ПРИМЕРНОЕ 12 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ № 2104 от "01" декабря 2020 г

для питания детей с 7 до 10 лет с заболеванием сахарный диабет
завтрак, второй завтрак и обед (осенне-зимний сезон)

При разработке меню учтены требования МР 2.4.0162-19 "РЕКОМЕНДУЕМЫЕ НАБОРЫ ПРОДУКТОВ ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ"

В основное меню, для питания детей с 7 до 10 лет, внесены изменения и дополнения для обеспечения питанием детей с заболеванием сахарный диабет. Применять в соответствии с п.3.3. "МР 2.4.0162-19. 2.4. Гигиена детей и подростков. Особенности организации питания детей, страдающих сахарным диабетом и иными заболеваниями, сопровождающимися ограничениями в питании (в образовательных и оздоровительных организациях).
Методические рекомендации" (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 30.12.2019)

Меню содержит обязательные вложения - титульный лист, аннотацию, таблицу распределения энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи

1 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***22,0***	***25,2***	***57,1***	***543***	***4,6***	***2,9***	***0,4***	***1,4***	***686,3***	***551,4***	***99,4***	***1,5***
Бутерброд с маслом и сыром №1,3-2004			**20/5/15**	**4,9**	**8,2**	**7,4**	**123**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**0,2**	**190,5**	**108,0**	**10,4**	**0,4**
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	20	20													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
сыр несоленый и нежирный	16	15													

Каша "Геркулесовая" жидкая с маслом №311-2004			**200/5**	**8,4**	**9,3**	**19,9**	**197**	**0,9**	**0,2**	**0,0**	**0,6**	**203,9**	**227,8**	**56,4**	**1,0**
хлопья овсяные "Геркулес"	30	30													
молоко питьевое	176	176													
или молоко концентрированное	81	81													
или молоко сухое	21	21													
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*95*	*95*													
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*155*	*155*													
без сахара															
соль йодированная	0,8	0,8													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
Кофейный напиток №253-2004, Пермь			**200**	**1,9**	**1,7**	**2,0**	**31**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**39,3**	**29,4**	**4,6**	**0,0**
кофейный напиток	3	3													
без сахара															
молоко питьевое	50	50													
или молоко концентрированное	23	23													
или молоко сухое	6	6													
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*27*	*27*													
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*44*	*44*													

Фрукты в ассортименте (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) №458-2006, Москва			**150**	**0,3**	**0,0**	**12,2**	**50**	**3,1**	**0,1**	**0,0**	**0,6**	**12,5**	**6,3**	**0,0**	**0,0**
2 завтрак															
Молоко кипячёное (№260-2001, Пермь)	211	200	**200**	**5,8**	**5,0**	**9,4**	**106**	**0,02**	**2,60**	**0,04**	**0,00**	**240,00**	**180,00**	**28,00**	**0,12**
Мучное изделие на ксилите или сорбите или фруктозе или стевии в ассортименте			**20**	**0,7**	**1,0**	**6,2**	**37**								
ОБЕД				***28,5***	***26,8***	***95,6***	***737***	***16,7***	***0,3***	***0,1***	***6,1***	***154,3***	***453,3***	***99,9***	***7,2***
Нарезка из свежих огурцов №17- 2013г. Пермь			**60**	**0,4**	**6,0**	**1,2**	**60**	**3,0**	**0,0**	**0,0**	**2,7**	**10,8**	**19,8**	**7,8**	**0,3**
огурцы свежие парниковые	56	55													
или огурцы свежие грунтовые	58	55													
масло растительное	6	6													
ИЛИ															
Овощи консервированные в собственном соку №101-2004			**60**	**0,6**	**0,2**	**7,2**	**33**	**14,7**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**8,2**	**15,3**	**11,8**	**0,5**
помидоры консервированные в собственном соку	61	60													
Щи из свежей капусты с картофелем на вегетарианском бульоне с мясными фрикадельками, со сметаной №124-2004			**250/15/5**	**4,6**	**5,2**	**10,2**	**106**	**13,4**	**0,1**	**0,0**	**0,2**	**37,0**	**62,2**	**20,8**	**1,0**
фрикадельки мясные (№112-2004)		**15**													
говядина 1 категории	23	17													
или говядина полуфабрикат	20	17													
лук репчатый	2	1,5													

вода питьевая	1,5	1,5													
яйцо куриное	1,2	1,2													
капуста белокочанная свежая	66	53													
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													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Гуляш (уменьшено количество муки в соусе) №152-2004, Пермь			**100**	**13,4**	**9,2**	**1,4**	**142**	**0,2**	**0,1**	**0,1**	**2,3**	**11,1**	**178,3**	**18,3**	**2,1**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													

масло растительное	5	5													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4													
мука пшеничная	1,5	1,5													
Макаронные изделия отварные №516-2004			**150**	**4,1**	**4,9**	**31,2**	**185**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**0,9**	**13,2**	**40,6**	**7,3**	**0,8**
макароны диабетические (или макаронные изделия из муки грубого помола)	53	53													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №707-2004	**200**	**200**	**200**	**0,6**	**0,2**	**22,0**	**92**	**0,00**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**55,00**	**26,0**	**8,0**	**0,00**
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	80	80	**80**	**5,4**	**1,3**	**29,6**	**151**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**27,20**	**126,40**	**37,60**	**3,04**
ИТОГО:				***50,4***	***52,0***	***152,7***	***1280***	***21,3***	***3,2***	***0,5***	***7,5***	***840,5***	***1005***	***199,2***	***8,7***

2 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***18,4***	***18,6***	***69,6***	***520***	***13,2***	***0,2***	***0,5***	***6,9***	***413,9***	***497,7***	***83,9***	***3,4***
Овощи свежие (помидоры) №15/1-2011г, Екатеринбург			**30**	**0,3**	**0,1**	**1,2**	**7**	**7,4**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**4,1**	**7,6**	**5,9**	**0,3**
помидоры свежие парниковые	31	30													

или помидоры свежие грунтовые	35	30													
Плов из птицы с крупой перловой (разработано Центром технологического контроля, Тюмень)			**200**	**12,9**	**14,1**	**29,8**	**298**	**5,3**	**0,1**	**0,5**	**6,7**	**117,8**	**253,5**	**45,6**	**2,4**
курица потрошеная 1 категории охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	147	131													
или грудка куриная охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	104	70													
или филе куриное охлажденное промышленного производства	73	70													
масса отварной птицы (мякоть)		**50**													
крупа перловая	48	48													
морковь до 01.01.-20%	44	35													
с 01.01 - 25%	47	35													
лук репчатый	10	8													
масло растительное	8	8													
ИЛИ															
Плов из говядины с крупой перловой №443-2004			**200**	**14,6**	**13,5**	**29,8**	**299**	**4,2**	**0,2**	**0,0**	**3,9**	**41,2**	**67,4**	**50,2**	**2,8**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масса тушенного мяса		**50**													
масло растительное	8	8													
крупа перловая	48	48													

морковь до 01.01.-20%	44	35													
с 01.01 - 25%	47	35													
лук репчатый	10	8													
масло растительное	8	8													
Чай без сахара (№685-2004)			**200**	**0,2**	**0,0**	**0,7**	**4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай-заварка	0,7	0,7													
без сахара															
Мучное изделие на ксилите или сорбите или фруктозе или стевии в ассортименте			**40**	**1,9**	**2,6**	**26,0**	**135**								
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	20	20	**20**	**1,3**	**0,3**	**7,4**	**38**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**6,80**	**31,60**	**9,40**	**0,76**
2 завтрак															
Йогурт натуральный без содержания сахара в ассортименте			**115**	**1,8**	**1,5**	**4,5**	**39**	**0,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**285,0**	**205,0**	**23,0**	**0,0**
ОБЕД				***27,7***	***29,5***	***86,5***	***722***	***19,9***	***0,1***	***0,2***	***3,3***	***217,0***	***345,4***	***130,6***	***7,1***
Винегрет с фасолью (разработано Центром технологического контроля, Тюмень)			**60**	**1,1**	**3,1**	**3,5**	**46**	**5,2**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**21,1**	**16,0**	**13,2**	**0,5**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	15	11													
01.11.-31.12. -30%	16	11													
01.01-29.02 - 35%	17	11													
01.03 - 40%	18	11													
свекла до 01.01 -20%	12,5	10													

с 01.01 - 25%	13,3	10													
морковь до 01.01.-20%	10	8													
с 01.01 - 25%	11	8													
огурцы консервированные без уксуса (вымоченные)	18	10													
фасоль консервированная в собственном соку	33	20													
масло растительное	3	3													
Суп кудрявый на вегетарианском бульоне с мясом (разработано Центром технологического контроля, Тюмень)			**250/10**	**4,7**	**4,1**	**8,3**	**89**	**1,4**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**16,1**	**18,2**	**22,2**	**1,0**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	51	38													
01.11.-31.12. -30%	54	38													
01.01-29.02 - 35%	59	38													
01.03 - 40%	63	38													
крупа пшено	3	3													
лук репчатый	12	10													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
яйцо куриное	15	15													

масло сливочное (несоленое)	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Котлеты из мяса припущенные (без хлеба и панировки) с маслом №451-2004			**80/5**	**12,9**	**12,7**	**5,6**	**188**	**0,5**	**0,0**	**0,2**	**0,4**	**11,4**	**93,4**	**16,2**	**1,3**
говядина 1 категории	87	64													
или говядина полуфабрикат	76	64													
хлеб ржаной	14	14													
молоко питьевое или вода питьевая	10	10													
лук репчатый	7	6													
яйцо куриное	3,5	3,5													
масло растительное	5	5													
масло сливочное (несоленое) на полив	5	5													
Рагу овощное (с уменьшенным содержанием картофеля и муки пшеничной) (р.541-2004)			**200**	**3,1**	**8,2**	**17,5**	**156**	**12,80**	**0,1**	**0,0**	**2,5**	**86,2**	**65,4**	**33,4**	**1,3**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	64	48													
01.11.-31.12. -30%	69	48													
01.01-29.02 - 35%	74	48													
01.03 - 40%	80	48													
морковь до 01.01.-20%	60	48													
с 01.01 - 25%	64	48													

лук репчатый	19	16													
капуста белокочанная свежая	90	72													
масло растительное	8	8													
соус томатный (р.587-2004)		60													
вода питьевая	54	54													
масло сливочное (несоленое)	4	4													
мука пшеничная	1,7	1,7													
морковь до 01.01.-20%	5	4													
с 01.01 - 25%	5,3	4													
лук репчатый	1,4	1,2													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	15	15													
без сахара															
Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №707-2004	**200**	**200**	**200**	**0,6**	**0,2**	**22,0**	**92**	**0,00**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**55,00**	**26,0**	**8,0**	**0,00**
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	80	80	**80**	**5,4**	**1,3**	**29,6**	**151**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**27,20**	**126,40**	**37,60**	**3,04**
ИТОГО:				***46,2***	***48,1***	***156,1***	***1242***	***33,1***	***0,3***	***0,7***	***10***	***630,9***	***843,1***	***214,4***	***10,6***
3 день															
			Химический состав					**Наименование пищевых веществ**							

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***27,1***	***24,9***	***49,9***	***532***	***0,9***	***2,4***	***0,4***	***0,8***	***530,4***	***469,3***	***63,9***	***1,3***
Бутерброд с маслом №1-2004			**30/10**	**1,6**	**7,4**	**11,1**	**117**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**0,3**	**8,2**	**23,0**	**4,4**	**0,4**
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	30	30													
масло сливочное (несоленое)	10	10													
Запеканка из творога с джемом или повидлом диабетическим №366-2004			**180/20**	**18,5**	**12,7**	**18,5**	**262**	**0,4**	**0,1**	**0,0**	**0,5**	**306,2**	**284,3**	**34,3**	**0,8**
творог нежирный	182	181													
хлопья овсяные "Геркулес"	12	12													
яйцо куриное	5	5													
без сахара															
сметана	7	7													
масло сливочное (несоленое) для смазки листа	5	5													
масса готового изделия		180													
джем диабетический, или повидло диабетическое	20,2	20													
Чай с лимоном без сахара №686-2004			**200/7**	**0,3**	**0,0**	**0,9**	**5**	**0,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай-заварка	0,7	0,7													
без сахара															

лимон	8	7													
2 завтрак															
Хлопья с молоком кипяченным (технико-технологическая карта, разработана Центром технологического контроля)			**210**	**6,7**	**4,8**	**19,4**	**148**	**0,0**	**2,3**	**0,0**	**0,0**	**216,0**	**162,0**	**25,2**	**0,1**
молоко питьевое	190	190													
хлопья кукурузные без содержания сахара	30	30													
ОБЕД				***32,8***	***25,9***	***90,8***	***727***	***25,1***	***0,3***	***0,5***	***4,1***	***173,9***	***415,6***	***107,4***	***6,5***
Салат из белокочанной капусты №43-2004			**60**	**1,0**	**3,0**	**3,5**	**45**	**8,9**	**0,0**	**0,1**	**0,2**	**25,6**	**19,9**	**2,9**	**0,4**
капуста белокочанная свежая нового урожая	63	50													
морковь нового урожая до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
масло растительное	3	3													
Рассольник домашний на вегетарианскос бульоне с мясом, со сметаной №131-2004			**250/10/5**	**4,1**	**5,2**	**15,6**	**126**	**6,4**	**0,1**	**0,0**	**0,2**	**21,7**	**77,9**	**25,5**	**1,1**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
капуста белокочанная свежая	25	20													
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													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	12	10													
огурцы консервированные без уксуса (вымоченные)	27	15													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Рыба припущенная с маслом (р.371-2004)			**100/5**	**18,3**	**8,7**	**1,1**	**156**	**1,44**	**0,12**	**0,02**	**2,20**	**16,10**	**132,00**	**14,20**	**0,30**
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	172	120													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	206	120													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	166	123													
морковь - до 01.01 - 20%	6	5													
с 01.01 - 25%	7	5													
лук репчатый	6	5													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
Овощи отварные с маслом (№422-2013, Пермь)			**180**	**3,5**	**7,4**	**23,1**	**173**	**0,02**	**0,03**	**0,36**	**0,54**	**66,70**	**50,40**	**23,40**	**1,44**
овощная смесь замороженная	210	200													

или фасоль стручковая замороженная	210	200													
масло сливочное (несоленое)	10	10													
Компот из яблок и апельсин + Витамин С, №251-2001, Пермь			**200**	**0,3**	**0,3**	**5,7**	**27**	**5,2**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**4,1**	**2,7**	**3,8**	**0,3**
яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	57	50													
апельсины	10,5	7													
без сахара															
Фрукты в ассортименте (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) №458-2006, Москва			**150**	**0,3**	**0,0**	**12,2**	**50**	**3,1**	**0,1**	**0,0**	**0,6**	**12,5**	**6,3**	**0,0**	**0,0**
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	80	80	**80**	**5,4**	**1,3**	**29,6**	**151**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**27,20**	**126,40**	**37,60**	**3,04**
ИТОГО:				***59,9***	***50,8***	***140,7***	***1259***	***26,1***	***2,8***	***1,0***	***4,8***	***704,3***	***884,9***	***171,2***	***7,9***

4 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***28,5***	***23,9***	***48,5***	***524***	***5,3***	***2,7***	***0,1***	***1,1***	***343,6***	***502,7***	***120,2***	***5,5***
Овощи свежие (огурцы) №15/1-2011г., Екатеринбург			**30**	**0,2**	**0,1**	**0,7**	**5**	**4,4**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**2,5**	**4,6**	**3,5**	**0,2**
огурцы свежие грунтовые	32	30													
или огурцы свежие парниковые	31	30													

Кнели из говядины припущенные, с маслом №379-2013			**80/5**	**13,6**	**10,9**	**0,5**	**155**	**0,40**	**0,06**	**0,02**	**0,40**	**46,40**	**150,40**	**19,20**	**1,90**
говядина 1 категории	98	72													
или говядина полуфабрикат	85	72													
или фарш промышленного производства	72	72													
молоко питьевое	16	16													
лук репчатый	6	5													
яйцо куриное	5	5													
масло растительное для смазки емкости	1,5	1,5													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
Каша гречневая вязкая №302-2004			**150**	**4,7**	**4,8**	**20,6**	**144**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**8,5**	**106,7**	**55,5**	**2,5**
крупа гречневая	38	38													
вода питьевая	121	121													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
Кофейный напиток №253-2004, Пермь			**200**	**1,9**	**1,7**	**2,0**	**31**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**39,3**	**29,4**	**4,6**	**0,0**
кофейный напиток	3	3													
без сахара															
молоко питьевое	50	50													
или молоко концентрированное	23	23													

или молоко сухое	6	6													
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*27*	*27*													
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*44*	*44*													
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	20	20	**20**	**1,3**	**0,3**	**7,4**	**38**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**6,80**	**31,60**	**9,40**	**0,76**
2 завтрак															
Молоко кипячёное (№260-2001, Пермь)	211	200	**200**	**5,8**	**5,0**	**9,4**	**106**	**0,02**	**2,60**	**0,04**	**0,00**	**240,00**	**180,00**	**28,00**	**0,12**
Мучное изделие на ксилите или сорбите или фруктозе или стевии в ассортименте			**20**	**1,0**	**1,1**	**7,9**	**46**								
ОБЕД				***39,4***	***30,9***	***81,9***	***763***	***38,8***	***0,7***	***0,0***	***6,2***	***241,5***	***408,9***	***137,0***	***7,7***
Салат из свеклы и моркови (№51-2013, Пермь)			**60**	**0,8**	**6,1**	**4,3**	**75**	**3,0**	**0,0**	**0,0**	**2,6**	**18,0**	**25,2**	**14,4**	**0,6**
свекла до 01.01 -20%	36	29													
с 01.01 - 25%	39	29													
масса отварной свеклы		27													
морковь до 01.01.-20%	35	28													
с 01.01 - 25%	37	28													
масса отварной моркови		27													
масло растительное	6	6													
Суп овсяный с мелкошинкованными овощами на вегетарианском бульоне с мясом со сметаной (№1.45-1995, Картотека блюд)			**250/10/5**	**4,9**	**5,9**	**14,2**	**130**	**4,40**	**0,50**	**0,02**	**0,23**	**19,80**	**74,20**	**24,10**	**1,17**

говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
или говядина гуляш-полуфабрикат промышленного производства	16	16													
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													
крупа хлопья овсяные "Геркулес"	10	10													
морковь до 01.01.-20%	25	20													
с 01.01 - 25%	27	20													
лук репчатый	12	10													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Курица запеченная №494-2004			**80**	**22,2**	**11,8**	**0,7**	**198**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**59,5**	**66,1**	**2,9**	**0,4**
курица потрошеная 1 категории охлажденная	130	116													
или окорочок куриный охлажденный	122	116													
или грудка куриная охлажденная	122	116													

или филе куриное охлажденное промышленного производства	115	110													
сметана	4	4													
масло растительное	3	3													
ИЛИ															
Биточки из мяса припущенные (без хлеба и панировки) с маслом №451-2004			**80/5**	**12,9**	**12,7**	**5,6**	**188**	**0,5**	**0,0**	**0,2**	**0,4**	**11,4**	**93,4**	**16,2**	**1,3**
говядина 1 категории	87	64													
или говядина полуфабрикат	76	64													
хлеб ржаной	14	14													
молоко питьевое или вода питьевая	10	10													
лук репчатый	7	6													
яйцо куриное	3,5	3,5													
масло растительное	5	5													
масло сливочное (несоленое) на полив	5	5													
Капуста тушённая (р.534-2004)			**200**	**4,1**	**5,6**	**12,8**	**118**	**30,89**	**0,1**	**0,0**	**2,8**	**95,8**	**72,7**	**37,1**	**1,4**
капуста белокочанная свежая	288	230													
масло растительное	7	7													
морковь до 01.01.-20%	15	12													
с 01.01 - 25%	16	12													

лук репчатый	11	9													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5													
мука пшеничная	3,3	3,3													
без сахара															
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,7**	**0,0**	**12,9**	**54**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**14,4**	**12,7**	**11,5**	**0,4**
сухофрукты	20	20													
без сахара															
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	100	100	**100**	**6,7**	**1,5**	**37,0**	**188**	**0,12**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**34,00**	**158,0**	**47,00**	**3,80**
ИТОГО:				***68,0***	***54,8***	***130,4***	***1287***	***44,0***	***3,3***	***0,1***	***7,3***	***585,0***	***911,6***	***257,2***	***13,2***

5 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***30,1***	***28,0***	***44,9***	***552***	***8,8***	***0,3***	***0,0***	***3,2***	***347,3***	***435,6***	***35,9***	***1,9***
Омлет натуральный с маслом №284-1996 с подгарнировкой (№244-2006,Москва)			**200**	**16,8**	**18,9**	**4,6**	**256**	**4,4**	**0,1**	**0,0**	**2,2**	**105,4**	**251,0**	**25,9**	**1,7**
яйцо куриное	125	125													
молоко питьевое	47	47													

или молоко концентрированное	22	22													
или молоко сухое	6	6													
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*25*	*25*													
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*41*	*41*													
масло растительное	3	3													
масса готового омлета		165													
масло сливочное (несоленое) на полив	5	5													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	46	30													
или кукуруза консервированная (после термической обработки)	50	30													
Бутерброд с колбасой №6-2014			**30/30**	**7,1**	**3,3**	**9,9**	**98**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**22,5**	**18,3**	**0,0**	**0,0**
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	30	30													
колбаса полукопченая диетическая (нежирная)	31	30													
Чай без сахара (№685-2004)			**200**	**0,2**	**0,0**	**0,7**	**4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай-заварка	0,7	0,7													
без сахара															
Фрукты в ассортименте (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) №458-2006, Москва			**150**	**0,3**	**0,0**	**12,2**	**50**	**3,1**	**0,1**	**0,0**	**0,6**	**12,5**	**6,3**	**0,0**	**0,0**
2 завтрак															

Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, простокваша, йогурт питьевой без фруктового наполнителя) (№517-2013, Пермь)	207	200	**200**	**5,0**	**5,0**	**9,4**	**103**	**1,07**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**206,67**	**160,00**	**10,00**	**0,19**
Печенье затяжное на ксилите или сорбите или фруктозе или стевии в ассортименте			**20**	**0,7**	**0,8**	**8,1**	**42**								
ОБЕД				***38,1***	***29,1***	***87,9***	***766***	***12,0***	***0,4***	***0,0***	***6,4***	***118,6***	***420,4***	***145,4***	***8,6***
Салат овощной с зеленым горошком №69-2013, Пермь			**60**	**4,2**	**7,4**	**6,3**	**109**	**3,06**	**0,05**	**0,02**	**1,38**	**12,60**	**44,40**	**12,60**	**0,66**
морковь - до 01.01 - 20%	33	26													
с 01.01 - 25%	35	26													
масса отварной моркови		24													
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													
масса отварного картофеля		10													
горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	14	9													
яйцо куриное	12	12													
масло растительное на полив при подаче	6	6													
Суп картофельный (уменьшено количество картофеля) с рыбными фрикадельками №41-2001, Пермь			**250/70**	**12,5**	**6,7**	**10,4**	**152**	**3,1**	**0,1**	**0,0**	**0,9**	**27,0**	**148,0**	**32,0**	**1,1**
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													
морковь до 01.01.-20%	18,8	15													
с 01.01 - 25%	20	15													
лук репчатый	18	15													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
фрикадельки из горбуши и минтая		70													
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	54	40													
и горбуша или кета потрошенная с головой (филе без кожи и костей)	60	40													
или горбуша или кета неразделанная (филе без кожи и костей)	73	40													
лук репчатый	17	14													
яйцо куриное	3,6	3,6													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Плов из говядины с крупой перловой №443-2004			**200**	**14,6**	**13,5**	**29,8**	**299**	**4,2**	**0,2**	**0,0**	**3,9**	**41,2**	**67,4**	**50,2**	**2,8**
говядина 1 категории	107	79													
или говядина полуфабрикат	93	79													
масса тушенного мяса		**50**													

масло растительное	8	8													
крупа перловая	48	48													
морковь до 01.01.-20%	44	35													
с 01.01 - 25%	47	35													
лук репчатый	10	8													
масло растительное	8	8													
Компот из свежемороженой смородины + Витамин С, №357-2002			**200**	**0,1**	**0,0**	**4,4**	**18**	**1,5**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**3,8**	**2,6**	**3,6**	**0,2**
смородина	26,4	25													
без сахара															
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	100	100	**100**	**6,7**	**1,5**	**37,0**	**188**	**0,12**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**34,00**	**158,0**	**47,00**	**3,80**
ИТОГО:				***68,2***	***57,1***	***132,8***	***1318***	***20,7***	***0,7***	***0,1***	***9,6***	***465,9***	***855,9***	***181,3***	***10,4***

6 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***29,7***	***21,8***	***52,8***	***526***	***7,9***	***0,3***	***0,4***	***3,5***	***560,1***	***585,5***	***86,4***	***2,4***
Бутерброд с сыром №3-2004			**20/20**	**4,7**	**7,5**	**7,4**	**116**	**0,1**	**0,0**	**0,4**	**0,3**	**204,0**	**133,0**	**13,8**	**0,4**
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	20	20													

сыр несоленый и нежирный	21	20													
Рыба припущенная с маслом (р.371-2004)			**100/5**	**18,3**	**8,7**	**1,1**	**156**	**1,44**	**0,12**	**0,02**	**2,20**	**16,10**	**132,00**	**14,20**	**0,30**
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	172	120													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	206	120													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	166	123													
морковь - до 01.01 - 20%	6	5													
с 01.01 - 25%	7	5													
лук репчатый	6	5													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
Пюре картофельное №520-2004			**150**	**3,0**	**3,8**	**19,3**	**123**	**2,2**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**35,7**	**77,6**	**26,0**	**0,9**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	170	128													
01.11.-31.12. -30%	183	128													
01.01-29.02 - 35%	197	128													
01.03 - 40%	214	128													
молоко питьевое	23	23													
или молоко концентрированное	11	11													
или молоко сухое	3	3													
вода кипяченая для концентрированного молока	12	12													

вода кипяченая для сухого молока	20	20													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
Чай с лимоном без сахара №686-2004			**200/7**	**0,3**	**0,0**	**0,9**	**5**	**0,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай-заварка	0,7	0,7													
без сахара															
лимон	8	7													
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	20	20	**20**	**1,3**	**0,3**	**7,4**	**38**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**6,80**	**31,60**	**9,40**	**0,76**
Фрукты в ассортименте (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) №458-2006, Москва			**150**	**0,3**	**0,0**	**12,2**	**50**	**3,1**	**0,1**	**0,0**	**0,6**	**12,5**	**6,3**	**0,0**	**0,0**
2 завтрак															
Йогурт натуральный без содержания сахара в ассортименте			**115**	**1,8**	**1,5**	**4,5**	**39**	**0,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**285,0**	**205,0**	**23,0**	**0,0**
ОБЕД				***28,4***	***28,6***	***86,9***	***718***	***6,7***	***0,3***	***1,5***	***3,9***	***123,2***	***377,6***	***108,2***	***6,0***
Салат из свеклы отварной с огурцами №21-2001, Пермь			**80**	**1,0**	**3,1**	**5,2**	**53**	**1,1**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**7,5**	**14,6**	**10,9**	**0,5**
свекла до 01.01 -20%	93	74													
с 01.01 - 25%	98	74													
огурцы консервированные без уксуса (вымоченные)	15	8													
масло растительное	3	3													
Суп с макаронными изделиями, с курицей (№157-2013, Пермь)			**250/10**	**7,1**	**8,1**	**12,9**	**153**	**0,7**	**0,1**	**0,5**	**0,6**	**16,7**	**64,8**	**11,8**	**0,8**

курица потрошеная 1 категории охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	29	26													
или грудка куриная охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	19	18													
или филе куриное охлажденное промышленного производства	15	14													
ИЛИ Суп с макаронными изделиями, с мясными фрикадельками (№157-2013, Пермь)			**250/15**	**6,4**	**7,3**	**11,5**	**137**	**0,6**	**0,1**	**0,5**	**0,5**	**15,0**	**58,3**	**10,6**	**0,7**
фрикадельки мясные (№112-2004)		**15**													
говядина 1 категории	23	17													
или говядина полуфабрикат	20	17													
лук репчатый	2	1,5													
вода питьевая	1,5	1,5													
яйцо куриное	1,2	1,2													
макароны диабетические (или макаронные изделия из муки грубого помола)	20	20													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	1,5	1,5													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													

Котлеты из мяса припущенные (без хлеба и панировки) с маслом №451-2004			**80/5**	**12,9**	**12,7**	**5,6**	**188**	**0,5**	**0,0**	**0,2**	**0,4**	**11,4**	**93,4**	**16,2**	**1,3**
говядина 1 категории	87	64													
или говядина полуфабрикат	76	64													
хлеб ржаной	14	14													
молоко питьевое или вода питьевая	10	10													
лук репчатый	7	6													
яйцо куриное	3,5	3,5													
масло растительное	5	5													
масло сливочное (несоленое) на полив	5	5													
Овощи тушеные в соусе (№18/3-2011, Екатеринбург)			**180**	**3,4**	**3,7**	**22,7**	**138**	**4,4**	**0,2**	**0,8**	**2,6**	**15,6**	**99,8**	**37,8**	**1,44**
капуста белокочанная свежая	113	90													
горошек зеленый консервированный	55	36													
морковь до 01.01.-20%	23	18													
с 01.01 - 25%	23,9	18													
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													

лук репчатый	21	18													
масло растительное	5	5													
сметана	18	18													
мука пшеничная	1,8	1,8													
Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №707-2004	**200**	**200**	**200**	**0,6**	**0,2**	**22,0**	**92**	**0,00**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**55,00**	**26,0**	**8,0**	**0,00**
ИЛИ															
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,7**	**0,0**	**12,9**	**54**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**14,4**	**12,7**	**11,5**	**0,4**
сухофрукты	20	20													
без сахара															
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	50	50	**50**	**3,4**	**0,8**	**18,5**	**95**	**0,06**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**17,00**	**79,00**	**23,50**	**1,90**
ИТОГО:				***58,1***	***50,4***	***139,7***	***1245***	***14,6***	***0,7***	***1,9***	***7,3***	***683,2***	***963***	***194,6***	***8,3***

7 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***24,5***	***23,5***	***59,2***	***546***	***3,6***	***2,7***	***0,1***	***0,9***	***494,8***	***360,5***	***52,3***	***0,7***
Каша пшеничная жидкая, с маслом №311-2004			**200/5**	**8,8**	**9,7**	**21,1**	**207**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**178,1**	**124,5**	**19,8**	**0,2**

крупа пшеничная	40	40													
без сахара															
молоко питьевое	168	168													
или молоко концентрированное	77	77													
или молоко сухое	20	20													
вода кипяченая для концентрированного молока	*91*	*91*													
вода кипяченая для сухого молока	*148*	*148*													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
Бутерброд с горячий с колбасой и сыром (№11-2004)			**70**	**7,1**	**6,1**	**9,9**	**123**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**26,5**	**21,2**	**0,0**	**0,3**
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	30	30													
колбаса полукопченая диетическая (нежирная)	31	30													
сыр несоленый и нежирный	11	10													
Кофейный напиток №253-2004, Пермь			**200**	**1,9**	**1,7**	**2,0**	**31**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**39,3**	**29,4**	**4,6**	**0,0**
кофейный напиток	3	3													
без сахара															
молоко питьевое	50	50													
или молоко концентрированное	23	23													
или молоко сухое	6	6													

вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*27*	*27*													
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*44*	*44*													
Фрукты в ассортименте (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) №458-2006, Москва			**130**	**0,2**	**0,0**	**10,6**	**43**	**2,7**	**0,1**	**0,0**	**0,5**	**10,8**	**5,4**	**0,0**	**0,0**
2 завтрак															
Молоко кипячёное (№260-2001, Пермь)	211	200	**200**	**5,8**	**5,0**	**9,4**	**106**	**0,02**	**2,60**	**0,04**	**0,00**	**240,00**	**180,00**	**28,00**	**0,12**
Мучное изделие на ксилите или сорбите или фруктозе или стевии в ассортименте			**20**	**0,7**	**1,0**	**6,2**	**37**								
ОБЕД				***27,3***	***27,9***	***90,8***	***723***	***72,7***	***0,2***	***0,1***	***6,6***	***126,1***	***498,8***	***112,7***	***7,6***
Нарезка из свежих огурцов №17- 2013г. Пермь			**60**	**0,4**	**6,0**	**1,2**	**60**	**3,0**	**0,0**	**0,0**	**2,7**	**10,8**	**19,8**	**7,8**	**0,3**
огурцы свежие парниковые	56	55													
или огурцы свежие грунтовые	58	55													
масло растительное	6	6													
ИЛИ															
Овощи консервированные в собственном соку №101-2004			**60**	**0,6**	**0,2**	**7,2**	**33**	**14,7**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**8,2**	**15,3**	**11,8**	**0,5**
помидоры консервированные в собственном соку	61	60													
Свекольник на вегетарианском бульоне, с мясными фрикадельками, со сметаной №34-2004, Пермь			**250/15/5**	**5,1**	**5,9**	**19,9**	**153**	**6,6**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**39,7**	**85,5**	**31,8**	**1,8**
фрикадельки мясные (№112-2004)		**15**													
говядина 1 категории	23	17													

или говядина полуфабрикат	20	17													
лук репчатый	2	1,5													
вода питьевая	1,5	1,5													
яйцо куриное	1,2	1,2													
свекла до 01.01 -20%	80	64													
с 01.01 - 25%	85	64													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	58	43													
01.11.-31.12. -30%	62	43													
01.01-29.02 - 35%	67	43													
01.03 - 40%	72	43													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	13	11													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
без сахара															
сметана	5	5													

зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Бефстроганов (уменьшено количество муки в соусе) №423-2004			**80**	**11,3**	**7,9**	**1,4**	**122**	**0,0**	**0,1**	**0,0**	**1,9**	**18,7**	**104,9**	**13,5**	**1,3**
говядина 1 категории	86	63													
или говядина полуфабрикат	74	63													
масло растительное	4	4													
мука пшеничная	1,5	1,5													
сметана	13	13													
бульон или отвар	28	28													
лук репчатый	12	10													
ИЛИ															
Печень по - строгановски (уменьшено количество муки в соусе) №431-2004			**80**	**10,6**	**7,6**	**1,4**	**116**	**8,2**	**0,1**	**0,0**	**2,4**	**17,0**	**174,8**	**11,7**	**3,7**
печень говяжья	71	59													
или печень куриная	71	59													
масло растительное	4	4													
мука пшеничная	1,5	1,5													
сметана	13	13													
вода питьевая	28	28													
лук репчатый	12	10													

Каша перловая рассыпчатая №242-2013, Пермь			**150**	**4,6**	**6,7**	**31,5**	**205**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**19,5**	**159,5**	**19,5**	**0,9**
крупа перловая	50	50													
вода питьевая	120	120													
масса каши		144													
масло сливочное (несоленое)	8	8													
Напиток из плодов шиповника №705-2004			**200**	**0,5**	**0,1**	**7,2**	**32**	**63,0**	**0,0**	**0,0**	**1,1**	**10,2**	**2,8**	**2,5**	**0,2**
шиповник	20	20													
без сахара															
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	80	80	**80**	**5,4**	**1,3**	**29,6**	**151**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**27,20**	**126,40**	**37,60**	**3,04**
ИТОГО:				***51,8***	***51,4***	***150,0***	***1269***	***76,3***	***2,9***	***0,2***	***7,5***	***620,9***	***859,4***	***165,0***	***8,3***

8 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***22,7***	***24,9***	***56,5***	***541***	***8,8***	***0,2***	***0,6***	***2,2***	***251,2***	***343,0***	***48,0***	***3,4***
Овощи свежие (помидоры) №15/1-2011г, Екатеринбург			**30**	**0,3**	**0,1**	**1,2**	**7**	**7,4**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**4,1**	**7,6**	**5,9**	**0,3**
помидоры свежие парниковые	31	30													
или помидоры свежие грунтовые	35	30													

Биточки по - белорусски с маслом №467-2004			**80/5**	**11,8**	**14,6**	**6,6**	**204**	**0,3**	**0,1**	**0,5**	**1,1**	**20,2**	**103,2**	**15,4**	**1,4**
говядина полуфабрикат	97	82													
или говядина 1 категории	112	82													
лук репчатый	13	11													
молоко питьевое или вода питьевая	13	13													
яйцо куриное	9	9													
масло растительное	3	3													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
Макаронные изделия отварные №516-2004			**150**	**4,1**	**4,9**	**31,2**	**185**	**0,0**	**0,1**	**0,1**	**0,9**	**13,2**	**40,6**	**7,3**	**0,8**
макароны диабетические (или макаронные изделия из муки грубого помола)	53	53													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
Чай без сахара (№685-2004)			**200**	**0,2**	**0,0**	**0,7**	**4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай-заварка	0,7	0,7													
без сахара															
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	20	20	**20**	**1,3**	**0,3**	**7,4**	**38**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**6,80**	**31,60**	**9,40**	**0,76**
2 завтрак															
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, простокваша, йогурт питьевой без фруктового наполнителя) (№517-2013, Пермь)	207	200	**200**	**5,0**	**5,0**	**9,4**	**103**	**1,07**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**206,67**	**160,00**	**10,00**	**0,19**

ОБЕД				***33,9***	***24,5***	***99,3***	***754***	***24,9***	***0,6***	***0,1***	***5,6***	***127,6***	***440,9***	***123,0***	***6,2***
Овощи консервированные в собственном соку №101-2004			**60**	**0,6**	**0,2**	**7,2**	**33**	**14,7**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**8,2**	**15,3**	**11,8**	**0,5**
помидоры консервированные в собственном соку	61	60													
Суп гороховый на вегетарианском бульоне с мясом, с гренками ржаными №139-2004			**250/20/10**	**6,7**	**5,4**	**29,5**	**193**	**2,1**	**0,2**	**0,0**	**0,6**	**24,8**	**82,0**	**27,2**	**1,1**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	16													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	82	62													
01.11.-31.12. -30%	89	62													
01.01-29.02 - 35%	95	62													
01.03 - 40%	104	62													
горох лущёный	17,2	17													
лук репчатый	15,5	13													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	37	31													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Рыба, тушеная в томате с овощами №374-2004			**100/50**	**19,9**	**12,6**	**5,9**	**216**	**1,3**	**0,2**	**0,0**	**4,0**	**23,1**	**127,5**	**12,6**	**0,3**

минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	166	123													
или горбуша или кета потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	172	120													
или горбуша или кета неразделанная (филе с кожей без костей)	206	120													
морковь до 01.01.-20%	38	30													
с 01.01 - 25%	40	30													
лук репчатый	14,3	12													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	*3*	*3*													
вода питьевая	19	19													
масло растительное	5	5													
без сахара															
Картофель толченый по деревенски (разработано Центром технологического контроля, Тюмень)			**150**	**1,2**	**5,1**	**21,6**	**137**	**5,2**	**0,2**	**0,1**	**0,3**	**40,5**	**87,2**	**30,3**	**1,1**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	200	150													
01.11.-31.12. -30%	215	150													
01.01-29.02 - 35%	231	150													
01.03 - 40%	251	150													
отвар картофельный	25	25													
лук репчатый	19	16													

масло сливочное (несоленое)	5	5													
масса припущенного с маслом лука	8	8													
Компот из свежемороженой вишни + Витамин С, №357-2002			**200**	**0,1**	**0,0**	**5,5**	**22**	**1,5**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**3,8**	**2,6**	**3,6**	**0,2**
вишня	26,4	25													
без сахара															
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	80	80	**80**	**5,4**	**1,3**	**29,6**	**151**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**27,20**	**126,40**	**37,60**	**3,04**
ИТОГО:				***56,6***	***49,4***	***155,8***	***1294***	***33,7***	***0,8***	***0,7***	***7,8***	***378,8***	***783,9***	***171,0***	***9,7***

9 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***22,2***	***31,6***	***44,9***	***553***	***1,4***	***0,3***	***0,7***	***1,0***	***382,3***	***439,3***	***77,7***	***4,5***
Бутерброд с маслом №1-2004			**20/10**	**1,5**	**7,3**	**7,4**	**101**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**0,2**	**8,0**	**22,0**	**4,1**	**0,3**
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	20	20													
масло сливочное (несоленое)	10	10													
Колбаски витаминные припущенные, с маслом (разработано Центром технологического контроля, Тюмень)			**80/5**	**13,8**	**15,9**	**1,4**	**204**	**0,2**	**0,2**	**0,0**	**0,4**	**7,3**	**7,7**	**5,8**	**0,6**
курица потрошеная 1 категории охлажденная	133	80													
или грудка куриная охлажденная	118	80													

или филе куриное охлажденное промышленного производства	84	80													
морковь до 01.01.-20%	8,8	7													
с 01.01 - 25%	9,3	7													
вода питьевая	8	8													
молоко питьевое или вода питьевая	16	16													
масло растительное	3	3													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
ИЛИ															
Колбаски из говядины припущенные, с маслом №32-1992			**80/5**	**13,9**	**15,1**	**1,8**	**199**	**0,9**	**0,2**	**0,1**	**0,3**	**15,6**	**130,3**	**17,8**	**2,0**
говядина 1 категории	98	72													
или говядина полуфабрикат	85	72													
морковь до 01.01.-20%	20	16													
с 01.01 - 25%	21,3	16													
лук репчатый	10	8													
чеснок свежий	1,4	1,1													
масло растительное	3	3													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
Овощи отварные с маслом (№422-2013, Пермь)			**180**	**3,5**	**7,4**	**23,1**	**173**	**0,02**	**0,03**	**0,36**	**0,54**	**66,70**	**50,40**	**23,40**	**1,44**

овощная смесь замороженная	210	200													
или фасоль стручковая замороженная	210	200													
масло сливочное (несоленое)	10	10													
Чай без сахара (№685-2004)			**200**	**0,2**	**0,0**	**0,7**	**4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай-заварка	0,7	0,7													
без сахара															
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	20	20	**20**	**1,3**	**0,3**	**7,4**	**38**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**6,80**	**31,60**	**9,40**	**0,76**
2 завтрак															
Йогурт натуральный без содержания сахара в ассортименте			**115**	**1,8**	**1,5**	**4,5**	**39**	**0,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**285,0**	**205,0**	**23,0**	**0,0**
ОБЕД				***25,1***	***24,8***	***101,8***	***731***	***2,9***	***0,1***	***0,0***	***2,9***	***140,1***	***376,3***	***113,1***	***6,4***
Салат "Пестрый" (разработано Центром технологического контроля, Тюмень)			**60**	**1,6**	**4,1**	**3,7**	**59**	**0,7**	**0,0**	**0,0**	**1,4**	**22,7**	**18,4**	**3,6**	**0,6**
яблоки свежие (очищенные от кожицы с удаленным семенным гнездом)	29	20													
свекла до 01.01 -20%	43	34													
с 01.01 - 25%	45	34													
масса свеклы вареной очищенной		32													
сыр несоленый и нежирный	8	6													
чеснок свежий*	0,6	0,5													
* - добавлять с учетом индивидуальной переномостимости															

масло растительное	3	3													
Суп из овощей с фасолью на вегетарианском бульоне, с курой (№144-2004)			**250/10**	**4,6**	**5,3**	**21,0**	**150**	**1,7**	**0,1**	**0,0**	**0,4**	**13,0**	**66,7**	**8,3**	**0,1**
курица потрошеная 1 категории охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	29	26													
или грудка куриная охлажденная (разделка на мякоть без кожи)	19	18													
или филе куриное охлажденное промышленного производства	15	14													
ИЛИ Суп из овощей с фасолью на вегетарианском бульоне с мясными фрикадельками (№143-2004)			**250/15**	**4,1**	**4,8**	**21,0**	**144**	**1,7**	**0,1**	**0,0**	**0,4**	**11,7**	**60,0**	**7,5**	**0,1**
фрикадельки мясные (№112-2004)		**15**													
говядина 1 категории	23	17													
или говядина полуфабрикат	20	17													
лук репчатый	2	1,5													
вода питьевая	1,5	1,5													
яйцо куриное	1,2	1,2													
капуста белокочанная свежая	44	35													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	51	38													
01.11.-31.12. -30%	54	38													
01.01-29.02 - 35%	59	38													
01.03 - 40%	63	38													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													

с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	12	10													
фасоль	8	8													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Котлеты по - хлыновски припущенная (№454-2004)			**80**	**8,2**	**9,1**	**4,9**	**134**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**13,7**	**32,1**	**0,0**	**0,1**
говядина 1 категории	98	72													
или говядина полуфабрикат	85	72													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	21	16													
01.11.-31.12. -30%	23	16													
01.01-29.02 - 35%	25	16													
01.03 - 40%	27	16													
лук репчатый	12	10													
яйцо куриное	6	6													
масло растительное	6	6													
Каша гречневая вязкая №302-2004			**150**	**4,7**	**4,8**	**20,6**	**144**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**8,5**	**106,7**	**55,5**	**2,5**
крупа гречневая	38	38													
вода питьевая	121	121													

масло сливочное (несоленое)	5	5													
Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №707-2004	**200**	**200**	**200**	**0,6**	**0,2**	**22,0**	**92**	**0,00**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**55,00**	**26,0**	**8,0**	**0,00**
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	80	80	**80**	**5,4**	**1,3**	**29,6**	**151**	**0,10**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**27,20**	**126,40**	**37,60**	**3,04**
ИТОГО:				***47,3***	***56,4***	***146,7***	***1284***	***4,3***	***0,4***	***0,7***	***3,9***	***522,4***	***815,6***	***190,8***	***10,9***

10 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***30,2***	***25,0***	***46,2***	***531***	***1,0***	***2,4***	***0,5***	***0,8***	***726,2***	***579,3***	***73,3***	***1,3***
Бутерброд с сыром №3-2004			**20/20**	**4,7**	**7,5**	**7,4**	**116**	**0,1**	**0,0**	**0,4**	**0,3**	**204,0**	**133,0**	**13,8**	**0,4**
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	20	20													
сыр несоленый и нежирный	21	20													
Запеканка из творога с джемом или повидлом диабетическим №366-2004			**180/20**	**18,5**	**12,7**	**18,5**	**262**	**0,4**	**0,1**	**0,0**	**0,5**	**306,2**	**284,3**	**34,3**	**0,8**
творог нежирный	182	181													
хлопья овсяные "Геркулес"	12	12													
яйцо куриное	5	5													
без сахара															

сметана	7	7													
масло сливочное (несоленое) для смазки листа	5	5													
Чай с лимоном без сахара №686-2004			**200/7**	**0,3**	**0,0**	**0,9**	**5**	**0,5**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай-заварка	0,7	0,7													
без сахара															
лимон	8	7													
2 завтрак															
Хлопья с молоком кипяченным (технико-технологическая карта, разработана Центром технологического контроля)			**210**	**6,7**	**4,8**	**19,4**	**148**	**0,0**	**2,3**	**0,0**	**0,0**	**216,0**	**162,0**	**25,2**	**0,1**
молоко питьевое	190	190													
хлопья кукурузные без содержания сахара	30	30													
ОБЕД				***27,6***	***32,0***	***87,1***	***747***	***12,1***	***0,3***	***0,1***	***10,5***	***123,0***	***271,3***	***68,5***	***3,9***
Нарезка из свежих огурцов №17- 2013г. Пермь			**60**	**0,4**	**6,0**	**1,2**	**60**	**3,0**	**0,0**	**0,0**	**2,7**	**10,8**	**19,8**	**7,8**	**0,3**
огурцы свежие парниковые	56	55													
или огурцы свежие грунтовые	58	55													
масло растительное	6	6													
ИЛИ															
Овощи консервированные в собственном соку №101-2004			**60**	**0,6**	**0,2**	**7,2**	**33**	**14,7**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**8,2**	**15,3**	**11,8**	**0,5**
помидоры консервированные в собственном соку	61	60													

Суп из овощей на вегетарианском бульоне с мясом, со сметаной №135-2004			**250/10/5**	**4,5**	**5,8**	**13,7**	**125**	**3,50**	**0,10**	**0,03**	**0,45**	**23,70**	**53,17**	**10,31**	**0,70**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	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													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	12	10													
горошек зелёный консервированный	28	18													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Жаркое из птицы (уменьшено количество картофеля) №446-1996			**200**	**17,1**	**18,9**	**15,1**	**299**	**1,2**	**0,1**	**0,0**	**6,1**	**37,1**	**82,5**	**10,7**	**0,2**
курица потрошеная 1 категории охлажденная	81	72													
или грудка куриная охлажденная	76	72													
масса тушеной курицы (порционные кусочки)		50													

или филе куриное охлажденное промышленного производства	65	62													
масло растительное	3	3													
масса тушеного филе		50													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	76	57													
01.11.-31.12. -30%	82	57													
01.01-29.02 - 35%	88	57													
01.03 - 40%	95	57													
морковь до 01.01.-20%	71	57													
с 01.01 - 25%	76	57													
лук репчатый	23	19													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10													
или помидоры свежие парниковые	22,4	22													
или помидоры свежие грунтовые	26	22													
масло растительное	10	10													
ИЛИ															
Жаркое по - домашнему (в состав добавлена морковь) №436-2004			**200**	**17,1**	**17,2**	**15,9**	**287**	**1,2**	**0,1**	**0,0**	**5,4**	**33,4**	**74,3**	**9,6**	**0,2**
говядина 1 категории	107	79													

или говядина полуфабрикат	93	79													
масло растительное	3	3													
масса тушенного мяса		50													
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	76	57													
01.11.-31.12. -30%	82	57													
01.01-29.02 - 35%	88	57													
01.03 - 40%	95	57													
морковь до 01.01.-20%	71	57													
с 01.01 - 25%	76	57													
лук репчатый	23	19													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	10	10													
масло растительное	10	10													
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,7**	**0,0**	**12,9**	**54**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**14,4**	**12,7**	**11,5**	**0,4**
сухофрукты	20	20													
без сахара															
Фрукты в ассортименте (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) №458-2006, Москва			**200**	**0,9**	**0,4**	**22,0**	**95**	**4,2**	**0,1**	**0,0**	**0,8**	**16,7**	**8,3**	**0,0**	**0,0**
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	60	60	**60**	**4,0**	**0,9**	**22,2**	**113**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**20,40**	**94,80**	**28,20**	**2,28**

ИТОГО:				57,9	57,0	133,3	1278	13,1	2,7	0,5	11,3	849,2	850,6	141,8	5,2
11 день															
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***30,1***	***22,1***	***58,1***	***552***	***8,6***	***2,8***	***0,4***	***3,4***	***343,1***	***404,0***	***78,5***	***2,9***
Овощи свежие (огурцы) №15/1-2011г., Екатеринбург			**30**	**0,2**	**0,1**	**0,7**	**5**	**4,4**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**2,5**	**4,6**	**3,5**	**0,3**
огурцы свежие грунтовые	32	30													
или огурцы свежие парниковые	31	30													
Рыба припущенная с маслом (р.371-2004)			**100/5**	**18,3**	**8,7**	**1,1**	**156**	**1,44**	**0,12**	**0,02**	**2,20**	**16,10**	**132,00**	**14,20**	**0,30**
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	172	120													
или горбуша неразделанная (филе с кожей без костей)	206	120													
или минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без костей)	166	123													
морковь - до 01.01 - 20%	6	5													
с 01.01 - 25%	7	5													
лук репчатый	6	5													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
Овощи отварные с маслом (№422-2013, Пермь)			**180**	**3,5**	**7,4**	**23,1**	**173**	**0,02**	**0,03**	**0,36**	**0,54**	**66,70**	**50,40**	**23,40**	**1,44**

овощная смесь замороженная	210	200													
или фасоль стручковая замороженная	210	200													
масло сливочное (несоленое)	10	10													
Чай без сахара (№685-2004)			**200**	**0,2**	**0,0**	**0,7**	**4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,0**
чай-заварка	0,7	0,7													
без сахара															
Фрукты в ассортименте (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) №458-2006, Москва			**130**	**0,2**	**0,0**	**9,2**	**38**	**2,7**	**0,1**	**0,0**	**0,5**	**10,8**	**5,4**	**0,0**	**0,0**
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	20	20	**20**	**1,3**	**0,3**	**7,4**	**38**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**6,80**	**31,60**	**9,40**	**0,76**
2 завтрак															
Молоко кипячёное (№260-2001, Пермь)	211	200	**200**	**5,8**	**5,0**	**9,4**	**106**	**0,02**	**2,60**	**0,04**	**0,00**	**240,00**	**180,00**	**28,00**	**0,12**
Печенье затяжное на ксилите или сорбите или фруктозе или стевии в ассортименте			**20**	**0,5**	**0,6**	**6,5**	**33**								
ОБЕД				***30,8***	***25,5***	***97,3***	***742***	***9,8***	***0,2***	***0,0***	***3,6***	***190,5***	***537,5***	***167,6***	***9,9***
Салат "Степной" из разных овощей (№25-2004)			**60**	**1,0**	**3,0**	**4,5**	**49**	**1,7**	**0,0**	**0,0**	**2,3**	**10,8**	**28,7**	**11,8**	**0,4**
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													

морковь до 01.01.-20%	15	12													
с 01.01 - 25%	16	12													
огурцы консервированные без уксуса (вымоченные)	20	11													
лук репчатый	13	11													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	11	7													
масло растительное	3	3													
Борщ из свежей капусты с картофелем на вегетарианском бульоне, со сметаной, с мясными фрикадельками №110-2004			**250/5/15**	**4,2**	**5,1**	**12,7**	**114**	**7,6**	**0,1**	**0**	**0,3**	**35,7**	**67,7**	**26,1**	**1,3**
фрикадельки мясные (№112-2004)		**15**													
говядина 1 категории	23	17													
или говядина полуфабрикат	20	17													
лук репчатый	2	1,5													
вода питьевая	1,5	1,5													
яйцо куриное	1,2	1,2													
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%	13,3	10													
лук репчатый	12	10													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	7	7													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													
Кнели из говядины припущенные, с маслом №379-2013			**80/5**	**13,6**	**10,9**	**0,5**	**155**	**0,40**	**0,06**	**0,02**	**0,40**	**46,40**	**150,40**	**19,20**	**1,90**
говядина 1 категории	98	72													
или говядина полуфабрикат	85	72													
или фарш промышленного производства	72	72													
молоко питьевое	16	16													
лук репчатый	6	5													
яйцо куриное	5	5													
масло растительное для смазки емкости	1,5	1,5													

масло сливочное (несоленое)	5	5													
ИЛИ															
Суфле из печени с маслом (разработано Центром технологического контроля, Тюмень)			**80/5**	**16,2**	**8,4**	**2,4**	**150**	**10,1**	**0,2**	**0,0**	**2,4**	**36,9**	**186,6**	**0,0**	**4,6**
печень говяжья	106	88													
яйцо куриное	16	16													
соус молочный для запекания		24													
молоко питьевое	24	24													
мука пшеничная	2,5	2,5													
масло сливочное (несоленое)	2,5	2,5													
масло сливочное (несоленое) для смазки листа	2,5	2,5													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
Каша гречневая вязкая №302-2004			**150**	**4,7**	**4,8**	**20,6**	**144**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**0,6**	**8,5**	**106,7**	**55,5**	**2,5**
крупа гречневая	38	38													
вода питьевая	121	121													
Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №707-2004	**200**	**200**	**200**	**0,6**	**0,2**	**22,0**	**92**	**0,00**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**55,00**	**26,0**	**8,0**	**0,00**
ИЛИ															
Компот из яблок и апельсин + Витамин С, №251-2001, Пермь			**200**	**0,3**	**0,3**	**5,7**	**27**	**5,2**	**0,0**	**0,0**	**0,3**	**4,1**	**2,7**	**3,8**	**0,3**

яблоки свежие (с удаленным семенным гнездом)	57	50													
апельсины	10,5	7													
без сахара															
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	80	80	**100**	**6,7**	**1,5**	**37,0**	**188**	**0,12**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**34,00**	**158,0**	**47,00**	**3,80**
ИТОГО:				***60,9***	***47,6***	***155,4***	***1294***	***18,4***	***3,0***	***0,5***	***7,0***	***533,6***	***941,5***	***246,1***	***12,8***

12 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Наименование пищевых веществ							
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	Витамины, мг				Минералы, мг			
								С	В1	А, мкг рет.экв.	Е	Кальций	Фосфор	Магний	Железо
ЗАВТРАК				***31,7***	***30,0***	***35,2***	***538***	***6,5***	***0,2***	***0,0***	***3,2***	***382,1***	***467,9***	***42,3***	***2,2***
Омлет натуральный с маслом №284-1996 с подгарнировкой, икра морковная (№78-2004)			**200**	**17,0**	**19,2**	**5,8**	**264**	**4,8**	**0,1**	**0,0**	**2,9**	**113,6**	**260,2**	**27,7**	**2,0**
яйцо куриное	125	125													
молоко питьевое	47	47													
или молоко концентрированное	22	22													
или молоко сухое	6	6													
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*25*	*25*													
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*41*	*41*													
масло растительное	3	3													

масса готового омлета		165													
масло сливочное (несоленое) на полив	5	5													
Икра морковная №78-2004		**30**													
морковь до 01.01.-20%	38	30													
с 01.01 - 25%	40	30													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	3	3													
лук репчатый	7	6													
без сахара															
кислота лимонная	0,01	0,01													
масло растительное	3	3													
Бутерброд с колбасой №6-2014			**30/30**	**7,1**	**3,3**	**9,9**	**98**	**0,2**	**0,1**	**0,0**	**0,3**	**22,5**	**18,3**	**0,0**	**0,0**
хлеб ржаной или ржаной с отрубями	30	30													
колбаса полукопченая диетическая (нежирная)	31	30													
Кофейный напиток №253-2004, Пермь			**200**	**1,9**	**1,7**	**2,0**	**31**	**0,4**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**39,3**	**29,4**	**4,6**	**0,0**
кофейный напиток	3	3													
без сахара															
молоко питьевое	50	50													

или молоко концентрированное	23	23													
или молоко сухое	6	6													
вода кипяченая для восстановления молока концентрированного	*27*	*27*													
вода кипяченая для восстановления молока сухого	*44*	*44*													
2 завтрак															
Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, простокваша, йогурт питьевой без фруктового наполнителя) (№517-2013, Пермь)	207	200	**200**	**5,0**	**5,0**	**9,4**	**103**	**1,07**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**206,67**	**160,00**	**10,00**	**0,19**
Печенье затяжное на ксилите или сорбите или фруктозе или стевии в ассортименте			**20**	**0,7**	**0,8**	**8,1**	**42**								
ОБЕД				***27,7***	***27,6***	***102,7***	***770***	***42,3***	***0,2***	***0,4***	***4,2***	***292,4***	***388,8***	***125,4***	***6,4***
Винегрет овощной (№71-2004)			**60**	**1,1**	**3,1**	**3,7**	**47**	**5,3**	**0,0**	**0,0**	**0,1**	**21,7**	**16,3**	**12,6**	**0,4**
картофель - 01.09.-31.10.- 25%	21	16													
01.11.-31.12. -30%	23	16													
01.01-29.02 - 35%	25	16													
01.03 - 40%	27	16													
свекла до 01.01 -20%	15	12													
с 01.01 - 25%	16	12													
морковь до 01.01.-20%	11,3	9													
с 01.01 - 25%	12	9													

огурцы консервированные без уксуса (вымоченные)	33	18													
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	9	6													
масло растительное	3	3													
Рассольник Ленинградский на вегетарианском бульоне с мясом и сметаной №129-1996			**250/10/5**	**4,7**	**5,2**	**14,4**	**123**	**2,5**	**0,1**	**0,2**	**0,3**	**20,6**	**79,3**	**23,3**	**1,0**
говядина 1 категории	22	16													
или говядина полуфабрикат	19	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													
крупа перловая	*5*	*5*													
морковь до 01.01.-20%	12,5	10													
с 01.01 - 25%	13,3	10													
лук репчатый	6	5													
огурцы консервированные без уксуса (вымоченные)	27	15													
масло сливочное (несоленое)	5	5													
сметана	5	5													
зелень сушеная (петрушка, укроп)	0,2	0,2													

Биточки из мяса припущенные (без хлеба и панировки) с маслом №451-2004			**80/5**	**12,9**	**12,7**	**5,6**	**188**	**0,5**	**0,0**	**0,2**	**0,4**	**11,4**	**93,4**	**16,2**	**1,3**
говядина 1 категории	87	64													
или говядина полуфабрикат	76	64													
хлеб ржаной	14	14													
молоко питьевое или вода питьевая	10	10													
лук репчатый	7	6													
яйцо куриное	3,5	3,5													
масло растительное	5	5													
масло сливочное (несоленое) на полив	5	5													
Капуста тушённая (р.534-2004)			**200**	**4,1**	**5,6**	**16,6**	**133**	**30,89**	**0,1**	**0,0**	**2,8**	**95,8**	**72,7**	**37,1**	**1,4**
капуста белокочанная свежая	288	230													
масло растительное	7	7													
морковь до 01.01.-20%	15	12													
с 01.01 - 25%	16	12													
лук репчатый	11	9													
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	5	5													
мука пшеничная	3,3	3,3													

сахар	4	4													
Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте	**200**	**200**	**200**	**0,6**	**0,1**	**28,0**	**115**	**0,00**	**0,0**	**0,0**	**0,0**	**110,00**	**26,0**	**8,0**	**0,00**
ИЛИ															
Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004			**200**	**0,7**	**0,0**	**12,9**	**54**	**0,2**	**0,0**	**0,0**	**0,4**	**14,4**	**12,7**	**11,5**	**0,4**
сухофрукты	20	20													
без сахара															
Хлеб ржаной или ржаной с отрубями	60	60	**60**	**4,0**	**0,9**	**22,2**	**113**	**0,07**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**20,40**	**94,80**	**28,20**	**2,28**
Фрукты в ассортименте (кроме - абрикосов, винограда, изюма, бананов, инжира, фиников, урюка) №458-2006, Москва			**150**	**0,3**	**0,0**	**12,2**	**50**	**3,1**	**0,1**	**0,0**	**0,6**	**12,5**	**6,3**	**0,0**	**0,0**
ИТОГО:				***59,4***	***57,6***	***137,9***	***1307***	***48,8***	***0,5***	***0,5***	***7,4***	***674,5***	***856,7***	***167,7***	***8,6***

Распределение энергетической ценности (калорийности) на отдельные приемы пищи для детей с 7 до 10 лет с заболеванием сахарный диабет (осенне-зимний сезон)

Суточная потребность в энергетической ценности при заболевании сахарный диабет (2100 ккал)	Завтрак, второй завтрак, ккал	% выполнения	Обед, ккал	% выполнения	Итого, ккал	% выполнения	Потребление хлеба ржаного или ржаного с отрубями в день, г
	25% от суточного рациона		35% от суточного рациона		60% от суточного рациона		
	525		**735**		**1260**		
1 день	543	26	737	35	1280	61	100
2 день	520	25	722	34	1242	59	114
3 день	532	25	727	35	1259	60	110
4 день	524	25	763	36	1287	61	120
5 день	552	26	766	36	1318	63	130
6 день	526	25	718	34	1245	59	104
7 день	546	26	723	34	1269	60	110
8 день	541	26	754	36	1294	62	137
9 день	553	26	731	35	1284	61	100
10 день	531	25	747	36	1278	61	60
11 день	552	26	742	35	1294	62	120
12 день	538	26	770	37	1307	62	60
итого в среднем за день	**538**	26	**742**	35	**1280**	61	**105**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак											
Каша "Геркулесовая" жидкая с маслом №311-2004	Плов из птицы с крупой перловой (разработано Центром технологического	Запеканка из творога с джемом или повидлом диабетическим №366-2004	Кнели из говядины припущенные, с маслом №379-2013	Омлет натуральный с маслом №284-1996 с подгарнировкой (№244-2006,Москва)	Рыба припущенная с маслом (р.371-2004)	Каша пшеничная жидкая, с маслом №311-2004	Биточки по - белорусски с маслом №467-2004	Колбаски витаминные припущенные, с маслом (разработано	Запеканка из творога с джемом или повидлом диабетическим №366-2004	Рыба припущенная с маслом (р.371-2004)	Омлет натуральный с маслом №284-1996 с подгарнировкой, икра морковная
	Плов из говядины с крупой перловой №443-2004							Колбаски из говядины припущенные, с			
	Мучное изделие на ксилите или сорбите или фруктозе или стевии в ассортименте		Каша гречневая вязкая №302-2004		Пюре картофельное №520-2004		Макаронные изделия отварные №516-2004	Овощи отварные с маслом (№422-2013, Пермь)		Овощи отварные с маслом (№422-2013, Пермь)	
Бутерброд с маслом и сыром №1,3-2004	Овощи свежие (помидоры) №15/1-2011г, Екатеринбург	Бутерброд с маслом №1-2004	Овощи свежие (огурцы) №15/1-2011г., Екатеринбург	Бутерброд с колбасой №6-2014	Бутерброд с сыром №3-2004	Бутерброд с горячий с колбасой и сыром (№11-2004)	Овощи свежие (помидоры) №15/1-2011г, Екатеринбург	Бутерброд с маслом №1-2004	Бутерброд с сыром №3-2004	Овощи свежие (огурцы) №15/1-2011г., Екатеринбург	Бутерброд с колбасой №6-2014
Кофейный напиток №253-2004, Пермь	Чай без сахара (№685-2004)	Чай с лимоном без сахара №686-2004	Кофейный напиток №253-2004, Пермь	Чай без сахара (№685-2004)	Чай с лимоном без сахара №686-2004	Кофейный напиток №253-2004, Пермь	Чай без сахара (№685-2004)	Чай без сахара (№685-2004)	Чай с лимоном без сахара №686-2004	Чай без сахара (№685-2004)	Кофейный напиток №253-2004, Пермь
2 завтрак											
Молоко кипячёное (№260-2001, Пермь)	Йогурт натуральный без содержания сахара в ассортименте	Хлопья с молоком кипяченным (технико-технологическая	Молоко кипячёное (№260-2001, Пермь)	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, простокваша, йогурт	Йогурт натуральный без содержания сахара в ассортименте	Молоко кипячёное (№260-2001, Пермь)	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, простокваша, йогурт	Йогурт натуральный без содержания сахара в ассортименте	Хлопья с молоком кипяченным (технико-технологическая	Молоко кипячёное (№260-2001, Пермь)	Кисломолочный напиток (кефир, ряженка, простокваша, йогурт
			Мучное изделие на ксилите или сорбите	Печенье затяжное на ксилите или		Мучное изделие на ксилите или сорбите				Печенье затяжное на ксилите или	Печенье затяжное на ксилите или
Обед											
Нарезка из свежих огурцов №17- 2013г. Пермь	Винегрет с фасолью (разработано Центром	Салат из белокочанной капусты №43-2004	Салат из свеклы и моркови (№51-2013, Пермь)	Салат овощной с зеленым горошком №69-2013, Пермь	Салат из свеклы отварной с огурцами №21-2001, Пермь	Нарезка из свежих огурцов №17- 2013г. Пермь	Овощи консервированные в собственном соку	Салат "Пестрый" (разработано Центром	Нарезка из свежих огурцов №17- 2013г. Пермь	Салат "Степной" из разных овощей (№25-2004)	Винегрет овощной (№71-2004)
Овощи консервированные в собственном соку №101-2004						Овощи консервированные в собственном соку №101-2004			Овощи консервированные в собственном соку №101-2004		
Щи из свежей капусты с картофелем на вегетарианском бульоне с мясными	Суп кудрявый на вегетарианском бульоне с мясом (разработано Центром	Рассольник домашний на вегетарианскос бульоне с мясом, со сметаной №131-	Суп овсяный с мелкошинкованными овощами на вегетарианском бульоне с мясом со	Суп картофельный (уменьшено количество картофеля) с рыбными	Суп с макаронными изделиями, с курицей (№157-2013, Пермь)	Свекольник на вегетарианском бульоне, с мясными фрикадельками, со сметаной №34-2004,	Суп гороховый на вегетарианском бульоне с мясом, с гренками ржаными №139-2004	Суп из овощей с фасолью на вегетарианском бульоне, с курой (№144-2004)	Суп из овощей на вегетарианском бульоне с мясом, со сметаной №135-2004	Борщ из свежей капусты с картофелем на вегетарианском бульоне, со	Рассольник Ленинградский на вегетарианском бульоне с мясом и сметаной №129-
					ИЛИ Суп с макаронными изделиями, с мясными фрикадельками			ИЛИ Суп из овощей с фасолью на вегетарианском бульоне с мясными фрикадельками			
Гуляш (уменьшено количество муки в соусе) №152-2004, Пермь	Котлеты из мяса припущенные (без хлеба и панировки) с маслом №451-2004	Рыба припущенная с маслом (р.371-2004)	Курица запеченная №494-2004	Плов из говядины с крупой перловой №443-2004	Котлеты из мяса припущенные (без хлеба и панировки) с маслом №451-2004	Бефстроганов (уменьшено количество муки в соусе) №423-2004	Рыба, тушеная в томате с овощами №374-2004	Котлеты по - хлыновски припущенная (№454-2004)	Жаркое из птицы (уменьшено количество картофеля) №446-	Кнели из говядины припущенные, с маслом №379-2013	Биточки из мяса припущенные (без хлеба и панировки) с маслом №451-2004
						Печень по - строгановски (уменьшено количество муки в			Жаркое по - домашнему (в состав добавлена морковь) №436-	Суфле из печени с маслом (разработано Центром	
Макаронные изделия отварные №516-2004	Рагу овощное (с уменьшенным содержанием	Овощи отварные с маслом (№422-2013, Пермь)	Капуста тушённая (р.534-2004)		Овощи тушеные в соусе (№18/3-2011, Екатеринбург)	Каша перловая рассыпчатая №242-2013, Пермь	Картофель толченый по деревенски	Каша гречневая вязкая №302-2004		Каша гречневая вязкая №302-2004	Капуста тушённая (р.534-2004)
Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №707-2004	Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №707-2004	Компот из яблок и апельсин + Витамин С, №251-2001, Пермь	Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004	Компот из свежемороженой смородины + Витамин С, №357-2002	Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №707-2004	Напиток из плодов шиповника №705-2004	Компот из свежемороженой вишни + Витамин С, №357-2002	Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №707-2004	Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004	Сок овощной, или томатный, или кисло-сладких ягод без содержания сахара №707-2004	Сок в индивидуальной упаковке в ассортименте
					Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004				Фрукты в ассортименте (кроме - абрикосов, винограда, изюма	Компот из яблок и апельсин + Витамин С, №251-2001, Пермь	Компот из сухофруктов + Витамин "С" №638-2004