

Утверждаю



директор школы

Марчишина Г.И

**Примерное десятидневное меню
для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет
(12 часов пребывания)**

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, накопительную ведомость, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи, таблицу по расходу соли и специй

2020г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2010 2020г

**для детей дошкольного возраста с 3 до 7 лет
(12 часов пребывания)**

1 день

Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)				Витамин, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
ЗАВТРАК			550	12,2	15,5	44,4	366	1,1
<i>Для бутерброда:</i>								
Масло сливочное (порциями) №96-2004	5	5	5	0,1	3,7	0,1	33	0,0
Сыр (порциями) №97-2004	11	10	10	2,9	4,5	0,0	52	0,1
Хлеб пшеничный			20	1,6	0,3	7,2	38	0,0
или хлеб витаминизированный			20					
Каша овсяная жидкая с маслом №311-2004			200/5	7,2	7,1	25,1	193	1,0
крупы овсяная	35	35						
вода питьевая	70	70						
молоко питьевое	112	112						
или молоко концентрированное	52	52						
или молоко сухое	13	13						
вода кипяченая для концентрированного молока	60	60						
вода кипяченая для сухого молока	99	99						
сахар	4	4						
соль йодированная	0,8	0,8						
масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром №685-2004			180	0,4	0,0	12,0	50	0,0
чай - заварка	0,4	0,4						
сахар	12	12						

2 ЗАВТРАК				1,1	0,5	20,9	93	5,0
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	150	150	150	1,1	0,5	20,9	93	5,00
ОБЕД			700	24,1	18,3	73,9	557	33,3
Помидор консервированный или свежий №101-2004			60	0,4	0,2	2,6	14	4,4
помидор консервированный без уксуса	109	60						
или помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1						
Уха рыбацкая №181-1996			250/20	9,1	5,0	9,9	121	2,61
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	34	24						
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	32	24						
или муксун неразделанный (филе с кожей без костей)	46	25						
или щекур неразделанный	*	*						
процент отходов щекура следует определять контрольной отработкой потерь при тепловой и холодной обработке и оформлять актом								
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						
лук репчатый	15	13						
масло сливочное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
ИЛИ								
Суп картофельный с мясными (говядина) фрикадельками №137-2004			250/20	7,2	5,5	19,1	155	7,4
Суп картофельный с мясными (оленина) фрикадельками №137-2004			250/20	7,7	5,2	19,1	154	7,4
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	110	83						
01.11.-31.12. -30%	119	83						
01.01-29.02 - 35%	128	83						
01.03 - 40%	139	83						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						

с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
масло сливочное	5	5						
<u>фрикадельки:</u>								
говядина полуфабрикат	27	23						
или говядина 1 категории	31	23						
или оленина	31	23						
лук репчатый	2,4	2						
яйцо куриное	1,6	1,6						
молоко питьевое	2	2						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Шницель из говядины №451-2004			50	8,5	9,5	2,9	131	0,1
Шницель из оленины №451-2004			50	8,9	9,3	2,9	131	0,1
говядина 1 категории	50	37						
или говядина полуфабрикат	44	37						
или оленина	50	37						
или фарш промышленного производства	37	37						
хлеб пшеничный	9	9						
молоко питьевое или вода питьевая	9	9						
яйцо куриное	3	3						
сухари	4	4						
масло растительное	2	2						
Рагу из овощей №215-1996			120	2,0	2,9	14,0	90	24,60
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	16	12						
01.11.-31.12. -30%	17	12						
01.01-29.02 - 35%	18	12						
01.03 - 40%	20	12						
горошек зеленый консервированный	20	13						

капуста белокочанная свежая	81	65						
морковь до 01.01.-20%	29	23						
с 01.01 - 25%	31	23						
лук репчатый	11	9						
масло растительное	4	4						
для соуса								
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
мука пшеничная	1,6	1,6						
морковь до 01.01.-20%	3,8	3						
с 01.01 - 25%	4	3						
лук репчатый	4	3						
масло сливочное	2,5	2,5						
Компот из свежих плодов + Витамин "С" №585-1996			200	0,2	0,0	20,6	83	1,6
яблоки свежие	45,4	40						
или груши свежие	44	40						
или слива или персик свежие	44	40						
или абрикосы свежие	46	40						
или апельсины свежие	60	40						
или черешня или вишня свежие	42	40						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	0,4	10,8	57	0,0
или хлеб витаминизированный			30					
Хлеб ржаной	30	30	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0
ПОЛДНИК			250	6,3	8,1	29,0	214	1,6
Пончики, запеченные с сахарной пудрой (Технико-Технологическая карта)			50	3,1	5,1	24,2	155	0,1
мука пшеничная	30	30						
молоко питьевое	15	15						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,5	0,5						

дрожжи прессованные	0,6	0,6						
масло сливочное	10	10						
масло растительное для смазки листа	1	1						
масса запеченных пончиков (1 шт. по 50 г)		50						
сахарная пудра	3	3						
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте №698-2004	207	200	200	3,2	3,0	4,8	59	1,50
УЖИН			450	17,9	20,2	49,2	450	8,6
Салат из свеклы и моркови №51-2013, Пермь			80	1,0	3,9	4,7	58	4,0
свекла до 01.01.-20%	65	52						
с 01.01 - 25%	69	52						
масса отварной свеклы		48						
морковь до 01.01.-20%	35	28						
с 01.01 - 25%	37	28						
масло растительное	4	4						
ИЛИ								
Винегрет овощной №71-2004			80	1,2	4,0	11,9	88	33,4
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
свекла до 01.01.-20%	17,5	14						
с 01.01 - 25%	19	14						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
огурцы соленые	46	25						
лук репчатый	14	12						
или лук зеленый	15	12						
масло растительное	4	4						
Курица, запечённая с картофелем в сметанном соусе (Технико-Технологическая карта)			170	14,6	15,9	19,0	278	3,5

курица потрошенная 1 категории	81	72							
или окорочок куриный	76	72							
или грудка куриная	76	72							
масса запеченной курицы (порционные кусочки)		50							
или филе куриное промышленного производства	64	62							
масса запеченного филе (мякоть)		50							
масло растительное	5	5							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	146	110							
01.11.-31.12. -30%	157	110							
01.01-29.02 - 35%	169	110							
01.03 - 40%	184	110							
масло сливочное	3	3							
соус сметанный:		50							
сметана	40	40							
мука пшеничная	2,2	2,2							
вода питьевая	10	10							
масло сливочное	2,2	2,2							
Зеленый чай с сахаром №685-2004			200	0,2	0,0	13,9	56	1,1	
чай-заварка	0,4	0,4							
сахар	12	12							
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,6	0,3	7,2	38	0,0	
или хлеб витаминизированный			20						
Хлеб ржаной	10	10	10	0,5	0,1	4,4	20	0,0	
ИТОГО:				62	63	217	1680	50	
2 день									
Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)				Витамин, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	
ЗАВТРАК			535	13,5	13,1	65,0	432	0,1	

Бутерброд с маслом №1-2004			20/5	1,4	3,2	10,0	74	0,0
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
Колбаса отварная с соусом №413,600-2004			60	4,1	4,6	0,7	61	0,0
колбаса вареная в том числе куриная	31	30						
соус сметанный:		30						
сметана	7,5	7,5						
мука пшеничная	1,5	1,5						
вода питьевая	22,5	22,5						
масло сливочное	1,5	1,5						
Макаронные изделия отварные №516-2004			120	3,2	2,0	22,8	122	0,0
макаронные изделия	42	42						
масло сливочное	2,5	2,5						
Чай с молоком сгущенным №495-2013, Пермь			200	1,5	2,7	17,1	99	0,1
чай - заварка	0,4	0,4						
молоко сгущенное с сахаром	40	40						
Хлеб пшеничный	10	10	10	3,3	0,6	14,4	76	0,0
или хлеб витаминизированный			10					
2 ЗАВТРАК				1,2	0,4	21,0	92	6,4
Сок обогащенный витаминами и минералами промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, Москва	130	130	130	1,2	0,4	21,0	92	6,40
ОБЕД			725	22,6	23,2	79,0	615	11,6
Икра кабачковая промышленного производства для детского питания №101-2004	63	60	60	0,9	3,2	4,4	50	3,0
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1						
ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №16/1-2011, Екатеринбург			60/3	0,5	3,0	1,9	37	10,3
помидоры свежие парниковые	31	30						
или помидоры свежие грунтовые	35	30						
огурцы свежие парниковые	31	30						

или огурцы свежие грунтовые	32	30						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1						
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной, с говядиной №110-2004			250/5/10	4,2	5,1	11,7	110	7,6
Борщ из свежей капусты с картофелем, со сметаной, с олениной №110-2004			250/5/10	4,7	4,8	11,7	109	7,6
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
или оленина	22	16						
свекла до 01.01.-20%	50	40						
с 01.01 - 25%	53	40						
капуста белокочанная свежая	25	20						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	7	7						
масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Сердце, в соусе №406-1996			70	10,3	8,7	2,9	131	0,3
сердце	78	66						
морковь до 01.01.-20%	1,9	1,5						
с 01.01 - 25%	2	1,5						
лук репчатый	1	0,8						
масло растительное	4	4						
соус красный основной (№528-1996)		30						

вода питьевая	30	30						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
мука пшеничная	1,5	1,5						
морковь до 01.01.-20%	2,5	2						
с 01.01 - 25%	2,7	2						
лук репчатый	0,7	0,6						
масло сливочное	1,5	1,5						
чеснок	0,6	0,5						
или								
Гуляш из говядины №152-2004, Пермь			70	10,0	8,5	2,9	128	0,1
Гуляш из оленины №152-2004, Пермь			70	10,4	8,3	2,9	128	0,1
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или оленина	86	63						
масло растительное	4	4						
лук репчатый	7	6						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
мука пшеничная	1,5	1,5						
Каша гречневая вязкая, с морковью (Технико-Технологическая карта)			130	3,0	5,5	15,9	125	0,7
крупа гречневая	28	28						
вода питьевая	88	88						
морковь до 01.01.-20%	28	22						
с 01.01 - 25%	29	22						
масло сливочное	3	3						
Компот из изюма + Витамин "С" №638-2004			200	0,3	0,0	20,2	82	0,0
изюм	15	15						
сахар	10	10						
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	0,4	10,8	57	0,0
или хлеб витаминизированный			30					

Хлеб ржаной	30	30	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0		
ПОЛДНИК			350	17,1	8,6	30,3	267	1,8		
Пудинг творожный, запеченный с молоком сгущенным №319-2013, Пермь			150	13,9	5,6	25,5	208	0,3		
творог	100	99								
крупa манная	10	10								
или мука пшеничная	11	11								
яйцо куриное	10	10								
сахар	10	10								
изюм	13,5	13								
ванилин	0,02	0,02								
сметана	3	3								
сухари	3	3								
масло сливочное (для смазки)	4	4								
масса готового пудинга		130								
молоко сгущенное с сахаром	20	20								
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте №698-2004			207	200	200	3,2	3,0	4,8	59	1,50
УЖИН			460	19,7	13,3	61,9	446	17,3		
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004			109	60	60	0,4	0,1	1,3	8	8,8
ИЛИ										
Овощи свежие (огурцы) №14/1-2011, Екатеринбург			60	60	60	0,4	0,2	1,4	9	8,8
огурцы свежие грунтовые	63	60								
или огурцы свежие парниковые	61	60								
Рыба запечённая №310-1996			50	11,9	7,6	2,4	126	0,3		
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	77	57								
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	86	60								
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	103	60								
или ряпушка неразделанная	70	60								
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	79	60								
или окунь морской потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	90	60								

или форель неразделанная (филе с кожей без костей)	103	60							
или щекур свежемороженый непотрошенный (филе с кожей без костей)	111	60							
мука пшеничная	2	2							
масло растительное	3	3							
Картофель отварной с маслом №203-2004			100	2,4	1,9	12,2	76	1,6	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	137	103							
01.11.-31.12. -30%	147	103							
01.01-29.02 - 35%	159	103							
01.03 - 40%	172	103							
масло сливочное	2,5	2,5							
Чай с молоком №630-1996			200	2,1	3,2	18,5	111	0,4	
чай - заварка	0,4	0,4							
сахар	12	12							
молоко питьевое	100	100							
или молоко концентрированное	46	46							
или молоко сухое	12	12							
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54							
вода кипяченая для сухого молока	88	88							
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,3	0,0	11,5	47	6,15	
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,6	0,3	7,2	38	0,0	
или хлеб витаминизированный			20						
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	
ИТОГО:			74	59	257	1852	37		
3 день									
Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)				Витамин, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал		
ЗАВТРАК			540	17,3	18,9	50,5	441	2,4	
Бутерброд горячий с сыром №10-2004			40	3,9	7,1	9,5	118	0,0	

масло сливочное	5	5						
сыр	16	15						
хлеб пшеничный	20	20						
Суп молочный с крупой №162-1996			180	8,4	8,3	16,8	176	1,1
молоко питьевое	190	190						
или молоко концентрированное	87	87						
или молоко сухое	23	23						
вода кипяченая для концентрированного молока	103	103						
вода кипяченая для сухого молока	167	167						
крупa манная, или кукурузная	11	11						
или ячневая, или гречневая, или пшено	15	15						
масло сливочное	3	3						
сахар	1,5	1,5						
Кофейный напиток №253-2004, Пермь			180	3,4	3,2	17,0	110	1,3
кофейный напиток	4	4						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
или молоко концентрированное	46	46						
или молоко сухое	12	12						
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54						
вода кипяченая для сухого молока	88	88						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,6	0,3	7,2	38	0,0
или хлеб витаминизированный			20					
2 ЗАВТРАК				1,2	0,4	21,0	92	6,4
Сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, г. Москва	140	140	140	1,2	0,4	21,0	92	6,40
ОБЕД				665	23,9	25,9	72,2	617
Салат картофельный с зеленым горошком №65-2013, Пермь			60	1,9	4,1	5,9	68	6,1
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	48	36						
01.11.-31.12. -30%	51	36						

01.01-29.02 - 35%	55	36						
01.03 - 40%	60	36						
масса отварного картофеля		34						
лук репчатый	4,8	4						
или лук зеленый	5	4						
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	17	11						
яйцо куриное	9	9						
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1						
Солянка домашняя со сметаной №157-2004			200/10/10/5	7,0	6,2	8,9	119	4,3
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
колбаса вареная в том числе куриная	11	10						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	40	30						
01.11.-31.12. -30%	43	30						
01.01-29.02 - 35%	46	30						
01.03 - 40%	50	30						
лук репчатый	17	14						
огурцы соленые	22	12						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	6	6						
масло сливочное	3	3						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Котлеты из говядины №451-2004			50	8,5	9,5	2,9	131	0,1
Котлеты из оленины №451-2004			50	8,9	9,3	2,9	131	0,1
говядина 1 категории	50	37						
или говядина полуфабрикат	44	37						
или оленина	50	37						
или фарш промышленного производства	37	37						

хлеб пшеничный	9	9						
молоко питьевое или вода питьевая	9	9						
яйцо куриное	3	3						
сухари	4	4						
масло растительное	2	2						
Овощи тушеные в соусе №18/3-2011, Екатеринбург			130	3,2	5,4	14,1	118	7,60
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	35	26						
01.11.-31.12. -30%	37	26						
01.01-29.02 - 35%	40	26						
01.03 - 40%	43	26						
морковь - до 01.01 - 20%	49	39						
с 01.01 - 25%	52	39						
лук репчатый	20	17						
капуста свежая белокочанная	86	69						
масло растительное	5	5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
мука пшеничная	3	3						
Отвар из плодов шиповника №705-2004			200	0,2	0,1	20,1	82	49,0
шиповник	15	15						
сахар	12	12						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,6	0,3	7,2	38	0,0
или хлеб витаминизированный			20					
Хлеб ржаной	30	30	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0
ПОЛДНИК			260	7,9	8,2	41,3	270	1,5
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			80	5,2	5,7	37,2	221	0,1
ИЛИ								
"Гребешок" из дрожжевого теста (№573-2013, Пермь)			80	5,2	5,7	37,2	221	0,1
тесто дрожжевое		80						
мука пшеничная	52	52						

мука пшеничная на подпыл	2,0	2,0						
сахар	3,2	3,2						
масло сливочное	5	5						
яйцо куриное	3,2	3,2						
соль йодированная	0,4	0,4						
дрожжи прессованные	1,5	1,5						
молоко питьевое	22	22						
повидло или джем (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов)	16,2	16						
сахарная пудра	2,5	2,5						
яйцо куриное для смазки изделия	1,6	1,6						
масло растительное для смазки листа	1	1						
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте №698-2004	186	180	180	2,7	2,5	4,1	50	1,40
УЖИН			465	8,9	11,3	61,5	384	7,0
Плов из говядины №443-2004			180	7,5	11,1	28,6	244	0,0
Плов из оленины №443-2005			180	7,9	11,9	28,6	253	0,0
говядина 1 категории	44	32						
или говядина полуфабрикат	38	32						
или оленина	44	32						
масса готового мяса		20						
крупа рисовая	46	46						
морковь до 01.01.-20%	30	24						
с 01.01 - 25%	32	24						
лук репчатый	19	16						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5						
масло растительное	8	8						
Чай с лимоном №686-2004			180/5	0,2	0,0	12,7	52	0,8
чай - заварка	0,4	0,4						
сахар	12	12						
лимон	6	5						

Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,3	0,0	11,5	47	6,15
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0
ИТОГО:				59	65	247	1805	84
4 день								
Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)				Витамин, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
ЗАВТРАК			550	10,8	9,4	64,8	387	2,4
Бутерброд с джемом или повидлом №2-2004			20/20	2,2	0,4	23,6	107	0,5
хлеб пшеничный	20	20						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,4	20						
Каша "Дружба", с маслом №260-2013, Пермь			180	4,6	4,8	21,6	148	1,2
крупа рисовая	14	14						
крупа пшено	10	10						
сахар	3	3						
вода питьевая	63	63						
молоко питьевое	92	92						
или молоко концентрированное	42	42						
или молоко сухое	11	11						
вода кипяченая для концентрированного молока	50	50						
вода кипяченая для сухого молока	81	81						
масло сливочное	3	3						
Какао с молоком №642-1996			200	4,0	4,2	19,6	132	0,7
какао - порошок	1,5	1,5						
сахар	15	15						
молоко питьевое	130	130						
или молоко концентрированное	60	60						
или молоко сухое	16	16						
вода кипяченая для концентрированного молока	70	70						

вода кипяченая для сухого молока	114	114							
2 ЗАВТРАК				1,2	0,4	21,0	92	6,4	
Сок обогащенный витаминами и минералами промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006, Москва	130	130	130	1,2	0,4	21,0	92	6,40	
ОБЕД			685	23,4	24,6	71,4	601	25,2	
Салат из моркови с курагой №62-2013, Пермь			60	1,1	0,1	13,9	61	2,20	
морковь до 01.01.-20%	55	44							
с 01.01 - 25%	59	44							
масса припущенной моркови		42							
курага	14	14							
масса набухшей кураги		18							
сахар	1,1	1,1							
ИЛИ									
Салат из моркови №9-2004, Пермь			60	0,7	3,0	6,2	55	1,4	
морковь до 01.01.-20%	71	57							
с 01.01 - 25%	76	57							
масло растительное	3	3							
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1							
Щи из квашеной капусты с картофелем, с говядиной и сметаной №139-2013, Пермь			250/10/5	4,1	4,9	6,2	85	12,2	
Щи из квашеной капусты с картофелем, с олениной и сметаной №139-2013, Пермь			250/10/5	4,6	4,6	6,2	85	12,2	
говядина 1 категории	22	16							
или говядина полуфабрикат	19	16							
или оленина	22	16							
капуста квашеная промышленного производства	72	50							
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	33	25							
01.11.-31.12. -30%	36	25							
01.01-29.02 - 35%	39	25							
01.03 - 40%	42	25							
морковь до 01.01.-20%	12,5	10							

с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2,5	2,5						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Курица запеченная №494-2004			60	11,8	11,9	0,0	154	0,1
курица потрошенная 1 категории	97	87						
или окорочок куриный	92	87						
или грудка куриная	92	87						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3						
масло растительное	2	2						
Рагу из овощей с кабачками или фасолью стручковой №196,442-2013, Пермь			100	2,4	7,0	10,9	116	9,2
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	27	20						
01.11.-31.12. -30%	29	20						
01.01-29.02 - 35%	31	20						
01.03 - 40%	33	20						
горошек зеленый консервированный	51	33						
морковь до 01.01.-20%	38	30						
с 01.01 - 25%	40	30						
кабачки	33	22						
или фасоль стручковая замороженная	23	22						
масло растительное	5	5						
соус сметанный:		40						
сметана	11	11						
мука пшеничная	2	2						
вода питьевая	28	28						
масло сливочное	2	2						
ИЛИ								

Жаркое по-домашнему из говядины №394-1996			200	14,6	12,7	22,0	261	4,30
Жаркое по-домашнему из оленины №394-1996			200	14,1	12,2	22,0	254	4,30
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или оленина	86	63						
масло растительное	9	9						
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	172	129						
01.11.-31.12. -30%	184	129						
01.01-29.02 - 35%	199	129						
01.03 - 40%	215	129						
лук репчатый	18	15						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2,5	2,5						
Компот из свежих ягод + Витамин С, №357-2002			200	0,1	0,0	16,5	66	1,5
клюква или брусника или голубика	26,4	25						
или смородина	27	25						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	0,4	10,8	57	0,0
или хлеб витаминизированный			30					
Хлеб ржаной	30	30	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0
ПОЛДНИК			270	15,1	9,5	24,6	244	1,4
Запеканка из творога с молоком сгущенным №313-2013, Пермь			120	12,7	7,2	21,0	200	0,3
творог	95	94						
крупа манная	7	7						
вода питьевая или молоко питьевое для каши	24	24						
или мука пшеничная	8	8						
яйцо куриное	4	4						
сахар	6	6						
ванилин	0,01	0,01						
сметана	4	4						

сухари	4	4						
масло сливочное для смазки листа	3	3						
масса готовой запеканки		100						
молоко сгущенное с сахаром	20	20						
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте №698-2004	155	150	150	2,4	2,3	3,6	45	1,10
УЖИН			510	16,1	14,3	59,3	430	15,4
Салат зеленый с огурцами и помидорами №15-2004			60	0,9	3,0	4,7	49	5,3
капуста пекинская (китайская)	23	16						
или капуста свежая белокочанная	20	16						
огурцы свежие парниковые	24	24						
или огурцы свежие грунтовые	25	24						
помидоры свежие парниковые	20	20						
или помидоры свежие грунтовые	24	20						
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1						
Картофельная запеканка с говядиной №377-2013, Пермь			150	12,1	10,8	13,2	199	2,8
Картофельная запеканка с олениной №377-2013, Пермь			150	12,4	10,7	13,2	198	2,8
говядина 1 категории	87	64						
или говядина полуфабрикат	76	64						
или оленина	87	64						
масса отварного мяса		40						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	184	138						
01.11.-31.12. -30%	197	138						
01.01-29.02 - 35%	213	138						
01.03 - 40%	230	138						
масса отварного протертого картофеля		130						
масло сливочное	7	7						
яйцо куриное	3	3						
сухари	2	2						

масло растительное для смазки листа	4	4							
Зеленый чай с сахаром №685-2004			200	0,2	0,0	13,9	56	1,1	
чай-заварка	0,4	0,4							
сахар	12	12							
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,3	0,0	11,5	47	6,15	
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,6	0,3	7,2	38	0,0	
или хлеб витаминизированный			20						
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	40	0,0	
ИТОГО:				67	58	241	1755	51	
5 день									
Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)				Витамин, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	
ЗАВТРАК			550	13,2	15,0	58,1	419,7	1,1	
Бутерброд с сыром №3-2004			20/10	3,5	6,8	7,7	106	0,1	
хлеб пшеничный	20	20							
сыр	11	10							
Вермишель в молоке №165-2013, Пермь			200	5,7	5,3	19,0	147	0,9	
вода питьевая	84	84							
молоко питьевое	100	100							
или молоко концентрированное	46	46							
или молоко сухое	12	12							
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54							
вода кипяченая для сухого молока	88	88							
вермишель	14	14							
масло сливочное	2	2							
сахар	1,5	1,5							
Чай с молоком сгущенным №495-2013, Пермь			180	1,4	2,4	15,4	89	0,1	
чай - заварка	0,4	0,4							

молоко сгущенное с сахаром	36	36						
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	40	0,0
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,6	0,3	7,2	38	0,0
или хлеб витаминизированный			20					
2 ЗАВТРАК				1,2	0,4	21,0	92	6,4
сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №107-2006 - Москва	140	140	140	1,2	0,4	21,0	92	6,40
ОБЕД			715	20,8	18,9	85,9	597	21,7
Салат из свеклы с яблоками №60-2013, Пермь			60	0,7	3,1	6,4	56	3,6
свекла до 01.01.-20%	55	44						
с 01.01 - 25%	59	44						
масса отварной свеклы		41						
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	19	17						
сахар	1,1	1,1						
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1						
Рассольник домашний с говядиной, со сметаной №132-2013, Пермь			250/10/5	4,8	5,9	12,8	124	12,5
Рассольник домашний с олениной, со сметаной №132-2013, Пермь			250/10/5	5,3	5,6	12,8	123	12,5
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
или оленина	22	16						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						
капуста свежая белокочанная	25	20						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13	10						
лук репчатый	12	10						
огурцы солёные (без уксуса)	27	15						

масло сливочное	5	5						
сметана	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Котлеты рыбные запеченные №345-2013, Пермь			50	9,1	4,5	5,8	100	0,2
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	54	40						
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	60	40						
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	73	40						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	52	40						
или щекур свежемороженый непотрошенный (филе с кожей без костей)	74	40						
хлеб пшеничный	10	10						
лук репчатый	2,4	2						
вода питьевая	5	5						
яйцо куриное	3	3						
сухари	4	4						
масло растительное для смазки листа	3	3						
ИЛИ								
Бефстроганов из говядины (№423-2004)			70	9,9	7,8	2,7	121	0,04
Бефстроганов из оленины (№423-2004)			70	9,9	6,9	2,9	113	0,04
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или оленина	107	63						
мука пшеничная	2	2						
сметана	10	10						
бульон или отвар	21	21						
лук репчатый	8	7						
масло растительное	3	3						
Рис припущенный с поджариванием №512-2004			140	2,7	4,7	21,2	138	3,6
крупа рисовая	36	36						
вода питьевая	80	80						

масло сливочное	6	6						
масса припущенного риса		110						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	37	22						
морковь до 01.01.-20%	20	16						
с 01.01 - 25%	21	16						
масса припущенной моркови		14						
Кисель из яблок №642-2004			200	0,1	0,1	20,1	82	1,8
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	34,2	30						
мука картофельная (крахмал)	8	8						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	0,4	10,8	57	0,0
или хлеб витаминизированный			30					
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	40	0,0
ПОЛДНИК			250	8,9	9,1	36,1	262	1,0
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			50	3,4	3,5	26,1	150	0,0
ИЛИ								
Булочка "Нежная" №560-2013, Пермь			50	3,4	3,5	26,1	150	0,0
масса теста		56						
мука пшеничная	33	33						
мука пшеничная на подпыл	0,8	0,8						
сахар	6	6						
масло сливочное	6	6						
соль йодированная	0,3	0,3						
дрожжи прессованные	0,9	0,9						
кефир	13	13						
крошка:								
мука пшеничная	1	1						
масло сливочное	1	1						
масло сливочное для смазки булочек	1	1						

масло растительное для смазки листа	0,6	0,6						
Молоко питьевое кипяченое 2,5 % №260-2001, Пермь	210	200	200	5,5	5,6	10,0	112	1,0
УЖИН			490	14,4	14,8	58,0	423	8,3
Кнели из говядины с соусом №379-2013, Пермь			60/30	8,7	9,5	7,1	149	0,1
Кнели из оленины с соусом №379-2013, Пермь			60/30	9,1	9,3	7,1	149	0,1
говядина 1 категории	58	43						
или говядина полуфабрикат	51	43						
или оленина	58	43						
или фарш промышленного производства	43	43						
Хлеб пшеничный	11	11						
молоко питьевое	25	25						
яйцо куриное	4	4						
масло сливочное для смазки емкости	1,5	1,5						
Соус красный основной		30						
бульон или вода питьевая	30	30						
масло сливочное	1,5	1,5						
мука пшеничная	1,5	1,5						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала)	3	3						
морковь до 01.01.-20%	2,5	2						
с 01.01 - 25%	2,7	2						
лук репчатый	0,7	0,6						
сахар	0,1	0,1						
Картофель отварной с маслом №203-2004			100	2,4	1,9	12,2	76	1,6
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	137	103						
01.11.-31.12. -30%	147	103						
01.01-29.02 - 35%	159	103						
01.03 - 40%	172	103						
масло сливочное	2,5	2,5						
Чай с молоком №630-1996			200	2,1	3,2	18,5	111	0,4

чай - заварка	0,4	0,4							
сахар	12	12							
молоко питьевое	100	100							
или молоко концентрированное	46	46							
или молоко сухое	12	12							
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54							
вода кипяченая для сухого молока	88	88							
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,3	0,0	11,5	47	6,15	
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	
ИТОГО:				58	58	259	1794	38	
6 день									
Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)				Витамин, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	
ЗАВТРАК			515	14,2	16,9	39,7	367	1,2	
<i>Для бутерброда:</i>									
Масло сливочное (порциями) №96-2004	5	5	5	0,1	3,7	0,1	33	0,0	
Сыр (порциями) №97-2004	11	10	10	2,9	4,5	0,0	52	0,1	
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	0,4	10,8	57	0,0	
или хлеб витаминизированный			30						
Суп молочный с крупой №162-1996			180	8,4	8,3	16,8	176	1,1	
молоко питьевое	190	190							
или молоко концентрированное	87	87							
или молоко сухое	23	23							
вода кипяченая для концентрированного молока	103	103							
вода кипяченая для сухого молока	167	167							
круп манная, или кукурузная	11	11							
или ячневая, или гречневая, или пшено	15	15							
масло сливочное	3	3							

сахар	1,5	1,5						
Чай с сахаром №685-2004			180	0,4	0,0	12,0	50	0,0
чай - заварка	0,4	0,4						
сахар	12	12						
2 ЗАВТРАК				1,2	0,4	21,0	92	6,4
сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №107-2006 - Москва			140	140	140	1,2	0,4	21,0
ОБЕД				630	26,9	17,9	86,8	616
икра кабачковая промышленного производства для детского питания №104-2004			63	60	60	0,9	3,2	4,4
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1						
ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №16/1-2011, Екатеринбург			60/3	0,5	3,0	1,9	37	10,3
помидоры свежие парниковые	31	30						
или помидоры свежие грунтовые	35	30						
огурцы свежие парниковые	31	30						
или огурцы свежие грунтовые	32	30						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1						
Суп гороховый с гренками и говядиной №139-2004			200/10/10	7,3	3,8	24,2	160	1,7
Суп гороховый с гренками и олениной №139-2004			200/10/10	7,7	3,6	24,2	160	1,7
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
или оленина	22	16						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	67	50						
01.11.-31.12. -30%	72	50						
01.01-29.02 - 35%	77	50						
01.03 - 40%	84	50						
горох лущёный	13,2	13						
лук репчатый	12	10						
морковь до 01.01.-20%	10	8						

с 01.01 - 25%	11	8						
масло сливочное	3	3						
хлеб пшеничный	19	16						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Рыба запечённая №310-1996			50	11,9	7,6	2,4	126	0,3
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	77	57						
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	86	60						
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	103	60						
или ряпушка неразделанная	70	60						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	79	60						
или окунь морской потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	98	60						
или форель неразделанная (филе с кожей без костей)	103	60						
или щекур свежемороженый непотрошенный (филе с кожей без костей)	111	60						
мука пшеничная	2	2						
масло растительное	3	3						
Пюре картофельное №520-2004			100	2,4	2,6	14,1	89	1,7
картофель - 01.09.-31.10. - 25%	113	85						
01.11.-31.12. -30%	122	85						
01.01-29.02 - 35%	131	85						
01.03 - 40%	142	85						
молоко питьевое	16	16						
или молоко концентрированное	7	7						
или молоко сухое	2	2						
вода кипяченая для концентрированного молока	9	9						
вода кипяченая для сухого молока	14	14						
масло сливочное	3	3						
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №639-2004			200	0,5	0,0	17,8	73	0,1
сухофрукты	15	15						
сахар	12	12						

Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	0,4	10,8	57	0,0
или хлеб витаминизированный			30					
Хлеб ржаной	30	30	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0
ПОЛДНИК			250	7,1	7,6	29,4	214	1,5
Кондитерское изделие промышленного производства (печенье, пряники, вафли, сушки, баранки и т.п.)			50	3,9	4,6	24,6	155	0,0
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте №698-2004	207	200	200	3,2	3,0	4,8	59	1,50
УЖИН			505	19,0	14,2	60,3	445	8,4
Говядина, тушенная с черносливом №361-2013, Пермь			70	12,3	8,5	4,1	142	1,4
Оленина, тушенная с черносливом №361-2013, Пермь			70	12,6	8,3	4,1	142	1,4
говядина 1 категории	90	66						
или говядина полуфабрикат	78	66						
или оленина	90	66						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса с луком и черносливом		30						
масло растительное	4	4						
лук репчатый	11	9						
чернослив	7	6						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала)	7	7						
ИЛИ								
Мясо тушеное (говядина) №433-2004			70	9,7	8,5	3,4	129	0,1
Мясо тушеное (оленина) № 433-2004			70	9,4	8,4	3,4	127	0,1
говядина 1 категории	90	66						
или говядина полуфабрикат	78	66						
или оленина	90	66						
масса тушеного мяса		40						
масса соуса		30						
морковь до 01.01.-20%	2,5	2						
с 01.01 - 25%	2,7	2						
лук репчатый	2,4	2						

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала)	5	5							
масло растительное	4	4							
мука пшеничная	1,8	1,8							
Каша гречневая вязкая №302-2004			130	3,6	5,2	16,0	125	0,0	
крупа гречневая	33	33							
вода питьевая	105	105							
масло сливочное	3	3							
Чай с лимоном №686-2004			200/5	0,2	0,0	12,7	52	0,8	
чай - заварка	0,4	0,4							
сахар	12	12							
лимон	6	5							
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,3	0,0	11,5	47	6,15	
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,6	0,3	7,2	38	0,0	
или хлеб витаминизированный			20						
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	
ИТОГО:				68	57	237	1735	24	
7 день									
Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)				Витамин, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	
ЗАВТРАК			520	19,6	9,1	68,6	435	2,2	
Бутерброд с джемом или повидлом №2-2004			20/20	2,2	0,4	23,6	107	0,5	
хлеб пшеничный	20	20							
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,4	20							
Запеканка творожная с фруктами с молоком сгущенным (Технико-Технологическая карта)			150	14,0	5,5	26,0	210	0,4	
груши свежие	60	42							
масса припущенных груш		33							
или бананы	55	33							
творог	96	94							

мука пшеничная	11	11						
сахар	7	7						
яйцо куриное	5	5						
сухари	5	5						
сметана	4	4						
масло сливочное для смазки листа	2,5	2,5						
масса готовой запеканки		130						
молоко сгущенное с сахаром	20	20						
Кофейный напиток №253-2004, Пермь			200	3,4	3,2	19,0	118	1,3
кофейный напиток	4	4						
сахар	12	12						
молоко питьевое	100	100						
или молоко концентрированное	46	46						
или молоко сухое	12	12						
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54						
вода кипяченая для сухого молока	88	88						
2 ЗАВТРАК				1,2	0,4	21,0	92	6,4
сок обогащенный витаминами и минералами промышленного	130	130	130	1,2	0,4	21,0	92	6,40
ОБЕД			670	21,9	14,6	82,5	549	21,6
Салат из капусты белокочанной с морковью №4-2013, Пермь			60	1,3	3,1	5,6	56	15,4
капуста белокочанная (стертая с солью)	105	53						
морковь до 01.01.-20%	10	8						
с 01.01 - 25%	11	8						
сахар	1,8	1,8						
кислота лимонная	0,06	0,06						
вода для разведения лимонной кислоты	3	3						
масло растительное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1						

Суп с макаронными изделиями, с курицей №147-2013, Пермь			250/10	5,1	4,4	18,5	134	2,9
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	29	26						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	100	75						
01.11.-31.12. -30%	107	75						
01.01-29.02 - 35%	116	75						
01.03 - 40%	125	75						
макаронные изделия	10	10						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	12	10						
масло сливочное	5	5						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Биточки рыбные запеченные №345-2013, Пермь			50	9,1	4,5	5,8	100	0,2
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	54	40						
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	60	40						
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	73	40						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	52	40						
или щекур свежемороженый непотрошенный (филе с кожей без костей)	74	40						
хлеб пшеничный	10	10						
лук репчатый	2,4	2						
молоко питьевое или вода питьевая	5	5						
яйцо куриное	3	3						
сухари	4	4						
масло растительное для смазки листа	3	3						
ИЛИ								
Биточки из говядины №451-2004			50	8,5	9,5	2,9	131	0,1
Биточки из оленины №451-2004			50	8,9	9,3	2,9	131	0,1
говядина 1 категории	50	37						
или говядина полуфабрикат	44	37						

или оленина	50	37						
или фарш промышленного производства	37	37						
хлеб пшеничный	9	9						
молоко питьевое или вода питьевая	9	9						
яйцо куриное	3	3						
сухари	4	4						
масло растительное	2	2						
Картофель отварной с маслом №203-2004			100	2,4	1,9	12,2	76	1,6
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	137	103						
01.11.-31.12. -30%	147	103						
01.01-29.02 - 35%	159	103						
01.03 - 40%	172	103						
масло сливочное	2,5	2,5						
Компот из свежих ягод + Витамин С, №357-2002			200	0,1	0,0	16,5	66	1,5
клюква или брусника или голубика	26,4	25						
или смородина	27	25						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	0,4	10,8	57	0,0
или хлеб витаминизированный			30					
Хлеб ржаной	30	30	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0
ПОЛДНИК			250	6,5	6,4	29,2	200	1,5
Пирог "Шоколадный" (Технико-Технологическая карта)			50	3,3	3,4	24,4	141	0,0
мука пшеничная	21	21						
яйцо куриное	8	8						
сахар	13	13						
масло сливочное	5	5						
молоко питьевое	13	13						
какао-порошок	3	3						
двууглекислый натрий	0,6	0,6						

масло растительное для смазки листа	0,6	0,6							
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте №698-2004	207	200	200	3,2	3,0	4,8	59	1,50	
УЖИН			500	13,5	12,3	64,6	423	25,2	
Гуляш из говядины №152-2004, Пермь			70	10,0	8,5	2,9	128	0,1	
Гуляш из оленины №152-2004, Пермь			70	10,4	8,3	2,9	128	0,1	
говядина 1 категории	86	63							
или говядина полуфабрикат	74	63							
или оленина	86	63							
масло растительное	4	4							
лук репчатый	7	6							
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала)	2	2							
мука пшеничная	1,5	1,5							
Перловка припущенная с овощами (Технико-Технологическая карта)			130	2,1	3,6	27,6	151	17,80	
крупа перловая	33	33							
масло сливочное	4	4							
лук репчатый	19	16							
морковь до 01.01.-20%	43	34							
с 01.01 - 25%	45	34							
Зеленый чай с сахаром №685-2004			200	0,2	0,0	13,9	56	1,1	
чай-заварка	0,4	0,4							
сахар	12	12							
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,3	0,0	11,5	47	6,15	
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	40	0,0	
ИТОГО:				63	43	266	1700	57	
8 день									
Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)				Витамин, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	
ЗАВТРАК			540	9,5	14,9	51,7	379	1,0	

Бутерброд с маслом №1-2004			20/5	1,4	3,2	10,0	74	0,0
хлеб пшеничный	20	20						
масло сливочное	5	5						
Каша пшенная жидкая с маслом №311-2004			180	4,5	7,7	24,1	184	0,30
крупа пшено	36	36						
вода питьевая	61	61						
молоко питьевое	90	90						
или молоко концентрированное	41	41						
или молоко сухое	11	11						
вода кипяченая для концентрированного молока	49	49						
вода кипяченая для сухого молока	79	79						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,9	0,9						
масло сливочное	3	3						
Какао с молоком №642-1996			180	3,6	4,0	17,6	121	0,7
какао - порошок	1,5	1,5						
сахар	12	12						
молоко питьевое	110	110						
или молоко концентрированное	51	51						
или молоко сухое	13	13						
вода кипяченая для концентрированного молока	59	59						
вода кипяченая для сухого молока	97	97						
2 ЗАВТРАК				1,1	0,5	20,9	93	5,0
сок промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006 - Москва	150	150	150	1,1	0,5	20,9	93	5,00
ОБЕД			643	20,2	19,4	80,2	576	42,0
Салат из белокочанной капусты с клюквой или брусникой №6-2013, Пермь			60	0,7	3,0	3,8	45	14,7
капуста белокочанная свежая	66	53						
клюква или брусника	6,4	6						
сахар	0,8	0,8						

масло растительное	3	3							
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1							
Суп картофельный с крупой, с говядиной №138-2004			200/10	4,0	4,4	13,04	108	2,2	
Суп картофельный с крупой, с олениной №138-2004			200/10	3,8	3,92	13,04	103	2,2	
говядина 1 категории	22	16							
или говядина полуфабрикат	19	16							
или оленина	22	16							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	73	55							
01.11.-31.12. -30%	79	55							
01.01-29.02 - 35%	85	55							
01.03 - 40%	92	55							
крупa (рисовая, хлопья овсяные "Геркулес")	4	4							
или крупa (перловая, или пшеничная)	8	8							
морковь до 01.01.-20%	10	8							
с 01.01 - 25%	10,6	8							
лук репчатый	10	8							
масло сливочное	3	3							
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2							
Фрикадельки из кур припущенные, с маслом №410-2013, Пермь			50/3	8,8	8,4	5,1	131	0,4	
курица потрошенная 1 категории (мякоть без кожи)	86	37							
или филе куриное промышленного производства	39	37							
или фарш куриный промышленного производства	37	37							
хлеб пшеничный	8	8							
яйцо куриное	4	4							
молоко питьевое	11	11							
масло сливочное	3	3							
Рагу из овощей №215-1996			120	2,0	2,9	14,0	90	24,60	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	16	12							
01.11.-31.12. -30%	17	12							

01.01-29.02 - 35%	18	12							
01.03 - 40%	20	12							
горошек зеленый консервированный	20	13							
капуста белокочанная свежая	81	65							
морковь до 01.01.-20%	29	23							
с 01.01 - 25%	31	23							
лук репчатый	11	9							
масло растительное	4	4							
<u>для соуса</u>									
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала)	6	6							
мука пшеничная	1,6	1,6							
морковь до 01.01.-20%	3,8	3							
с 01.01 - 25%	4	3							
лук репчатый	4	3							
масло сливочное	2,5	2,5							
Компот из кураги + Витамин "С" №638-2004			200	0,8	0,0	20,3	84	0,2	
курага	15	15							
сахар	10	10							
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	0,4	10,8	57	0,0	
или хлеб витаминизированный			30						
Хлеб ржаной	30	30	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	
ПОЛДНИК			250	6,5	6,6	28,1	198	1,6	
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			50	3,3	3,6	23,3	139	0,1	
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте №698-2004	207	200	200	3,2	3,0	4,8	59	1,50	
УЖИН			540	10,6	10,0	62,2	382	6,6	
Овощи консервированные без уксуса (огурцы) №101-2004	109	60	60	0,4	0,1	1,3	8	8,8	
ИЛИ									
Овощи свежие (огурцы) №14/1-2011, Екатеринбург			60	0,4	0,2	1,4	9	8,8	
огурцы свежие грунтовые	63	60							

или огурцы свежие парниковые	61	60							
Колбаса отварная с соусом №413,600-2004			60	4,1	4,6	0,7	61	0,0	
колбаса вареная в том числе куриная	31	30							
соус сметанный:		30							
сметана	7,5	7,5							
мука пшеничная	1,5	1,5							
вода питьевая	22,5	22,5							
масло сливочное	1,5	1,5							
Макаронные изделия отварные №516-2004			120	3,2	2,0	22,8	122	0,0	
макаронные изделия	42	42							
масло сливочное	2,5	2,5							
Чай с молоком №630-1996			200	2,1	3,2	18,5	111	0,4	
чай - заварка	0,4	0,4							
сахар	12	12							
молоко питьевое	100	100							
или молоко концентрированное	46	46							
или молоко сухое	12	12							
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54							
вода кипяченая для сухого молока	88	88							
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,3	0,0	11,5	47	6,15	
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0	
ИТОГО:				48	51	243	1627	56	
9 день									
Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)				Витамин, мг	
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С	
ЗАВТРАК			550	20,7	23,2	35,2	432	4,0	
Бутерброд горячий с сыром №10-2004			40	3,9	7,1	9,5	118	0,0	
масло сливочное	5	5							

сыр	16	15								
хлеб пшеничный	20	20								
Омлет натуральный с маслом №284-1996 с подгарнировкой (№244-2006, Москва)			180	15,3	13,4	8,6	216	3,9		
яйцо куриное	114	114								
молоко питьевое	43	43								
или молоко концентрированное	20	20								
или молоко сухое	5	5								
вода кипяченая для концентрированного молока	23	23								
вода кипяченая для сухого молока	38	38								
масло растительное	2	2								
масса готового омлета		150								
масло сливочное на полив	5	5								
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	39	25								
или кукуруза консервированная (после термической обработки)	42	25								
Чай с молоком сгущенным №495-2013, Пермь			200	1,5	2,7	17,1	99	0,1		
чай - заварка	0,4	0,4								
молоко сгущенное с сахаром	40	40								
2 ЗАВТРАК				1,2	0,4	21,0	92	6,4		
СОК Обогащенный витаминами и минералами промышленного производства для детского питания №104-2004			130	130	130	1,2	0,4	21,0	92	6,40
ОБЕД				675	25,5	18,4	78,7	583	7,0	
Икра баклажанная промышленного производства для детского питания №104-2004			63	60	60	2,3	3,5	7,1	69	2,4
зелень свежая (петрушка, укроп)			1,4	1						
ИЛИ										
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным №16/1-2011, Екатеринбург				60/3	0,5	3,0	1,9	37	10,3	
помидоры свежие парниковые			31	30						
или помидоры свежие грунтовые			35	30						
огурцы свежие парниковые			31	30						
или огурцы свежие грунтовые			32	30						

масло растительное на полив при подаче	3	3							
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1							
Рассольник Ленинградский с говядиной и сметаной №129-1996			250/10/5	4,5	4,0	13,4	108	2,5	
Рассольник Ленинградский с олениной и сметаной №129-1996			250/10/5	5,0	3,7	13,4	107	2,5	
говядина 1 категории	22	16							
или говядина полуфабрикат	19	16							
или оленина	22	16							
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	93	70							
01.11.-31.12. -30%	100	70							
01.01-29.02 - 35%	108	70							
01.03 - 40%	117	70							
крупа (перловая, или рисовая)	5	5							
морковь до 01.01.-20%	12,5	10							
с 01.01 - 25%	13	10							
лук репчатый	10	8							
огурцы солёные (без уксуса)	31	17							
масло сливочное	5	5							
сметана	5	5							
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2							
Рыба запечённая №310-1996			50	11,9	7,6	2,4	126	0,3	
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	77	57							
или горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	86	60							
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	103	60							
или ряпушка неразделанная	70	60							
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	79	60							
или окунь морской потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	98	60							
или форель неразделанная (филе с кожей без костей)	103	60							
или щекур свежемороженый непотрошенный (филе с кожей без костей)	111	60							
мука пшеничная	2	2							

масло растительное	3	3							
Пюре картофельное №520-2004			100	2,4	2,6	14,1	89	1,7	
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	113	85							
01.11.-31.12. -30%	122	85							
01.01-29.02 - 35%	131	85							
01.03 - 40%	142	85							
молоко питьевое	16	16							
или молоко концентрированное	7	7							
или молоко сухое	2	2							
вода кипяченая для концентрированного молока	9	9							
вода кипяченая для сухого молока	14	14							
масло сливочное	3	3							
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №639-2004			200	0,5	0,0	17,8	73	0,1	
сухофрукты	15	15							
сахар	12	12							
Хлеб пшеничный	30	30	30	2,5	0,4	10,8	57	0,0	
или хлеб витаминизированный			30						
Хлеб ржаной	30	30	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0	
ПОЛДНИК			350	15,5	9,3	26,4	251	1,5	
Ватрушка царская с молоком сгущенным (Технико- Технологическая карта)			150	12,3	6,3	21,6	192	0,0	
творог	90	87							
крупа манная	4	4							
яйцо куриное	17	17							
сахар	9	9							
крошка		22							
сахар	4	4							
масло сливочное	9	9							
мука пшеничная	9	9							
масло сливочное для смазки	2,5	2,5							

масса готовой ватрушки		130						
молоко сгущенное с сахаром	20	20						
Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте №698-2004	207	200	200	3,2	3,0	4,8	59	1,50
УЖИН			540	13,4	15,1	63,1	442	8,7
Салат из свеклы отварной с маслом р.20/1-2011, Екатеринбург			60	0,8	3,0	4,1	47	1,2
свекла до 01.01.-20%	74	59						
с 01.01 - 25%	78	59						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1						
Шницель из говядины №451-2004			50	8,5	9,5	2,9	131	0,1
Шницель из оленины №451-2004			50	8,9	9,3	2,9	131	0,1
говядина 1 категории	50	37						
или говядина полуфабрикат	44	37						
или оленина	50	37						
или фарш промышленного производства	37	37						
хлеб пшеничный	9	9						
молоко питьевое или вода питьевая	9	9						
яйцо куриное	3	3						
сухари	4	4						
масло растительное	2	2						
Рис, припущенный с луком и морковью №416-2013, Пермь			130	2,9	2,5	28,2	147	1,3
крупа рисовая	39	39						
вода питьевая	56	56						
лук репчатый	15	13						
морковь до 01.01.-20%	25	20						
с 01.01 - 25%	27	20						
масло сливочное	3	3						
ИЛИ								
Плов из говядины №443-2004			180	7,5	11,1	28,6	244	0,0

Плов из оленины №443-2005			180	7,9	11,9	28,6	253	0,0
говядина 1 категории	44	32						
или говядина полуфабрикат	38	32						
или оленина	44	32						
масса готового мяса		20						
крупа рисовая	46	46						
морковь до 01.01.-20%	30	24						
с 01.01 - 25%	32	24						
лук репчатый	19	16						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала)	5	5						
масло растительное	8	8						
Чай с сахаром №685-2004			200	0,4	0,0	12,0	50	0,0
чай - заварка	0,4	0,4						
сахар	12	12						
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,3	0,0	11,5	47	6,15
Хлеб ржаной	10	10	10	0,5	0,1	4,4	20	0,0
ИТОГО:				76	66	224	1800	28
10 день								
Прием пищи, наименование блюда, № рецептуры	Брутто, г	Нетто, г	Масса порции, г	Энергетическая ценность (ккал)				Витамин, мг
				Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С
ЗАВТРАК			540	13,6	10,7	69,7	430	2,4
Бутерброд с джемом или повидлом №2-2004			20/20	2,2	0,4	23,6	107	0,5
хлеб пшеничный	20	20						
джем или повидло (без искусственных ароматизаторов, консервантов и красителей)	20,4	20						
Каша ячнево-пшеничная жидкая с маслом №311-2004			180	6,8	6,9	23,7	184	0,6
крупа ячневая	14	14						
крупа пшеничная	14	14						
молоко питьевое	160	160						

или молоко концентрированное	74	74						
или молоко сухое	19	19						
вода кипяченая для концентрированного молока	86	86						
вода кипяченая для сухого молока	141	141						
сахар	3	3						
соль йодированная	0,9	0,9						
масло сливочное	3	3						
Кофейный напиток №253-2004, Пермь			180	3,4	3,2	17,0	110	1,3
кофейный напиток	4	4						
сахар	10	10						
молоко питьевое	100	100						
или молоко концентрированное	46	46						
или молоко сухое	12	12						
вода кипяченая для концентрированного молока	54	54						
вода кипяченая для сухого молока	88	88						
Хлеб пшеничный	15	15	15	1,2	0,2	5,4	29	0,0
или хлеб витаминизированный			15					
2 ЗАВТРАК				1,2	0,4	21,0	92	6,4
СОК промышленного производства для детского питания в ассортименте №407-2006 - Москва			140	140	140	1,2	0,4	21,0
ОБЕД			670	25,8	24,9	74,4	625	45,0
Салат картофельный с кукурузой №73-2013, Пермь			60	3,4	6,2	4,3	87	6,9
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	43	32						
01.11.-31.12. -30%	46	32						
01.01-29.02 - 35%	49	32						
01.03 - 40%	53	32						
масса отварного картофеля		30						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	13	8						
яйцо куриное	30	30						
масло растительное	3	3						

зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1						
Суп с фасолью с говядиной №145-2013, Пермь			200/10	3,9	4,3	16,1	119	4,7
Суп с фасолью с олениной №145-2013, Пермь			200/10	4,3	4,0	16,1	118	4,7
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
или оленина	22	16						
фасоль	16	16						
или фасоль консервированная в собственном соку	57	34						
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	53	40						
01.11.-31.12. -30%	57	40						
01.01-29.02 - 35%	62	40						
01.03 - 40%	67	40						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
с 01.01 - 25%	16	12						
лук репчатый	10	8						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала)	4	4						
масло сливочное	3	3						
чеснок	1	0,8						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2						
Говядина, тушённая с капустой №365-2013, Пермь			200	15,3	13,8	11,5	231	32,2
Оленина, тушённая с капустой №365-2013, Пермь			200	15,7	13,5	11,5	230	32,2
говядина 1 категории	86	63						
или говядина полуфабрикат	74	63						
или оленина	86	63						
масса тушеного мяса		40						
лук репчатый	38	32						
масло растительное	3	3						
капуста тушеная								
капуста квашеная промышленного производства	192	134						

или капуста свежая белокочанная	200	160						
масло растительное	10	10						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
с 01.01 - 25%	13,3	10						
лук репчатый	15	13						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала)	8	8						
мука пшеничная	2	2						
Кисель из свежих ягод + Витамин С, №590-1996			200	0,1	0,0	22,2	89	1,2
клюква, или брусника, или смородина	21,2	20						
крахмал	6	6						
сахар	15	15						
Хлеб пшеничный	20	20	20	1,6	0,3	7,2	38	0,0
или хлеб витаминизированный			20					
Хлеб ржаной	30	30	30	1,4	0,3	13,1	61	0,0
ПОЛДНИК			250	7,5	5,3	34,2	215	1,5
Мучное изделие промышленного производства в ассортименте			50	4,3	2,3	29,4	156	0,0
ИЛИ								
Сдоба обыкновенная №570-2013, Пермь			50	4,3	2,3	29,4	156	0,0
мука пшеничная	38	38						
мука пшеничная в том числе на подпыл	1,5	1,5						
сахар	4	4						
масло сливочное	1,1	1,1						
соль йодированная	0,6	0,6						
дрожжи прессованные	0,6	0,6						
молоко питьевое или вода питьевая	16	16						
масса теста		58						
масло сливочное для разделки	1,5	1,5						
яйцо куриное для смазки изделия	1,4	1,4						
масло растительное для смазки листа	0,6	0,6						

Кисломолочный напиток для детского питания в ассортименте №698-2004	207	200	200	3,2	3,0	4,8	59	1,50
УЖИН			475	13,6	8,6	56,9	360	9,8
Тефтели рыбные с соусом №349-2013, Пермь			60/30	8,4	6,2	10,7	132	0,7
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	53	39						
или горбуша потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	59	39						
или горбуша неразделанная (филе без кожи и костей)	71	39						
или треска потрошенная обезглавленная (филе с кожей без костей)	51	39						
или щекур свежемороженый непотрошенный (филе с кожей без костей)	72	39						
лук репчатый	10	8						
хлеб пшеничный	8	8						
молоко питьевое или вода питьевая	12	12						
яйцо куриное	4	4						
мука пшеничная	5	5						
масло растительное	2	2						
соус белый основной №448-2013, Пермь		30						
вода питьевая	33	33						
масло сливочное	1,5	1,5						
мука пшеничная	1,5	1,5						
лук репчатый	1,4	1,2						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
ИЛИ								
Тефтели мясные из говядины с соусом №181-2001, Пермь			60/30	8,5	9,5	6,6	146	0,20
Тефтели мясные из оленины с соусом №181-2001, Пермь			60/30	8,4	8,4	6,6	136	0,20
говядина 1 категории	57	42						
или говядина полуфабрикат	50	42						
или оленина	57	42						
хлеб пшеничный	8	8						
молоко питьевое	6	6						
яйцо куриное	6	6						

лук репчатый	24	20						
масло растительное	1,8	1,8						
масло сливочное для смазки емкости	1,2	1,2						
соус белый основной №448-2013, Пермь		30						
вода питьевая	33	33						
масло сливочное	1,5	1,5						
мука пшеничная	1,5	1,5						
лук репчатый	1,4	1,2						
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,1	0,1						
Картофель припущенный с маслом, с зеленью №518-2004			100	3,8	2,2	13,3	88	2,1
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	137	103						
01.11.-31.12. -30%	147	103						
01.01-29.02 - 35%	159	103						
01.03 - 40%	172	103						
масло сливочное	3	3						
зелень свежая (петрушка, укроп)	1,4	1						
Чай с лимоном №686-2004			180/5	0,2	0,0	12,7	52	0,8
чай - заварка	0,4	0,4						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
Фрукты в ассортименте №458-2006, Москва			100	0,3	0,0	11,5	47	6,15
Хлеб ржаной	20	20	20	0,9	0,2	8,7	41	0,0
ИТОГО:				62	50	256	1722	65
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД				637	570	2448	17469	490
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД, г				64	57	245	1747	49
СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ				255	513	979	1747	
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ в МЕНЮ ЗА ПЕРИОД в % от КАЛОРИЙНОСТИ (1620- 1800 ккал)				15	29	56		
Норма, % СанПиН 2.4.1.3049-13				12-15	30-32	55-58		