	**75.52**
Икра кабачковая			**50**	**0.36**	**1.88**	**2.3**
или						
Салат из отварной моркови с кукурузой			**50**	**0.70**	**2.31**	**4.92**
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**
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**
морковь до 01.01.-20%	37.50	30.00				
с 01.01 - 25%	39.90	30.00				
с 01.03 - 25%	43.5	30.00				
яблоки без кожи и кожуры	35.75	19.00				
масло растительное	1.00	1.00				
Свекольник со сметаной на курином бульоне			**200**	**2.30**	**3.10**	**12.50**
Бульон куриный	168.00	168.00				
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	39.90	30.00				
01.11.-31.12. -30%	42.90	30.00				
01.01-29.02 - 35%	46.20	30.00				
01.03. - 40%	50.10	30.00				
свекла - до 01.01 - 20%	54.50	40.00				
с 01.01 - 25%	57.99	40.00				
морковь до 01.01.-20%	12.50	10.00				
морковь от 01.01-25%	13.30	10.00				
лук репчатый	9.52	8.00				
масло растительное	3.00	3.00				
соль йодированная	1.50	1.50				
томатная паста	3.00	3.00				
сметана 15%	5.00	5.00				
Плов с мясом			**180**	**14.27**	**15.35**	**29.60**
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**
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**
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1.65**	**0.3**	**8.55**
Полдник				**5.48**	**5.64**	**49.21**
Булочка Домашняя			**60**	**3.20**	**3.74**	**35.60**
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				
молоко питьевое 2,5% жирности	5.60	5.60				
яйцо куриное	0.70	0.70				
тесто дрожжевое		**69.00**				
сахар песок	3.00	3.00				
масло растительное	0.60	0.60				
яйцо куриное	1.40	1.40				
мука пшеничная в/с	1.20	1.20				
масса полуфабриката		**72.30**				
Чай с молоком и сахаром			**180**	**2.28**	**1.90**	**13.61**
чай чёрный	0.40	0.40				
сахар песок	9.00	9.00				

молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00				
вода	130.00	130.00				
Итого:				**38.90**	**43.50**	**194.18**

15 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г
Завтрак				**16.05**	**18.34**	**36.87**
Бутерброд с маслом			**20/5**	**1.83**	**5.06**	**10.96**
хлеб пшеничный	20.00	20.00				
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00				
Омлет натуральный			**150**	**9.50**	**9.30**	**2.32**
яйцо куриное	99.90	99.90				
молоко питьевое 2,5% жирности	57.90	57.90				
масса омлетной массы		**157.80**				
соль йодированная	0.50	0.50				
масло растительное	1.60	1.60				
Какао с молоком			**180**	**3.07**	**3.68**	**15.04**
какао-порошок	1.40	1.40				
сахар песок	10.00	10.00				
вода	100.00	100.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	80.00	80.00				
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**25**	**1.65**	**0.3**	**8.55**
Второй завтрак				**0.51**	**0.21**	**12.2**
Напиток из кураги			**150**	**0.51**	**0.21**	**12.2**
курага	10.00	10.00				
сахар песок	9.00	9.00				
вода	140.00	140.00				
или						
Напиток Витаминизированый "Витошка"			**200**	**12.04**	**5.56**	**1.36**
Смесь сухая с витаминами, железом и прибиотиком	20.00	20.00				
вода питьевая	180.00	180.00				
Обед				**16.55**	**12.01**	**80.62**
Нарезка из свежих помидор			**50**	**0.40**	**0.03**	**1.30**
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**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	24.66	18.54				
01.11.-31.12. -30%	26.51	18.54				
01.01-29.02 - 35%	28.55	18.54				
01.03 - 40%	31.89	18.54				
масса отварного картофеля		*18.00*				
свекла - до 01.01 - 20%	29.98	23.98				
с 01.01 - 25%	31.89	23.98				
свекла - с 01.03	34.77	23.98				
масса отварной свеклы		*22.00*				
огурцы соленые	16.70	8.50				
масло растительное	1.50	1.50				
или						
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком			**50**	**1.18**	**0.08**	**5.31**
свекла - до 01.01 - 20%	68.13	50.00				
с 01.01 - 25%	72.49	50.00				
с 01.03	61.43	50.00				
масса отварной свеклы		*40.00*				
горошек зеленый консервированный	13.12	8.00				
масло растительное	2.00	2.00				
Суп гороховый на мясном бульоне с мясом и гренками			**200/10**	**2.31**	**2.21**	**12.20**
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				
Капуста тушеная с мясом			**180**	**9.23**	**9.13**	**28.26**
фарш говяжий	59.16	58.00				
или говядина 1категории	67.20	64.00				
масса тушеного мяса		*40.00*				
капуста б/кочанная	200.00	160.00				
морковь до 01.01.-20%	15.00	12.00				
с 01.01 - 25%	15.96	12.00				
лук репчатый	9.52	8.00				
томатная паста	3.00	3.00				
лавровый лист	0.01	0.01				
масло растительное	3.00	3.00				
соль йодированная	1.50	1.50				
Компот из изюма + Витамин С			**180**	**0.12**	**0.12**	**15.06**
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**
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**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**25**	**2.02**	**0.25**	**12.20**
Полдник				**10.96**	**16.20**	**58.43**
Булочка пром. Производства			**60**	**5.16**	**11.20**	**48.83**
или						
Крендель песочный			**70**	**5.16**	**11.20**	**48.83**
яйцо куриное	6.30	6.30				
сахар песок	16.00	16.00				
мука пшеничная в/с	41.00	41.00				
сода пищевая	0.20	0.20				
лимонная кислота	0.02	0.02				
вода	0.05	0.05				
сахар песок	5.00	5.00				
масло сливочное 72,5%	13.00	13.00				
масса полуфабриката		*82*				
масло растительное	1.20	1.20				
Молоко кипяченое питьевое	189	180	**180**	**5.80**	**5.00**	**9.60**
Итого:				**44.07**	**46.76**	**188.12**

16 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г
Завтрак				**9.92**	**11.96**	**42.42**
Бутерброд с сыром			**20/9**	**3.67**	**5.06**	**10.66**
хлеб пшеничный	20.00	20.00				
сыр	9.09	9.00				
Суп молочный рисовый с маслом			**200**	**3.97**	**5.00**	**18.15**
молоко питьевое 2,5% жирности	130.00	130.00				

вода	64.00	64.00				
крупа рис круглый	16.00	16.00				
сахар песок	2.00	2.00				
соль йодированная	0.57	0.57				
масло сливочное 72,5%	2.00	2.00				
Чай с молоком и сахаром			**180**	**2.28**	**1.90**	**13.61**
чай чёрный	0.40	0.40				
сахар песок	9.00	9.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00				
вода	130.00	130.00				
Второй завтрак				**0.12**	**0.12**	**15.06**
Напиток из изюма + Витамин С			**150**	**0.12**	**0.12**	**15.06**
изюм светлый	15.00	15.00				
сахар песок	7.00	7.00				
вода	135.00	135.00				
Обед				**26.15**	**20.31**	**88.94**
Огурцы соленые			**50**	**0.4**	**0.1**	**0.2**
огурцы соленые	**95.0**	**50.0**				
или						
Нарезка из свежих помидор с маслом растительным			**50**	**0.64**	**2.61**	**2.20**
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**
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**
морковь до 01.01.-20%	31.25	25.00				
морковь с 01.01.-25%	33.25	25.00				
масса отварной моркови		*22.94*				
свекла - до 01.01 - 20%	31.34	25.07				
с 01.01 - 25%	31.89	23.98				
масса отварной свеклы		*23.00*				
горошек зеленый консервированный	20.02	13.00				
масло растительное	1.50	1.50				
Борщ с мясом и сметаной			**200**	**4.52**	**6.01**	**12.80**
говядина 1 категории	8.40	8.00				
масса отварного мяса		*5.00*				
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	26.60	20.00				
01.11.-31.12. -30%	28.60	20.00				
01.01-29.02 - 35%	30.80	20.00				
01.03 - 40%	33.40	20.00				
капуста б/кочанная	18.75	15.00				
свекла - до 01.01 - 20%	37.50	30.00				
с 01.01 - 25%	39.90	30.00				
морковь до 01.01.-20%	13.75	11.00				
с 01.01 - 25%	14.63	11.00				
томатная паста (без консервантов и красителей)	3.00	3.00				
лавровый лист	0.01	0.01				
лук репчатый	10.71	9.00				
масло растительное	2.00	2.00				
сметана 15%	5.00	5.00				
сахар песок	1.50	1.50				
соль йодированная	1.20	1.20				
вода	190.00	190.00				
Котлета по-волжски			**70**	**12.78**	**8.04**	**9.97**

минтай с/м б/г	82.35	61.00				
грудка куриная	13.50	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**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	56.79	42.70				
01.11.-31.12. -30%	61.06	42.70				
01.01-29.02 - 35%	65.76	42.70				
01.03. - 40%	71.31	42.70				
молоко питьевое 2,5% жирности	7.88	7.50				
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00				
Капуста тушеная			**100**	**2.66**	**1.60**	**10.00**
капуста б/кочанная	125.00	100.00				
морковь до 01.01.-20%	12.50	10.00				
с 01.01 - 25%	13.30	10.00				
лук репчатый	9.52	8.00				
мука пшеничная в/с	2.50	2.50				
соль йодированная	0.50	0.50				
масло растительное	2.00	2.00				
Компот из ягодно-яблочной смеси			**180**	**0.78**	**0.00**	**13.68**
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**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**50**	**2.02**	**0.25**	**24.40**
Полдник				**5.61**	**4.20**	**41.98**
Шанежка с картофелем			**60**	**5.60**	**4.20**	**32.00**
мука пшеничная в/с	21.30	21.30				
дрожжи саф момент	0.30	0.30				
сахар песок	1.10	1.10				
яйцо куриное	1.10	1.10				
соль йодированная	0.30	0.30				
масло растительное	0.90	0.90				
молоко питьевое 2,5% жирности	8.00	8.00				
масса теста		*32.00*				
яйцо куриное	2.00	2.00				
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	46.15	34.70				
01.11.-31.12. -30%	49.62	34.70				
01.01-29.02 - 35%	53.44	34.70				
01.03. - 40%	57.95	34.70				
молоко питьевое 2,5% жирности	2.10	2.00				
масло сливочное 72.5 %	1.00	1.00				
масса картофельного фарша		*39.70*				
яйцо куриное для смазки изделия	0.70	0.70				
сметана 15% для смазки изделия	1.80	1.80				
масса полуфабриката		*72.00*				
масло растительное	0.50	0.50				
Чай с сахаром			**180**	**0.01**	**0.00**	**9.98**
чай чёрный	0.40	0.40				
вода	180.00	180.00				
сахар песок	9.00	9.00				
Итого:				**41.80**	**43.00**	**188.40**
17 день						

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г
Завтрак				**10.89**	**10.01**	**71.93**
Бутерброд повидлом			**20/20**	**1.70**	**0.28**	**21.89**
хлеб пшеничный	20.00	20.00				
повидло	20.00	20.00				
или						
Бутерброд с маслом и повидлом			**20/5/20**	**1.76**	**3.91**	**25.01**
хлеб пшеничный	20.00	20.00				
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00				
повидло	20.00	20.00				
Каша пшенная молочная жидкая			**200**	**6.40**	**7.45**	**27.44**
молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00				
вода	56.00	56.00				
пшено	30.00	30.00				
сахар песок	4.00	4.00				
соль йодированная	0.90	0.90				
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00				
Кофейный напиток			**180**	**2.79**	**2.28**	**22.60**
кофейный напиток	2.50	2.50				
сахар песок	11.00	11.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	100.00	100.00				
вода	100.00	100.00				
Второй завтрак				**0.08**	**0.08**	**11.94**
Напиток из яблок + Витамин С			**150**	**0.08**	**0.08**	**11.94**
яблоки свежие	16.95	15.00				
сахар песок	7.00	7.00				
Обед				**27.87**	**21.50**	**87.88**
Салат " Цветной"			**50**	**0.99**	**2.39**	**3.70**
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**
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**
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**
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**
Помидоры свежие грунтовые	15.75	15.00				
или помидоры свежие парниковые	15.75	15.00				
Огурцы свежие грунтовые	25.20	24.00				
или Огурцы свежие парниковые	25.20	24.00				
Масло растительное	2.00	2.00				
соль йодированная	0.50	0.50				
редис свежий	8.16	8.00				
Зелень	1.35	1.00				
Щи из свежей капусты на мясном бульоне со сметаной			**200**	**4.10**	**3.87**	**8.64**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	26.60	20.00				
01.11.-31.12. -30%	28.60	20.00				
01.01-29.02 - 35%	30.80	20.00				
01.03 - 40%	33.40	20.00				
морковь до 01.01.-20%	12.50	10.00				
морковь с 01.01.-25%	13.30	10.00				
лук репчатый	11.90	10.00				
капуста б/кочанная	37.50	30.00				
лавровый лист	0.01	0.01				
масло растительное	1.20	1.20				
сметана 15%	5.00	5.00				
мясной бульон	188.00	188.00				
Котлета мясная			**70**	**10.80**	**8.20**	**11.20**
фарш говяжий	35.70	35.00				
грудка куриная	27.00	20.00				
хлеб пшеничный	15.00	15.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	9.00	9.00				
соль йодированная	0.60	0.60				
сухарь панировочный	5.00	5.00				
масса полуфабриката		*84*				
соус сметанно -томатный (тк 601-2004)		**30.00**				
сметана 15%	15.00	15.00				
томатная паста	1.00	1.00				
вода	15.00	15.00				
соль йодированная	0.20	0.20				
мука пшеничная в/с	1.50	1.50				
или						
Азу			**80**	**13.19**	**10.20**	**2.61**
говядина 1 категории	67.20	64.00				
масса тушеного мяса		**40.00**				
томатная паста (без консервантов и красителей)	2.00	2.00				
лук репчатый	5.95	5.00				
огурцы соленые	11.40	6.00				
мука пшеничная в/с	1.60	1.60				
масло растительное	1.00	1.00				
вода питьевая	35.00	35.00				
Макароны отварные			**130**	**5.82**	**4.49**	**37.08**
макаронные изделия	45.50	45.50				
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00				
Кисель из свежих ягод			**180**	**0.10**	**0.00**	**15.10**
смородина с/м	18.00	18.00				
или брусника с/м	18.00	18.00				
или смородина с/м	18.00	18.00				
сахар песок	12.00	12.00				
крахмал	8.60	8.60				
вода питьевая	162.00	162.00				
Хлеб ржаной или хлеб ржаной с содержанием витаминов и минералов			**20**	**1.65**	**0.3**	**8.55**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**25**	**2.02**	**0.25**	**12.20**

Полдник				**6.33**	**15.79**	**28.14**
Слойка с сахаром			**50**	**4.23**	**11.89**	**24.94**
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				
Кисломолочный напиток			**180**	**2.10**	**3.90**	**3.20**
или						
Чай с молоком и сахаром			**180**	**2.28**	**1.90**	**13.61**
чай чёрный	0.40	0.40				
сахар песок	9.00	9.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00				
вода	130.00	130.00				
Итого:				**40.00**	**47.30**	**199.89**

18 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г
Завтрак				**10.45**	**16.05**	**54.88**
Бутерброд с маслом			**20/5**	**1.83**	**5.06**	**10.96**
хлеб пшеничный	20.00	20.00				
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00				
Каша Дружба			**200**	**5.20**	**6.90**	**27.20**
пшено	10.00	10.00				
крупа рисовая	15.00	15.00				
вода питьевая	56.00	56.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00				
сахар песок	4.00	4.00				
масса каши		*200.00*				
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00				
Какао с молоком			**180**	**3.42**	**4.09**	**16.72**
какао-порошок	1.40	1.40				
сахар песок	10.00	10.00				
вода	90.00	90.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	90.00	90.00				
Второй завтрак				**0.51**	**0.21**	**12.20**
Напиток из кураги			**150**	**0.51**	**0.21**	**12.2**
курага	10.00	10.00				
сахар песок	9.00	9.00				
вода	140.00	140.00				
Обед				**18.57**	**19.30**	**86.91**
Салат витаминный			**50**	**0.70**	**3.00**	**5.50**
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**
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**
свекла	61.31	49.05				
свекла	65.24	49.05				
масса отварной свеклы		**45.00**				
огурцы соленые	24.70	13.00				
или огурцы свежие грунтовые	13.65	13.00				
или огурцы свежие парниковые	13.65	13.00				

соль йодированная	0.50	0.50				
масло растительное	2.00	2.00				
Суп овощной на курином бульоне со сметаной			**200**	**2**	**6.30**	**18.30**
капуста б/качанная	25.00	20.00				
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53.20	40.00				
01.11.-31.12. -30%	57.20	40.00				
01.01-29.02 - 35%	61.60	40.00				
01.03 - 40%	66.80	40.00				
морковь до 01.01.-20%	18.75	15.00				
с 01.01 - 25%	19.95	15.00				
лук репчатый	9.52	8.00				
соль	1.20	1.20				
горошек консервированный	13.36	8.00				
сметана 15%	5.00	5.00				
масло растительное	4.00	4.00				
бульон куриный	188.00	188.00				
Жаркое по-домашнему			**180**	**12.3**	**12.3**	**31.5**
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**
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**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**25**	**2.02**	**0.25**	**12.20**
Полдник				**13.05**	**8.44**	**30.51**
Сырники из творога со сгущенным молоком пром. Производства			**100/20**	**13.05**	**8.44**	**20.53**
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*				
молоко сгущенное	20.00	20.00				
или						
Запеканка из творога со сгущеным молоком			**100/20**			
творог	106.53	104.44				
крупа манная	12.21	12.21				
яйцо куриное	3.30	3.30				
сахар песок	12.91	12.91				
сухари панировочные	2.21	2.21				
сметана 15%	2.21	2.21				
масса полуфабриката		**137.28**				
масло растительное	0.80	0.80				
молоко сгущенное	20.00	20.00				
Булочка пром. Производства			**60**	**5.16**	**11.20**	**48.83**
Чай с сахаром и лимоном			**180/2**	**0.01**	**0.00**	**9.98**
чай чёрный	0.40	0.40				

лимон свежий	2.26	2.00				
вода	180.00	180.00				
сахар песок	10.00	10.00				
Итого:				**42.58**	**44.00**	**184.50**

19 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г
Завтрак				**12.98**	**15.16**	**63.74**
Бутерброд с маслом и сыром			**20/5/9**	**3.48**	**6.11**	**10.73**
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00				
сыр	9.09	9.00				
хлеб пшеничный	20.00	20.00				
Каша жидкая молочная рисовая			**200**	**5.20**	**6.90**	**27.20**
крупа рисовая	25.00	22.00				
вода	56.00	56.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00				
сахар песок	4.00	4.00				
масса каши		200.00				
масло сливочное 72.5 %	5.00	3.00				
Чай с молоком и сахаром			**180**	**2.28**	**1.90**	**13.61**
чай чёрный	0.40	0.40				
сахар песок	9.00	9.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00				
вода	130.00	130.00				
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**25**	**2.02**	**0.25**	**12.20**
Второй завтрак				**0.95**	**0.20**	**15.40**
Фрукт (посчитана средняя пищевая ценность - яблоко, груша, банан)			**180**	**0.95**	**0.20**	**15.4**
Обед				**29.06**	**31.42**	**101.88**
Ассорти из свежих овощей			**50**	**1.70**	**0.10**	**11.60**
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**
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**
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**
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**
или						
Нарезка из моркови отварной с маслом			**60**	**0.7**	**4.9**	**5**
морковь до 01.01.-20%	79.03	63.22				
с 01.01 - 25%	84.08	63.22				
масса отварной моркови		58.00				

соль йодированная	0.30	0.30				
масло растительное	2.00	2.00				
Суп с мясными фрикадельками			**200**	**6.20**	**4.20**	**16.4**
морковь до 01.01.-20%	15.00	12.00				
с 01.01 - 25%	15.96	12.00				
лук репчатый	9.52	8.00				
масло растительное	5.00	5.00				
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	66.50	50.00				
01.11.-31.12. -30%	71.50	50.00				
01.01-29.02 - 35%	77.00	50.00				
01.03 - 40%	83.50	50.00				
соль йодированная	1.20	1.50				
лавровый лист	0.01	0.01				
вода	188.00	188.00				
фрикадельки						
грудка куриная	20.25	15.00				
фарш говяжий	15.30	15.00				
лук репчатый	3.57	3.00				
яйцо куриное	1.30	1.00				
масса полуфабриката		*35.00*				
Рыба запеченная			**70**	**15.04**	**3.60**	**0.54**
горбуша с/м с/г	87.00	60.00				
или минтай с/м б/г	81.00	60.00				
соль йодированная	0.70	0.70				
масло растительное	1.20	1.20				
соус сметанно -томатный (тк 601-2004)		**20.00**				
сметана 15%	10.00	10.00				
томатная паста	1.00	1.00				
вода	10.00	10.00				
соль йодированная	0.20	0.20				
мука пшеничная в/с	1.50	1.50				
или						
Биточки рыбные в молочном соусе			**70/30**	**13.05**	**17.60**	**9.56**
минтай с/м б/г (филе с кожей без костей)	33.75	25.00				
горбуша с/м с/г	29.00	20.00				
хлеб пшеничный	10.00	10.00				
вода	8.00	8.00				
лук репчатый	11.90	10.00				
яйцо куриное	4.00	4.00				
масло растительное	1.30	1.30				
сухарь панировочный	6.00	6.00				
масса полуфабриката		*83.00*				
соус сметанный		**50.00**				
молоко питьевое 2,5% жирности	12.50	12.50				
мука пшеничная в/с	3.75	3.75				
вода питьевая	37.50	37.5				
Рис отварной			**130**	**3.64**	**5.37**	**36.69**
крупа рис круглый	45.50	45.50				
масло сливочное 72.5 %	5.00	5.00				
Компот из ягодно-яблочной смеси			**180**	**0.78**	**0.00**	**13.68**
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**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**25**	**2.02**	**0.25**	**12.20**
Полдник				**11.30**	**11.10**	**46.60**
Лепешка сметанная			**70**	**5.50**	**6.10**	**37.00**
мука пшеничная в/с	48.00	48.00				
дрожжи саф момент	0.45	0.45				

сахар песок	6.00	6.00				
соль йодированная	0.50	0.50				
масло сливочное 72.5 %	7.00	7.00				
или масло растительное	7.00	7.00				
сметана	9.00	9.00				
вода питьевая или молоко питьевое	15.00	15.00				
яйцо куриное	1.30	1.30				
масса полуфабриката	**87.92**	**87.92**				
масло растительное	1.20	1.20				
Молоко кипяченое питьевое	189	180	**180**	**5.80**	**5.00**	**9.60**
Итого:				**54.29**	**57.88**	**227.62**

20 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Химический состав		
				Белки, г	Жиры, г	Угл., г
Завтрак				**10.06**	**11.54**	**56.32**
Бутерброд с сыром			**20/9**	**3.67**	**5.06**	**10.66**
хлеб пшеничный	20.00	20.00				
сыр	9.09	9.00				
Каша молочная кукурузная с маслом			**200**	**4.73**	**6.18**	**27.13**
крупа кукурузная	25.00	25.00				
вода	56.00	56.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	120.00	120.00				
соль йодированная	0.60	0.60				
сахар песок	4.00	4.00				
масло сливочное 72.5 %	3.00	3.00				
Чай с сахаром			**180**	**0.01**	**0.00**	**9.98**
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**
Второй завтрак				**12.20**	**5.60**	**15.46**
Напиток Витаминизированый "Витошка"			**200**	**12.04**	**5.56**	**1.36**
Смесь сухая с витаминами, железом и прибиотиком	20.00	20.00				
вода питьевая	180.00	180.00				
или						
Напиток из кураги			**200**	**0.16**	**0.04**	**14.10**
курага	15.00	15.00				
вода	185.00	185.00				
сахар песок	10.00	10.00				
Обед				**10.67**	**19.23**	**88.81**
Яйцо отварное с зеленым горошком			**20/20**	**3.16**	**2.34**	**1.44**
яйцо куриное	20.00	20.00				
горошек зеленый консервированный	30.80	20.00				
или						
Яйцо отварное	40.00	40.00	**40**	**5.20**	**4.80**	**4.50**
или						
Нарезка из свежих огурцов			**50**	**0.60**	**0.00**	**2.30**
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**
Рыбный суп			**200**	**5.86**	**4.87**	**9.94**
горбуша с/м с/г	43.50	30.00				
или минтай с/м б/г	40.50	30.00				
или сом с/м с/г	49.20	30.00				
масса отварной рыбы		*20.00*				
картофель - 01.09-31.10 - 25%	53.20	40.00				
01.11-31.12 - 30%	57.20	40.00				
01.01-29.02 - 35%	61.60	40.00				

01.03 - 40%	66.80	40.00				
крупа перловая или рисовая	5.00	5.00				
морковь до 01.01-20%	10.00	8.00				
морковь от 01.01.-25%	10.64	8.00				
лук репчатый	8.33	7.00				
масло растительное	3.00	3.00				
лавровый лист	0.01	0.01				
вода	180.00	180.00				
соль йодированная	1.20	1.50				
или						
Суп- пюре овощной с гренками			**200/10**	**4.43**	**5.78**	**24.42**
картофель 01.09-31.10	106.40	80.00				
картофель 01.11-31.12	114.40	80.00				
картофель 01.01-29.02	123.20	80.00				
картофель с 01.03	133.60	80.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	40.00	40.00				
лук репчатый	9.52	8.00				
морковь до 01.01	25.00	15.00				
морковь с 01.02	26.60	15.00				
масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00				
бульон от картофеля	100.00	100.00				
соль йодированная	1.50	1.50				
Гренки						
хлеб пшеничный	16.00	10.00				
Ёжики мясные			**70**	**9.20**	**10.30**	**5.30**
фарш говяжий	47.94	47.00				
грудка куриная	20.25	15.00				
лук репчатый	8.00	8.00				
яйцо куриное	7.00	2.00				
крупа рис пропаренный	5.60	5.60				
соль	0.80	0.80				
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**
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			**130**	**3.25**	**4.70**	**22.01**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	164.92	124.00				
01.11.-31.12. -30%	177.32	124.00				
01.01-29.02 - 35%	190.96	124.00				
01.03. - 40%	207.08	124.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	14.00	14.00				
масло сливочное 72.5 %	4.00	4.00				
Отвар из шиповника			**180**	**0.51**	**0.21**	**12.2**
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**
Хлеб пшеничный или хлеб пшеничный с содержанием витаминов и минералов			**25**	**2.02**	**0.25**	**12.20**
Полдник			**60**	**8.10**	**8.94**	**39.39**
Булочка пром.производства			**70**	**8.97**	**5.04**	**38.19**
или						

Ватрушка с творогом	53.50	53.50	**70**	**6.00**	**5.04**	**36.19**
тесто дрожжевое	25.40	25.40		**0.97**		
творог	3.00	3.00				
яйцо куриное	4.40	4.40				
сахар песок	2.60	2.60				
мука пшеничная в/с	1.80	1.80				
масло растительное		*84.00*				
масса полуфабриката						
Чай с молоком и сахаром			**180**	**2.28**	**1.90**	**13.61**
чай чёрный	0.40	0.40				
сахар песок	9.00	9.00				
молоко питьевое 2,5% жирности	50.00	50.00				
вода	130.00	130.00				
или						
Кисломолочный напиток			**180**	**2.10**	**3.90**	**3.20**
Итого:				**41.03**	**43.50**	**199.98**
Соль йодированная в расчете на 1 день	**4.50**	**4.50**				
ИТОГО в среднем за 20 дней				**854.82**	**901.86**	**3836.80**
Потребность в пищевых веществах и энергии для детей с 3 до 7 лет (75% от суточной потребности)				**42.74**	**45.09**	**191.84**

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

	№ рецептуры
ЭЦ, ккал	
361.25	
101.40	**2-2011**
167.00	**181-2011**
92.85	**692-2004**
85.00	
85.00	**388-2011**
54.00	
609.95	
38.04	**47/12-2017**
21.55	**20-2011**
101.00	**129-1996**

159.42	**184-2018**
143.76	**312-2011**
56.23	**342-2011**
55.25	
56.25	
250.26	
210.28	**219-2011**
163.17	
39.98	**378-2011**
1306.46	
ЭЦ, ккал	
359.85	
92.85	**3-2004**
131.54	**210-2011**
81.16	**685-2004**

54.3	
53.20	
53.20	**344-2011**

90.00	
593.81	
27.9	**73-2011**

33.70	**34-2011**
87.30	**108-2011**
126.90	**494-2004**
182.36	**309-2011**
56.68	**357-2002**

56.68	**342-2011**
54.30	
58.40	
363.32	
255.32	**424-2011**

178.57	
108.00	
1370.18	
ЭЦ, ккал	
388.52	
102.00	3-2004
190.08	781-2011
96.44	382-2011
55.00	
55.00	348-2011
90.00	
677.6	
25.20	44-1996
29.68	24-2011

138.20	**82-2011**
139.49	**423-1996**
90.00	**482-1996**
55.88	**344-2011**
116.80	
112	
270.00	
250.00	
178.57	**456-2011**
39.98	**378-2011**
1391.09	
ЭЦ, ккал	
343.46	
123.05	**3-2011**

127.56	**162-1996**
92.85	**692-2004**
67.50	
65.50	**388-2011**

90.00	
583.43	
63.50	

37.00	**39-2011**

36.40	**58-2006**
122.30	**62-2011**
82.89	**377-2004**

123.33	**148-2001**
143.76	**312-2011**
58.28	**348-2011**
54.3	
58.40	
348.30	
292.30	**418-2011**
55.00	**342-2011**
56.00	**698-2004**
1342.69	
ЭЦ, ккал	
367.8	
193.8	**182-2011**
92.85	**3-2004**
81.16	**685-2004**
55.00	
55.00	**342-2011**
55.00	**344-2011**

680.39	
15.70	**11-2004**
46.00	**24-1996**
12.5	**2011**
115.00	**48-2011**
156.35	**38-2004**
338.36	**136-2008**

57.28	**342-2011**
54.3	
58.40	
259.98	
220.00	**102-2018**
161.73	**64-2017**
39.98	**378-2011**
1363.18	
ЭЦ, ккал	
394.2	
102.00	**3-2004**
185.0	**182-2011**
107.15	**382-2011**

65.50	
65.50	**388-2011**
653.66	
27.9	**73-2011**

57.84	**21/1-2011**

44.52	**54-2006**
180.00	**102-2011**
147.27	**112-2011**
95.84	**312-2011**
33.30	**482-1996**

56.68	**357-2002**
58.40	
54.3	
245.58	
220.00	**45-2017**

205.60	**140-2011**
39.98	**378-2011**
1358.89	

ЭЦ, ккал	
376.05	
98.20	**2-2011**
185.00	**311-2004**
92.85	**692-2004**

90.00	
90.00	
581.75	
21.55	**20-2011**
42.45	**79-2006**
47.50	**1996**
119.59	**41-2005**
228.00	**436-2004**
62.28	**348-2011**
54.30	
70.08	
266.16	
81.16	**685-2004**

185.00	**827-2011**
1313.96	
ЭЦ, ккал	
330.83	
92.85	**3-2004**
198.00	**182-2011**
39.98	**378-2011**
55.9	
55.88	**344-2011**
632.1	
54.00	**24-1996**
42.00	**21-2004**
44.65	**25-2004**

121.00	**156-2011**
105.87	**417-1996**
	601-2004
187.05	**183-2018**
192.20	**1996**
51.55	**342-2011**
58.40	
58.40	
318.28	
210.28	**219-2011**

163.17	
108.00	**385-2011**
1337.06	
ЭЦ, ккал	
389.2	
102.00	**3-2004**
180.00	**182-2011**
107.15	**382-2011**
58.28	
58.28	**388-2011**
65.50	**388-2011**
700.68	
48.00	**43-2004**
57.06	**47/12-2017**

44.52	**54-2006**
91.00	**108-2011**
180.00	**260-2011**
212.15	**309-2011**
55.88	**344-2011**
61.50	**342-2011**
55.25	
58.40	
309.98	
240.00	
270.00	**456-2011**
39.98	**378-2011**

1385.00	
ЭЦ, ккал	
325.75	
113.05	**3-2011**
131.54	**210-2011**
81.16	**685-2004**
100.00	
100.00	
614.43	
12.5	**2011**
6.78	**1996 -24**
45.80	**7-2011**
47.50	**1996**
187.00	**98-2011**
209.00	**97-2011**

57.28	**342-2011**
55.25	
58.40	
294.98	
250.00	
255.00	**183-2011**
39.98	**378-2011**
1335.16	
ЭЦ, ккал	
379.50	
92.85	**3-2004**
193.8	**182-2011**
92.85	**692-2004**
90.00	

55.00	348-2011
90.00	
689.74	
11.00	24-1996
62.0	10/1-2011
39.40	2/1-2011
131.07	112-2011
158.01	295-2011
95.84	312-2011
33.30	482-1996

55.88	**344-2011**
93.44	
82.8	
261.20	
195.00	**9-2004**

205.2	**424-2011**
81.16	**685-2004**

56.00	**698-2004**
1385.44	
ЭЦ, ккал	
335.24	
102.00	**3-2004**
193.8	**182-2011**

126.09	**781-2011**
107.15	**382-2011**
55.88	
55.88	**344-2011**
737.62	
12.5	
70.00	
48.00	**43-2004**
55.6	**21/1-2011**
44.52	**54-2006**
121.00	**140-1996**

149.77	**245-2011**

113.00	**593-2006**
212.15	**309-2011**

143.76	**312-2011**
65.50	**388-2011**
82.8	
58.40	
245.58	
205.60	**140-2011**

210.28	**219-2011**

39.98	378-2011
1374.32	
ЭЦ, ккал	
370.06	
92.85	3-2004
196.1	182-2011
81.16	685-2004
90.00	
90.00	
637.74	
23.13	71-2006
37.00	20-2011
49.00	11-2004

48.00	**43-2004**

25.20	**44-1996**

55.12	**71-2004**
71.00	**129-1996**
164.38	**65/1-2017**
143.76	**312-2011**
58.28	**348-2011**

62.28	**348-2011**

82.8	
58.40	
244.98	
205.00	**418-2011**
39.98	**378-2011**
1342.78	
ЭЦ, ккал	
436.30	
149.65	**2-2011**
193.8	**182-2011**
92.85	**692-2004**
55.88	
55.88	**344-2011**
85.00	
559.15	
27.9	**73-2011**
42.80	**ттк 47/12-2017**
21.55	**20-2011**

49.14	**40-2011**
95.00	**55-2011**
264.00	**403-1996**
57.28	**342-2011**
58.40	
56.6	
286.36	
205.2	**424-2011**
81.16	**685-2004**

1337.69	
ЭЦ, ккал	
329.98	
102.00	**3-2004**
131.54	**210-2011**
96.44	**382-2011**
56.6	
65.5	
65.50	**388-2011**
88.80	
600.34	
37.00	**20-2011**
55.12	**71-2004**
26.60	**34-2010**
172.00	**102-2011**

198.24	**39-2005**
62.28	**348-2011**
58.28	**348-2011**
54.3	
58.40	
364.00	
316.96	
256.00	**42**
108.00	**385-2011**
1359.82	
ЭЦ, ккал	
301.57	
92.85	**3-2004**
127.56	**162-1996**

81.16	685-2004
55.00	
55.00	348-2011
714.33	
12.5	2011
36.40	58-2006
23.13	71-2006
50.55	34-2011
146.23	62-2011
190.20	58-2017

47.92	**312-2011**
66.60	**482-1996**
55.88	**344-2011**
54.3	
116.80	
244.98	
205.00	**296-2004**
39.98	**378-2011**
1315.88	

ЭЦ, ккал	
397.95	
101.40	**2-2011**
139.65	**2-2011**
203.30	**781-2011**
93.25	**692-2004**
47.58	
47.58	**342-2011**
693.00	
55.50	**39**
33.35	**20-2011**
42.00	**21-2004**
49.00	**11-2004**

51.19	**54-2006**
92.36	**108-2011**
162.30	**282-2011**
138.40	**402-2006**
212.15	**309-2011**
56.68	**357-2002**
54.3	
58.40	

241.00	
185.00	**827-2011**
56.00	
81.16	**685-2004**
1379.53	
ЭЦ, ккал	
407.15	
102.00	**3-2004**
198.00	**182-2011**
107.15	**382-2011**
65.50	
65.50	**388-2011**
604.28	
52.00	**21 -2006**
11.00	**24-1996**
42.00	**21-2004**

139.00	202-2005
248.30	436-2004
62.28	348-2011
54.3	
58.40	
250.26	
210.28	219-2011
316.96	
39.98	378-2011

1327.19	
ЭЦ, ккал	
392.21	
113.05	**3-2011**
198.00	**182-2011**
81.16	**685-2004**
58.40	
90.00	
90.00	
666.88	
54.00	**24-1996**
44.52	**24-2011**
59.58	
25.20	**44-1996**
41.8	**73-2011**
62	**10/1-2011**

128.00	**137-2004**
82.89	**377-2004**
135.40	**388-2004**
209.70	**305-2011**
55.88	**344-2011**
54.3	
58.40	
265.00	
190.00	**183-2011**

75.00	**385-2011**
1414.09	
ЭЦ, ккал	
370.73	
92.85	**3-2004**
183.60	**171-2011**
39.98	**378-2011**
54.3	
175.80	
88.80	
87.00	**348-2011**
652.20	
39.40	**2/1-2011**
62.80	**150-2011**
11.00	**24-1996**
42.0	**сбор.рец 2011**
115.00	**48-2011**

168.24	**104-2018**
151.00	**423-1996**
91.00	**482-1996**
143.76	**312-2011**
65.50	**388-2011**
54.3	
58.40	
261.60	
205.60	**140-2011**

205.60	**140-2011**
81.16	**685-2004**
56.00	
1460.33	
27200.74	
1360.04	
ия к	