

Примерное 20-ти дневное МЕНЮ № 1554 от "04" декабря 2017 г.

для питания с гипоаллергенной диетой (3-7 лет)

Исключены из питания - яйцо куриное, хлеб из муки пшеничной, крупы, за исключением гречневой и ячневой, картофель, морковь, кукуруза консервированная и свежемороженая, какао, чай, кофейный напиток, шоколад, кондитерские изделия промышленного производства, сахар, соки молоко и кисломолочные продукты, сыр, масло сливочное, молоко

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					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			450	10.6	12.5	58.2	388	4.30
Гречка отварная вязкая с маслом растительным (р.302-2004)			250	7.1	11.8	34.4	272	0.00
крупы гречневая	63	63						

вода питьевая	200	200						
масло раститель ное	10	10						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемор оженная	40.8	40						
или смородин а свежемор оженная	40.8	40						
<i>Второй завтрак</i>				0.9	0.3	21.0	90	7.30
Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)			110	0.9	0.3	21.0	90	7.30

Обед			730	29	26	68	626	20
Свекла отварная с маслом растительным (р.56-2006, Москва)			60	0.9	5.0	4.5	67	1.30
свекла - до 01.01 - 20%	79	63						
с 01.01 - 25%	84	63						
масло раститель ное	5	5						
ИЛИ								
Нарезка из свеклы отварной (таблица №10-2001, г.Пермь)			60	0.8	0.1	5.9	28	1.65
свекла - до 01.01 - 20%	79	63						
с 01.01 - 25%	84	63						
ИЛИ								
Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным (р. 15/1-2011, Екатеринбург)			60	0.8	5.0	3.1	60	20.00
помидор ы свежие парников ые	61	60						

или помидоры свежие грунтовые	71	60						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
Суп гороховый с мясом и гречками (р.139-2004) (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ И МОРКОВИ)			250/10/10	12.5	10.8	27.8	258	0.30
говядина полуфабрикат	19	16						
или говядина 1 категории	22	16						
горох	40	40						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	10	10						

Хлеб ржаной простой (без содержан ия молочной сыворо тк и и муки пшенично й)	19	16						
Мясо тушеное с капустой (Бигус) (ТТК) (БЕЗ МОРКОВИ и ТОМАТА)			200	12.9	14.8	8.5	219	18.40
капуста белокоча нная свежая	231	185						
лук репчатый	24	20						
говядина полуфабр икат	74	63						
или говядина 1 категории	86	63						
масло раститель ное	6	6						

Компот из изюма (р.638-2004) БЕЗ САХАРА			200	0.4	0.0	11.9	49	0.00
изюм	20	20						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			40	2.6	0.5	14.2	72	0.00
<i>Полдник</i>			320	8.7	3.9	36.8	217	1.7
Блин ржаной ТТК			120	8.6	3.9	35.6	212	0.50
мука ржаная	60	60						
яйцо куриное (использовать только белок 24 г)	40	40						
вода питьевая	50	50						
соль йодированная	0.5	0.5						
сода пищевая или разрыхлитель	0.6	0.6						
масло растительное	2	2						
Компот из свежих ягод (р.357-2002) (БЕЗ САХАРА)			200	0.1	0.0	1.2	5	1.20

клюква или брусника	40.4	40						
Ужин			510	23.3	18.5	37.1	408	25.4
Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным (р.14/1; Екатеринбург)			150/10	3.5	10.0	5.8	127	25.30
огурцы свежие парников ые	153	150						
или огурцы свежие грунтовые	158	150						
масло растительное на полив при подаче	10	10						
Пудинг рыбный (р.401-2004)			100	15.9	7.9	3.5	149	0.00
минтай потрошен ный обезглав ленный (филе с кожей без костей)	136	101						

или горбуша потрошен ная с головой (филе без кожи и костей)	152	101						
масса отварной рыбы		80						
вода питьевая	10	10						
<u>хлеб</u> ржаной	10	10						
масло растительное	5	5						
яйцо куриное (исполь зовать только белок 24 г)	40	40						
масло растительное для смазки листа	2	2						

Компот из сухофруктов (р.638-2004) (БЕЗ САХАРА)			200	0.6	0.0	10.1	43	0.11
сухофрукты	20	20						
Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
ИТОГО:			72.7	61.4	221.3	1729	59.06	
2 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			400	10.20	12.90	64.80	416.10	4.30
Каша ячневая рассыпчатая с маслом (р.244-2013, Пермь)			200	6.7	12.2	41.0	301	0.00
крупа ячневая	68	67						
вода питьевая	160	160						
соль йодированная	1.5	1.5						
масло растительное	10	10						
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						

или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемор оженная	40.8	40						
или смородин а свежемор оженная	40.8	40						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
<i>Второй завтрак</i>				0.9	0.3	21.0	90.3	7.3
Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)			110	0.9	0.3	21.0	90	7.30
<i>Обед</i>			640	27.56	17.72	67.64	540	38.66
Нарезка из огурцов (таблица №10-2001, г.Пермь)			60	0.5	0.0	1.5	8	12.00
огурцы свежие грунтовые	63	60						

или огурцы свежие парников ые	61	60						
или огурцы соленые (без уксуса)	109	60						
Свекольник с мясом (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ И МОРКОВИ и ТОМАТА) (р.34-2004, Пермь)			250/10	4.8	11.2	11.7	167	3.20
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабр икат	19	16						
свекла - до 01.01 - 20%	138	110						
с 01.01 - 25%	146	110						
лук репчатый	24	20						
масло раститель ное	10	10						

Котлета рыбная паровая (р.389-2004)			120	17.2	5.8	9.7	160	0.21
2 шт. по 60 г								
минтай потрошен ный обезглав ленный (филе с кожей без костей)	130	96						
или горбуша потрошен ная с головой (филе без кожи и костей)	144	96						
хлеб ржаной	22	22						
лук репчатый	8	7						
вода питьевая	17	17						
масло растител ьное (в фарш)	4	4						
Компот из сухофруктов (р.638-2004) (БЕЗ САХАРА)			200	0.6	0.0	10.1	43	0.11
сухофрук ты	20	20						

Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)		130	0.5	0.0	13.4	56	23.14
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>		60	4.0	0.7	21.2	107	0.00
Полдник		350	3.1	1.4	39.7	183.4	7.1
Яблоко печеное (р. 11.30-1995 Картоотека блюд лечебного и рационального питания, 2 часть)		200	1.0	1.0	27.9	125	5.90
яблоко свежее (с удаленными семенными гнездами)	285	250					
масса запеченных яблок		200					
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>		30	2.0	0.4	10.6	54	0.00
Компот из свежих ягод (р.357-2002) (БЕЗ САХАРА)		150	0.1	0.0	1.2	5	1.20

клюква или брусника	40.4	40						
Ужин			450	20.3	23.0	32.5	418.5	5.7
Суфле творожное запеченное БЕЗ САХАРА (р.5.10-1995 Картотека блюд лечебного и рационального питания, 2 часть)			150	18.5	22.8	11.1	324	0.18
творог	132	130						
мука ржаная	10	10						
яйцо куриное (исполь зовать только белок 24 г)	40	40						
соль йодиров анная	1	1						
масса полуфабр иката		170						
масло растител ьное для смазки листа	2.5	2.5						

Соус из кураги (р.10.28-1995 Картотека блюд лечебного и рационального питания, 2 часть)			100	1.6	0.1	15.3	69	1.20
курага	30	30						
вода питьевая	100	100						
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемороженая	40.8	40						
или смородина свежемороженая	40.8	40						
ИТОГО:				62.0	55.3	225.7	1649	63.04

3 день

Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			400	21	15.7	37.9	377	5.12
Пудинг из творога запеченный (р.362-2004)			150	17.5	15.0	14.1	261	0.82
творог	132	130						
мука ржаная	12	12						
соль йодированная	0.5	0.5						
изюм	20.5	20						
яйцо куриное (использовать только белок 24 г)	40	40						
ванилин	0.013	0.013						
сахари ржаные	4	4						
масло растительное для смазки листа	0.5	0.5						

Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемор оженная	40.8	40						
или смородина свежемор оженная	40.8	40						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
<i>Второй завтрак</i>				<i>0.9</i>	<i>0.3</i>	<i>21.0</i>	<i>90.3</i>	<i>7.3</i>
Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)			110	0.9	0.3	21.0	90	7.30
<i>Обед</i>			<i>710</i>	<i>25.4</i>	<i>21.9</i>	<i>62.4</i>	<i>549</i>	<i>48.8</i>
Салат из зеленого горошка и огурчиков (ТТК)			60	1.8	3.2	5.1	56	3.74

горошек зелёный консерви рованный (после термичес кой обработк и)	62	40						
или горошек зеленый свежемор оженный отварной	44	40						
огурцы соленые без уксуса	27	15						
лук репчатый	6	5						
масло раститель ное	3	3						
ИЛИ								
Нарезка из свеклы отварной с огурцами и луком (ТТК)			60	0.7	3.0	4.2	47	2.35
свекла - до 01.01 - 20%	48	38						
с 01.01 - 25%	51	38						

огурцы соленые без уксуса	25	14						
лук репчатый	9.5	8						
или лук зеленый	10	8						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								
Салат зеленый с огурцами и помидорами (р.35-2006г.; Москва)			60	0.6	3.0	2.0	37	8.82
помидоры свежие парниковые	20.4	20						
или помидоры свежие грунтовые	24	20						
огурцы свежие парниковые	36	35						
или огурцы свежие грунтовые	37	35						

лук репчатый	6	5						
или лук зелёный	6.3	5						
масло растительное	3	3						
Суп - лапша домашняя на курином бульоне (р.148-2004)			250	2.4	5.4	14.3	115	0.22
макаронные изделия ржаные - (Лапша) из 100% ржаной муки ("Мак Мастер", "Три злака" или другие)	25	25						
лук репчатый	12	10						
масло растительное	5	5						

Курица или кролик отварные (р.487-2004)			50	12.2	7.2	0.2	114	0.35
курица потрошен ая 1 категории	80	72						
или грудка куриная на кости	76	72						
или грудка куриная филе	74	70						
или кролик 1 категории	71	68						
лук репчатый	6	5						
Капуста тушеная (БЕЗ ТОМАТА) (р.534-2004)			150	5.1	5.4	21.1	153	41.29
капуста свежая белокоча нная	231	185						
лук репчатый	12	10						
мука ржаная	1	1						
масло раститель ное	4	4						

без сахара								
Компот из свежих ягод без сахара (р.11.99 б-1995, Картотека блюд лечебного и рационального питания, 2 часть)			200	0.6	0.1	4.0	20	3.20
клюква свежемороженая	62	60						
или брусника свежемороженая	61	60						
или смородина свежемороженая	61	60						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
<i>Полдник</i>			320	9.2	3.9	45.7	255	0.6
Блин ржаной ТТК			120	8.6	3.9	35.6	212	0.50
мука ржаная	60	60						
яйцо куриное (использовать только белок 24 г)	40	40						

вода питьевая	50	50						
соль йодированная	0.5	0.5						
сода пищевая или разрыхлитель	0.6	0.6						
масло растительное	2	2						
Компот из сухофруктов (р.638-2004) (БЕЗ САХАРА)			200	0.6	0.0	10.1	43	0.11
сухофрукты	20	20						
Ужин			450	13.5	14.7	45.3	368	7.44
Шницель из говядины (р.451-2004)			50	7.3	3.8	6.8	91	0.01
фарш промышленного производства	37	37						
или говядина полуфабрикат	44	37						
или говядина 1 категории	50	37						
хлеб ржаной	9	9						

вода питьевая	12	12						
мука ржаная	5	5						
масло растительное	2	2						
Овощи припущенные (р.524-2004)			150	2.7	10.2	14.7	161	3.13
свекла - до 01.01 - 20%	194	155						
с 01.01 - 25%	206	155						
масло растительное	10	10						
ИЛИ								
Кабачки припущенные (р. 524 - 2004)			150	1.7	10.4	13.7	155	9.61
кабачки	273	183						
масло растительное	10	10						
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемороженая	40.8	40						

или смородин а свежемор оженная	40.8	40						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
ИТОГО:			70.0	56.5	212.3	1638	69.27	
4 день								
Наименова ние блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			450	10.6	12.5	58.2	387.7	4.3
Гречка отварная вязкая с маслом растительным (р.302-2004)			250	7.1	11.8	34.4	272	0.00
крупа гречневая	63	63						
вода питьевая	200	200						
масло раститель ное	10	10						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00

Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемороженая	40.8	40						
или смородина свежемороженая	40.8	40						
Второй завтрак				0.90	0.30	21.00	90.30	7.30
Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)			110	0.9	0.3	21.0	90	7.30
Обед			650	28.1	23.3	62.0	570	28.5
Салат из зеленого горошка и лука (ТТК)			40	1.6	2.0	3.0	36	3.40
горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	48	31						

или горошек зеленый свежемороженный отварной	34	31						
лук репчатый	9.5	8						
или лук зеленый	10	8						
масло растительное	2	2						
ИЛИ								
Горошек зеленый консервированный (после термической обработки) (244-2006, Москва)	62	40	40	2.0	0.1	3.2	22	3.50
ИЛИ								

или горошек зеленый свежемороженый	44	40	40	2.0	0.1	3.2	22	3.50
отварной (р.523-2004)								
ИЛИ								
Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным (р. 15/1-2011, Екатеринбург)			40	0.5	2.3	1.5	29	10.00
помидоры свежие парниковые	41	40						
или помидоры свежие грунтовые	47	40						
масло растительное на полив при подаче	2	2						
Щи из свежей капусты, с мясом (р.139-2013, Пермь) (БЕЗ МОРКОВИ, Уменьшена закладка ТОМАТА)			250/10	4.1	5.3	5.0	84	12.70

говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
капуста свежая белокочанная	75	60						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						

масло растительное	5	5						
Мясо отварное (р.357-2013, Пермь)			50	13.6	9.1	0.0	136	0.00
говядина 1 категории	109	81						
или говядина полуфабрикат	96	81						
лук репчатый	12	10						
макаронные изделия ржаные отварные (р.510-2004)			120	5.3	6.1	28.8	191	0.00
макаронные изделия ржаные из 100% ржаной муки ("Мак Мастер", "Три злака" или другие)	41	41						
масло растительное	5	5						

Компот из свежих яблок (р.631-2004) (БЕЗ САХАРА)			180	0.2	0.2	7.5	33	12.40
яблоки свежие (с удаленны м семенны м гнездом)	45.6	40						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
<i>Полдник</i>			350	9.3	4.1	47.9	266	1.8
Блин ржаной с яблоком ТТК			150	8.7	4.1	37.8	223	1.70
мука ржаная	60	60						
яйцо куриное (исполь зовать только белок 24 г)	40	40						
вода питьевая	50	50						
соль йодирова нная	0.5	0.5						

сода пищевая или разрыхли тель	0.6	0.6						
масло растительное	2	2						
масса готового блина		120						
яблоко свежее (с удаленны м семенны м гнездом) припущен ное	43	38						
масса припущен ных яблок		30						
Компот из сухофруктов (р.638-2004) (БЕЗ САХАРА)			200	0.6	0.0	10.1	43	0.11
сухофрукты	20	20						
Ужин			450	17.1	17.1	34.3	360	6.1
Запеканка из творога ТТК			150	15.3	16.9	12.9	265	0.60
творог	151	150						
мука ржаная	12	12						

яйцо куриное (использовать только белок 24 г)	40	40							
соль йодированная	0.8	0.8							
сухари ржаные	6	6							
масло растительное для смазки листа	3	3							
Соус из кураги (р.10.28- 1995 Картотека а блюд лечебного и рационального питания, 2 часть)			100	1.6	0.1	15.3	69	1.20	
курага	30	30							
вода питьевая	100	100							

Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемор оженная	40.8	40						
или смородин а свежемор оженная	40.8	40						
ИТОГО:			66.0	57.3	223.4	1673	48.01	
5 день								
Наименова ние блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			400	10.2	12.9	64.8	416	4.30
Каша ячневая рассыпчатая с маслом (р.244- 2013, Пермь)			200	6.7	12.2	41.0	301	0.00
крупа ячневая	68	67						
вода питьевая	160	160						

соль йодированная	1.5	1.5						
масло растительное	10	10						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемороженая	40.8	40						
или смородина свежемороженая	40.8	40						
Второй завтрак				0.9	0.3	21.0	90.3	7.3
Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)			110	0.9	0.3	21.0	90	7.30

Обед			680	21.0	21.8	65.3	541	26.8
Овощи консервированные без уксуса (томаты)	109	60	60	0.5	0.1	0.9	7	3.00
ИЛИ								
Нарезка из свежих огурцов (р.70-2006, Москва)			60	0.6	0.0	2.3	12	15.00
огурцы свежие парниковые	61	60						
или огурцы свежие грунтовые	63	60						
Рассольник "Домашний" на мясном бульоне (р.131-2004) (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ И МОРКОВИ)			250	1.5	5.5	8.3	89	11.20
капуста свежая белокочанная	119	95						
лук репчатый	18	15						
огурцы соленые без уксуса	36	20						

масло растительное	5	5						
Гуляш (из мяса отварного) (р.437-2004)			70	10.2	9.3	2.1	133	0.16
говядина 1 категории	87	64						
или говядина полуфабрикат	76	64						
или гуляш полуфабрикат	64	64						
масса отварного мяса		40						
масло растительное	4	4						
лук репчатый	10	8						

томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	4	4						
мука ржаная	1.5	1.5						
Макаронные изделия ржаные отварные (р.516-2004)			120	5.3	6.1	28.8	191	0.00
макаронные изделия ржаные из 100% ржаной муки ("Мак Мастер", "Три злака" или другие)	41	41						

масло растительное	5	5						
Компот из свежих яблок (р.631-2004) (БЕЗ САХАРА)			180	0.2	0.2	7.5	33	12.40
яблоки свежие (с удаленными семенами гнездом)	45.6	40						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
<i>Полдник</i>			320	8.7	3.9	36.8	217.1	1.7
Блин ржаной ТТК			120	8.6	3.9	35.6	212	0.50
мука ржаная	60	60						
яйцо куриное (использовать только белок 24 г)	40	40						
вода питьевая	50	50						
соль йодированная	0.5	0.5						

сода пищевая или разрыхли тель	0.6	0.6						
масло раститель ное	2	2						
Компот из свежих ягод (р.357-2002) (БЕЗ САХАРА)			200	0.1	0.0	1.2	5	1.20
клюква или брусника	40.4	40						
Ужин			350	10.0	11.1	33.2	272.3	10.7
Салат из свеклы с яблоками (р.60-2013, Пермь)			100	1.2	5.0	11.3	95	6.00
свекла - до 01.01 - 20%	89	71						
с 01.01 - 25%	94	71						
масса отварной свеклы		67						
яблоки свежие (с удаленны м семенны м гнездом)	34	30						

масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)			100	1.0	5.2	3.8	66	24.30
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
огурцы свежие парниковые	46	45						
или огурцы свежие грунтовые	47	45						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
Котлета рубленные из птицы (р.498-2004)			50	6.9	5.7	6.9	107	0.36

фарш промышл енного производ ства	37	37						
или курица потрошен ая 1 категории (разделка на филе без кожи и костей)	86	37						
или грудка куриная (разделка на филе без кожи и костей)	47	37						
хлеб ржаной	11	11						
яйцо куриное (исполь зовать только белок 24 г)	40	40						
мука ржаная	4	4						

масло растительное	2	2						
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемороженая	40.8	40						
или смородина свежемороженая	40.8	40						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			25	1.7	0.3	8.9	45	0.00
ИТОГО:				50.8	50.0	221.1	1537	50.72
6 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			400	12.4	12.6	71.8	450	4.3
Макаронные изделия ржаные отварные (р.516-2004)			200	8.9	11.9	48.0	335	0.00

макаронные изделия ржаные из 100% ржаной муки ("Мак Мастер", "Три злака" или другие)	68	68						
масло растительное	10	10						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемороженая	40.8	40						

или смородин а свежемор оженая	40.8	40						
Второй завтрак				0.9	0.3	21.0	90.3	7.3
Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)			110	0.9	0.3	21.0	90	7.30
Обед			725	22.6	21.1	69.9	551	18.3
Салат из свеклы отварной (р.50-2013, Пермь)			60	0.7	5.2	5.1	70	3.80
свекла - до 01.01 - 20%	73	58						
с 01.01 - 25%	77	58						
масса отварной свеклы		55						
масло раститель ное	5	5						
ИЛИ								
Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным (р.14/1-2011, Екатеринбург)			60	0.6	5.1	2.3	58	15.00
огурцы свежие парников ые	61	60						
или огурцы свежие грунтовые	63	60						

масло растительное на полив при подаче	5	5							
ИЛИ									
Овощи консервированные без уксуса (томаты, огурцы)	109	60	60	0.5	0.1	0.9	7	3.00	
Суп из овощей с мясом (р.135-2004) (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ И МОРКОВИ)			250/10	5.1	5.3	7.2	88	11.20	
говядина 1 категории	22	16							
или говядина полуфабрикат	19	16							
лук репчатый	18	15							
капуста свежая белокочанная	63	50							

горошек зелёный консерви рованный	46	30						
масло раститель ное	5	5						
Плов из говядины с крупой гречневой (БЕЗ			200	12.9	9.9	35.9	284	0.12
говядина полуфабр икат	74	63						
или говядина 1 категории	86	63						
масло раститель ное	5	5						
масса тушеного мяса		40						
круп гречнев я	76	76						
лук репчатый	14	12						
Компот из свежих ягод без сахара (р.11.99 б- 1995, Картотека блюд лечебного и рационального питания, 2 часть))			200	0.6	0.1	4.0	20	3.20
клюква свежемор оженная	62	60						

или брусника свежемор оженная	61	60						
или смородин а свежемор оженная	61	60						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
<i>Полдник</i>			350	3.1	1.4	39.7	183	7.1
Яблоко печеное (р. 11.30-1995 Картотека блюд лечебного и рационального питания, 2 часть)			200	1.0	1.0	27.9	125	5.90
яблоко свежее (с удаленны м семенны м гнездом)	285	250						
масса запеченн ых яблок		200						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			30	2.0	0.4	10.6	54	0.00
Компот из свежих ягод (р.357-2002) (БЕЗ САХАРА)			150	0.1	0.0	1.2	5	1.20

клюква или брусника	40.4	40						
Ужин			450	20.26	23.04	32.53	418.5	5.68
Суфле творожное запеченное БЕЗ САХАРА (р.5.10-1995 Картоотека блюд лечебного и рационального питания, 2 часть)			150	18.5	22.8	11.1	324	0.18
творог	132	130						
мука ржаная	10	10						
яйцо куриное (исполь зовать только белок 24 г)	40	40						
соль йодиров анная	1	1						
масса полуфабр иката		170						
масло растител ьное для смазки листа	2.5	2.5						

Соус из кураги (р.10.28-1995 Картотека блюд лечебного и рационального питания, 2 часть)			100	1.6	0.1	15.3	69	1.20
курага	30	30						
вода питьевая	100	100						
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемороженая	40.8	40						
или смородина свежемороженая	40.8	40						
ИТОГО:				59.2	58.4	235.0	1694	42.70

7 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			450	10.60	12.50	58.20	387.70	4.30
Гречка отварная вязкая с маслом растительным (р.302-2004)			250	7.1	11.8	34.4	272	0.00
крупя гречневая	63	63						
вода питьевая	200	200						
масло растительное	10	10						
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемороженая	40.8	40						

или смородин а свежемор оженая	40.8	40						
Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
Второй завтрак				0.9	0.3	21.0	90.3	7.3
Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)			110	0.9	0.3	21.0	90	7.30
Обед			630	35.5	21.1	52.3	540.9	4.3
Свекла отварная с маслом растительным (р.56-2006, Москва)			60	0.9	5.0	4.5	67	1.30
свекла - до 01.01 - 20%	79	63						
с 01.01 - 25%	84	63						
масло раститель ное	5	5						
ИЛИ								
Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным (р. 15/1-2011, Екатеринбург)			60	0.8	5.0	3.1	60	20.00

помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
масло растительное на полив при подаче	5	5						
Суп с макаронными изделиями с мясными фрикадельками (БЕЗ ТОМАТА) (р.147-2004)			250/20	5.6	7.3	14.7	147	2.80
макаронные изделия ржаные из 100% ржаной муки ("Мак Мастер", "Три злака" или другие)	25	25						

лук репчатый	12	10						
масло растительное	5	5						
фрикадельки:								
фарш промышленного производства	23	23						
или говядина полуфабрикат	27	23						
или говядина 1 категории	31	23						
лук репчатый	6	5						
вода питьевая	2	2						
без яйца								
Рыба припущенная с луком (р.371-2004)			100	25.3	8.2	3.5	189	0.21

горбуша потрошен ная с головой (филе с кожей без костей)	172	120						
или минтай потрошен ный обезглав ленный (филе с кожей без костей)	166	123						
лук репчатый	24	20						
Компот из изюма (р.638-2004) БЕЗ САХАРА			200	0.4	0.0	11.9	49	0.00
изюм	20	20						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
<i>Полдник</i>			350	9.3	4.1	47.9	265.7	1.8
Блин ржаной с яблоком ТТК			150	8.7	4.1	37.8	223	1.70
мука ржаная	60	60						

яйцо куриное (использовать только белок 24 г)	40	40						
вода питьевая	50	50						
соль йодированная	0.5	0.5						
сода пищевая или разрыхлитель	0.6	0.6						
масло растительное	2	2						
масса готового блина		120						
яблоко свежее (с удаленными семенными гнездом) припущенное	43	38						

масса припущенных яблок		30						
Компот из сухофруктов (р.638-2004) (БЕЗ САХАРА)			200	0.6	0.0	10.1	43	0.11
сухофрукты	20	20						
Ужин			450	12.4	9.5	47.9	326.6	26.0
Нарезка из свеклы отварной с огурцами и луком (ТТК)			100	1.2	5.0	7.0	78	3.90
свекла - до 01.01 - 20%	79	63						
с 01.01 - 25%	84	63						
огурцы соленые без уксуса	42	23						
лук репчатый	15.5	13						
или лук зеленый	16	13						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Салат зеленый с огурцами и помидорами (р.35-2006г.; Москва)			100	1.0	5.0	4.5	67	14.70

помидоры свежие парниковые	35.7	35						
или помидоры свежие грунтовые	41	35						
огурцы свежие парниковые	56	55						
или огурцы свежие грунтовые	58	55						
лук репчатый	9.5	8						
или лук зелёный	10	8						
масло растительное	5	5						
Биточек из говядины (р.451-2004)			50	7.3	3.8	6.8	91	0.01
фарш промышленного производства	37	37						

или говядина полуфабрикат	44	37						
или говядина 1 категории	50	37						
хлеб ржаной	9	9						
вода питьевая	12	12						
мука ржаная	5	5						
масло растительное	2	2						
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемороженая	40.8	40						

или смородин а свежемор оженная	40.8	40						
Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)			100	0.4	0.0	10.3	43	17.80
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
ИТОГО:			68.7	47.5	227.3	1611.2	43.7	
8 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			550	10.2	12.9	64.8	416	4.3
Каша ячневая рассыпчатая с маслом (р.244-2013, Пермь)			200	6.7	12.2	41.0	301	0.00
крупа ячневая	68	67						
вода питьевая	160	160						
соль йодированная	1.5	1.5						
масло растительное	10	10						

<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемороженая	40.8	40						
или смородина свежемороженая	40.8	40						
Второй завтрак				0.9	0.3	21.0	90.3	7.3
Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)			110	0.9	0.3	21.0	90	7.30
Обед			700	22.7	31.4	60.5	615.8	16.3
Салат из соленых огурцов с луком (р.17-2004)			60	0.6	2.9	3.2	41	0.14
огурцы соленые без уксуса	98	54						

лук репчатый (бланшированный)	5	4						
масло растительное	3	3						
ИЛИ								
Овощи консервированные без уксуса (томаты, огурцы)	109	60	60	0.5	0.1	0.9	7	3.00
ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)			60	0.6	3.1	2.3	40	15.00
помидоры свежие парниковые	31	30						
или помидоры свежие грунтовые	35	30						
перец сладкий свежий	13	10						
огурцы свежие парниковые	20	20						

или огурцы свежие грунтовые	21	20						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
Суп гороховый на курином бульоне с гречками (р.139-2004) (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ И МОРКОВИ)			250/10	5.7	10.7	27.8	230	0.30
горох	40	40						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	10	10						
<u>Хлеб</u> <u>ржаной</u> <u>простой</u> <u>(без</u> <u>содержан</u> <u>ия</u> <u>молочной</u> <u>-</u> <u>сыворо</u> <u>тк</u> <u>и и муки</u> <u>пшенично</u> <u>й)</u>	19	16						
Курица или кролик отварные (р.487-2004)			50	12.2	7.2	0.2	114	0.35

курица потрошен ая 1 категории	80	72						
или грудка куриная на кости	76	72						
или грудка куриная филе	74	70						
или кролик 1 категории	71	68						
лук репчатый	6	5						
Овощи припущенные (р.524-2004)			150	2.7	10.2	14.7	161	3.13
свекла - до 01.01 - 20%	194	155						
с 01.01 - 25%	206	155						
масло раститель ное	10	10						
ИЛИ								
Кабачки припущенные (р. 524 - 2004)			150	1.7	10.4	13.7	155	9.61
кабачки	273	183						
масло раститель ное	10	10						
ИЛИ								
Капуста тушеная (БЕЗ ТОМАТА) (р.534-2004)			150	5.1	5.4	21.1	153	41.29

капуста свежая белокоча нная	231	185						
лук репчатый	12	10						
мука ржаная	1	1						
масло растительное	4	4						
без сахара								
Компот из свежих яблок (р.631-2004) (БЕЗ САХАРА)			180	0.2	0.2	7.5	33	12.40
яблоки свежие (с удаленны м семенны м гнездом)	45.6	40						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			20	1.3	0.2	7.1	36	0.00
<i>Полдник</i>			320	9.2	3.9	45.7	255	0.61
Блин ржаной ТТК			120	8.6	3.9	35.6	212	0.50
мука ржаная	60	60						

яйцо куриное (использовать только белок 24 г)	40	40						
вода питьевая	50	50						
соль йодированная	0.5	0.5						
сода пищевая или разрыхлитель	0.6	0.6						
масло растительное	2	2						
Компот из сухофруктов (р.638-2004) (БЕЗ САХАРА)			200	0.6	0.0	10.1	43	0.11
сухофрукты	20	20						
Ужин			450	17.1	17.1	34.3	360	6.1
Запеканка из творога ТТК			150	15.3	16.9	12.9	265	0.60
творог	151	150						
мука ржаная	12	12						

яйцо куриное (использовать только белок 24 г)	40	40						
соль йодированная	0.8	0.8						
сухари ржаные	6	6						
масло растительное для смазки листа	3	3						
Соус из кураги (р.10.28- 1995 Картотека а блюд лечебного и рационального питания, 2 часть)			100	1.6	0.1	15.3	69	1.20
курага	30	30						
вода питьевая	100	100						

Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемор оженная	40.8	40						
или смородин а свежемор оженная	40.8	40						
ИТОГО:			60.1	65.6	226.3	1736	34.63	
9 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Витамин, мг	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			400	12.4	12.6	71.8	450.2	4.3
Макаронные изделия ржаные отварные (р.516-2004)			200	8.9	11.9	48.0	335	0.00

макаронные изделия ржаные из 100% ржаной муки ("Мак Мастер", "Три злака" или другие)	68	68						
масло растительное	10	10						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемороженая	40.8	40						

или смородина свежемороженая	40.8	40						
Второй завтрак				0.9	0.3	21.0	90.3	7.3
Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)			110	0.9	0.3	21.0	90	7.30
Обед			600	35.1	33.2	38.8	578.0	21.4
Салат из квашеной капусты с луком (р. 45-2004)			60	1.0	5.0	2.1	41	7.20
капуста белокочанная квашенная промышленного производства	72	51						
лук репчатый	9.5	8						
или лук зелёный	10	8						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным (р.14/1-2011, Екатеринбург)			60	0.6	5.1	2.3	58	15.00

огурцы свежие парников ые	61	60						
или огурцы свежие грунтовы е	63	60						
масло раститель ное на полив при подаче	5	5						
Свекольник с мясом (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ И МОРКОВИ и ТОМАТА) (р.34-2004, Пермь)			250/10	4.8	11.2	11.7	167	3.20
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабр икат	19	16						
свекла - до 01.01 - 20%	138	110						
с 01.01 - 25%	146	110						
лук репчатый	24	20						

масло растительное	10	10						
Мясо отварное (р.357-2013, Пермь)			100	25.2	16.4	0.0	248	0.00
говядина 1 категории	219	162						
или говядина полуфабрикат	191	162						
лук репчатый	24	20						
Компот из кураги (р.638-2004) (БЕЗ САХАРА)			180	0.8	0.0	7.3	32	11.00
курага	14	14						
Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
<i>Полдник</i>			350	3.1	1.4	39.7	183.4	7.1
Яблоко печеное (р. 11.30-1995 Картотека блюд лечебного и рационального питания, 2 часть)			200	1.0	1.0	27.9	125	5.90
яблоко свежее (с удаленными семенными гнездами)	285	250						
масса запеченных яблок		200						

Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)		30	2.0	0.4	10.6	54	0.00
Компот из свежих ягод (р.357-2002) (БЕЗ САХАРА)		150	0.1	0.0	1.2	5	1.20
клюква или брусника	40.4	40					
Ужин		410	17.2	9.0	49.8	349	45.7
Котлета рыбная паровая (р.389-2004)		60	8.6	2.9	4.9	80	0.11
минтай потрошен ный обезгла вленный (филе с кожей без костей)	65	48					
или горбуша потрошен ная с головой (филе без кожи и костей)	72	48					
хлеб ржаной	11	11					
лук репчатый	5	4					
вода питьевая	9	9					

масло растительное (в фарш)	2	2						
Капуста тушеная (БЕЗ ТОМАТА) (р.534-2004)			150	5.1	5.4	21.1	153	41.29
капуста свежая белокочанная	231	185						
лук репчатый	12	10						
мука ржаная	1	1						
масло растительное без сахара	4	4						
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемороженая	40.8	40						

или смородин а свежемор оженная	40.8	40						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
ИТОГО:			68.7	56.5	221.1	1651	85.80	
10 день								
Наименова ние блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			400	10.2	12.9	64.8	416.1	4.3
Каша ячневая рассыпчатая с маслом (р.244-2013, Пермь)			200	6.7	12.2	41.0	301	0.00
крупа ячневая	68	67						
вода питьевая	160	160						
соль йодирова нная	1.5	1.5						
масло раститель ное	10	10						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30

яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемор оженная	40.8	40						
или смородин а свежемор оженная	40.8	40						
Второй завтрак				0.9	0.3	21.0	90.3	7.3
Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)			110	0.9	0.3	21.0	90	7.30
Обед			710	33.3	21.3	53.7	541.0	8.6
Горошек зеленый консерви рованны й (после термичес кой обработк и) (р.244- 2006, Москва)	92	60	60	2.9	0.1	4.7	32	5.25
ИЛИ								

или горошек зеленый свежемороженый	65	60	60	3.0	0.2	4.8	33	5.30
отварной (р.523-2004)								
ИЛИ								
Нарезка из перца и огурцов свежих (р. 70,71-2006, Москва)			60/3	0.6	0.0	2.3	12	15.00
перец сладкий свежий	27	20						
огурцы свежие парниковые	41	40						
или огурцы свежие грунтовые	42	40						
Уха рыбацкая (р.30/2-2011г., Екатеринбург) (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ)			200/50	12.2	10.9	0.5	149	0.10
минтай потрошенный обезглавленный (филе с кожей без кости)	84	62						

или горбуша потрошен ная с головой (филе без кожи и костей)	90	60						
лук репчатый	24	20						
масло раститель ное	5	5						
Котлеты из говядины (р.451-2004)			70	10.2	5.3	9.5	127	0.01
фарш промышл енного производ ства	52	52						
или говядина полуфабр икат	61	52						
или говядина 1 категории	71	52						
хлеб ржаной	13	13						
вода питьевая	17	17						
мука ржаная	7	7						

масло растительное	3	3						
Гречка вязкая с маслом (р.302-2004)			130	4.1	4.3	17.3	124	0.00
крупа гречневая	33	33						
вода питьевая	104	104						
масло сливочное	5	5						
Компот из свежих ягод без сахара (р.11.99 б-1995, Картотека блюд лечебного и рационального питания, 2 часть))			200	0.6	0.1	4.0	20	3.20
клюква свежемороженая	62	60						
или брусника свежемороженая	61	60						
или смородина свежемороженая	61	60						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
<i>Полдник</i>			350	9.1	4	48.2	265	1.56
Блин ржаной с грушей ТТК			150	8.5	4.0	38.1	222	1.45

мука ржаная	60	60						
яйцо куриное (исполь зовать только белок 24 г)	40	40						
вода питьевая	50	50						
соль йодирова нная	0.5	0.5						
сода пищевая или разрыхли тель	0.6	0.6						
масло растител ьное	2	2						
масса готового блина		120						
груша свежая (с удаленны м семенны м гнездом) припущен ная	42	38						

масса припущенных груш		30						
Компот из сухофруктов (р.638-2004) (БЕЗ САХАРА)			200	0.6	0.0	10.1	43	0.11
сухофрукты	20	20						
Ужин			370	15.7	12.5	59.5	413	4.7
Биточки рубленые из птицы (р.498-2004)			50	6.9	5.7	6.9	107	0.36
фарш промышленного производства	37	37						
или курица потрошенная 1 категории (разделка на филе без кожи и костей)	86	37						
или грудка куриная (разделка на филе без кожи и костей)	47	37						
хлеб ржаной	11	11						

яйцо куриное (использовать только белок 24 г)	40	40						
мука ржаная	4	4						
масло растительное	2	2						
Макаронные изделия ржаные отварные (р.516-2004)			120	5.3	6.1	28.8	191	0.00
макаронные изделия ржаные из 100% ржаной муки ("Мак Мастер", "Три злака" или другие)	41	41						
масло растительное	5	5						

Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемороженая	40.8	40						
или смородина свежемороженая	40.8	40						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
ИТОГО:				69.2	51.0	247.2	1726	26.38
11 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			450	10.6	12.5	58.2	387.7	4.3
Гречка отварная вязкая с маслом растительным (р.302-2004)			250	7.1	11.8	34.4	272	0.00
крупа гречневая	63	63						

вода питьевая	200	200						
масло раститель ное	10	10						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемор оженная	40.8	40						
или смородин а свежемор оженная	40.8	40						
Второй завтрак				0.9	0.3	21.0	90.3	7.3
Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)			110	0.9	0.3	21.0	90	7.30
Обед			620	35.7	19.8	56.4	546.6	2.0

Свекла отварная с маслом растительным (р.56-2006, Москва)			60	0.9	5.0	4.5	67	1.30
свекла - до 01.01 - 20%	79	63						
с 01.01 - 25%	84	63						
масло раститель ное	5	5						
ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)			60	0.6	3.1	2.3	40	15.00
помидор ы свежие парников ые	31	30						
или помидор ы свежие грунтовы е	35	30						
перец сладкий свежий	13	10						
огурцы свежие парников ые	20	20						

или огурцы свежие грунтовые	21	20						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
Суп с крупой с мясом (р.155-2013, Пермь)			250/10	4.9	5.9	17.1	141	0.40
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
крупя ячневая	25	25						
лук репчатый	18	15						
масло растительное	5	5						
Рыба припущенная с луком (р.371-2004)			100	25.3	8.2	3.5	189	0.21
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	172	120						

или минтай потрошен ный обезглав ленный (филе с кожей без костей)	166	123						
лук репчатый	24	20						
Компот из сухофруктов (р.638-2004) (БЕЗ САХАРА)			200	0.6	0.0	10.1	43	0.11
сухофрук ты	20	20						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			60	4.0	0.7	21.2	107	0.00
<i>Полдник</i>			320	8.7	3.9	36.8	217	1.7
Блин ржаной ТТК			120	8.6	3.9	35.6	212	0.50
мука ржаная	60	60						
яйцо куриное (исполь зовать только белок 24 г)	40	40						
вода питьевая	50	50						

соль йодированная	0.5	0.5						
сода пищевая или разрыхлитель	0.6	0.6						
масло растительное	2	2						
Компот из свежих ягод (р.357-2002) (БЕЗ САХАРА)			200	0.1	0.0	1.2	5	1.20
клюква или брусника	40.4	40						
Ужин			450	20.3	23.0	32.5	418.5	5.7
Суфле творожное запеченное БЕЗ САХАРА (р.5.10-1995 Картотека блюд лечебного и рационального питания, 2 часть)			150	18.5	22.8	11.1	324	0.18
творог	132	130						
мука ржаная	10	10						
яйцо куриное (использовать только белок 24 г)	40	40						

соль йодированная	1	1						
масса полуфабриката		170						
масло растительное для смазки листа	2.5	2.5						
Соус из кураги (р.10.28-1995 Картотека блюд лечебного и рационального питания, 2 часть)								
курага	30	30	100	1.6	0.1	15.3	69	1.20
вода питьевая	100	100						
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						

или вишня свежемороженая	40.8	40						
или смородина свежемороженая	40.8	40						
ИТОГО:			76.2	59.5	205.0	1660	21.00	
12 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			450	9.1	12.0	54.1	361	4.30
Макаронные изделия ржаные отварные (р.516-2004)			200	8.9	11.9	48.0	335	0.00
макаронные изделия ржаные из 100% ржаной муки ("Мак Мастер", "Три злака" или другие)	68	68						
масло растительное	10	10						

<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>		50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)		200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40					
или груши свежие	44.4	40					
или вишня свежемороженая	40.8	40					
или смородина свежемороженая	40.8	40					
Второй завтрак			0.9	0.3	21.0	90	7.3
Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)		110	0.9	0.3	21.0	90	7.30
Обед		690	23.1	28.1	62.0	593	32.2
Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным (р. 15/1-2011, Екатеринбург)		60	0.8	3.0	3.1	42	20.00
помидоры свежие парниковые	61	60					

или помидоры свежие грунтовые	71	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
ИЛИ								
Салат из зеленого горошка и огурчиков (ТТК)			60	1.8	3.2	5.1	56	3.74
горошек зелёный консервированный (после термической обработки)	62	40						
или горошек зеленый свежемороженый отварной	44	40						
огурцы соленые без уксуса	27	15						

лук репчатый	6	5						
масло растительное	3	3						
Свекольник с мясом (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ И МОРКОВИ и ТОМАТА) (р.34-2004, Пермь)			250/10	4.8	11.2	11.7	167	3.20
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабрикат	19	16						
свекла - до 01.01 - 20%	138	110						
с 01.01 - 25%	146	110						
лук репчатый	24	20						
масло растительное	10	10						
Печень говяжья, тушеная с луком (р.431-2004)			70	9.9	5.8	0.5	94	7.82
печень говяжья	71	59						
масло растительное	4	4						

лук репчатый	12	10						
масса готовой печени		40						
вода питьевая	30	30						
Каша ячневая рассыпчатая с маслом (р.244-2013, Пермь)			120	4.2	7.5	27.8	196	0.00
крупа ячневая	40	40						
вода питьевая	96	96						
соль йодированная	1	1						
масло растительное	6	6						
Компот из свежих ягод (р.357-2002) (БЕЗ САХАРА)			180	0.1	0.0	1.2	5	1.20
клюква или брусника	40.4	40						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
<i>Полдник</i>			350	3.8	1.4	45.8	210.6	16.9

Яблоко печеное (р. 11.30-1995 Картоотека блюд лечебного и рационального питания, 2 часть)			200	1.0	1.0	27.9	125	5.90
яблоко свежее (с удаленными семенными гнездами)	285	250						
масса запеченных яблок		200						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			30	2.0	0.4	10.6	54	0.00
Компот из кураги (р.638-2004) (БЕЗ САХАРА)			150	0.8	0.0	7.3	32	11.00
курага	14	14						
Ужин			500	18.5	12.1	50.4	384.5	42.8
Нарезка из огурцов (таблица №10-2001, г.Пермь)			100	0.8	0.0	2.5	13	20.00
огурцы свежие грунтовые	105	100						
или огурцы свежие парниковые	102	100						
или огурцы соленые (без уксуса)	182	100						

Котлета рубленые из птицы (р.498-2004)			100	13.8	11.4	13.8	213	0.72
фарш промышл енного производ ства	74	74						
или курица потрошен ая 1 категории (разделка на филе без кожи и костей)	172	74						
или грудка куриная (разделка на филе без кожи и костей)	94	74						
хлеб ржаной	22	22						
яйцо куриное (исполь зовать только белок 24 г)	40	40						
мука ржаная	10	10						

масло растительное	4	4						
Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)			100	0.4	0.0	10.3	43	17.80
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемороженая	40.8	40						
или смородина свежемороженая	40.8	40						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
ИТОГО:				55.4	53.9	233.3	1639	103.54
13 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			400	10.2	12.9	64.8	416	4.30

Каша ячневая рассыпч атая с маслом (р.244- 2013, Пермь)			200	6.7	12.2	41.0	301	0.00
круп ячневая	68	67						
вода питьевая	160	160						
соль йодирова нная	1.5	1.5						
масло раститель ное	10	10						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						

или вишня свежемороженая	40.8	40						
или смородина свежемороженая	40.8	40						
Второй завтрак				0.9	0.3	21.0	90	7.3
Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)			110	0.9	0.3	21.0	90	7.30
Обед			760	40.5	21.7	46.4	542.8	66.7
Овощи консервированные без уксуса (томаты, огурцы)	109	60	60	0.5	0.1	0.9	7	3.00
ИЛИ								
Нарезка из свежих огурцов (р.70-2006, Москва)			60	0.6	0.0	2.3	12	15.00
огурцы свежие парниковые	61	60						
или огурцы свежие грунтовые	63	60						
Бульон рыбный с рыбными фрикадельками (р.125,168-2013, Пермь)			200/100	19.7	5.9	0.8	135	0.48

пищевые рыбные отходы (голова, кости, плавники)	75	75						
вода питьевая	260	260						
лук репчатый	6	5						
масло сливочно е	4	4						
фрикадел ьки:								
горбуша потрошен ная с головой (филе без кожи и костей)	141	94						
или минтай потрошен ный обезглав ленный (филе с кожей без костей)	142	94						

яйцо куриное (использовать только белок 24 г)	40	40						
лук репчатый	12	10						
Капуста тушеная с отварным мясом (ТТК)			220	15.4	15.1	14.7	256	40.2
говядина 1 категории	107	79						
или говядина полуфабрикат	93	79						
лук репчатый	33	28						
капуста белокочанная свежая	213	170						
масло растительное	10	10						
мука ржаная	1	1						
Компот из кураги (р.638-2004) (БЕЗ САХАРА)			180	0.8	0.0	7.3	32	11.00

курага	14	14						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			60	4.0	0.7	21.2	107	0.00
<i>Полдник</i>			350	9.3	4.1	47.9	266	1.8
Блин ржаной с яблоком ТТК			150	8.7	4.1	37.8	223	1.70
мука ржаная	60	60						
яйцо куриное (использовать только белок 24 г)	40	40						
вода питьевая	50	50						
соль йодированная	0.5	0.5						
сода пищевая или разрыхлитель	0.6	0.6						
масло растительное	2	2						
масса готового блина		120						

яблоко свежее (с удаленными семенными гнездами) припущенное	43	38						
масса припущенных яблок		30						
Компот из сухофруктов (р.638-2004) (БЕЗ САХАРА)			200	0.6	0.0	10.1	43	0.11
сухофрукты	20	20						
Ужин			450	17	17	34	360	6
Запеканка из творога ТТК			150	15.3	16.9	12.9	265	0.60
творог	151	150						
мука ржаная	12	12						
яйцо куриное (использовать только белок 24 г)	40	40						
соль йодированная	0.8	0.8						

сухари ржаные	6	6						
масло растительное для смазки листа	3	3						
Соус из кураги (р.10.28- 1995 Картотек а блюд лечебног о и рациона льного питания, 2 часть)			100	1.6	0.1	15.3	69	1.20
курага	30	30						
вода питьевая	100	100						
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						

или вишня свежемороженая	40.8	40						
или смородина свежемороженая	40.8	40						
ИТОГО:			78.0	56.1	214.4	1674	86.19	
14 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Витамин, мг	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			450	10.6	12.5	58.2	388	4.3
Гречка отварная вязкая с маслом растительным (р.302-2004)			250	7.1	11.8	34.4	272	0.00
крупа гречневая	63	63						
вода питьевая	200	200						
масло растительное	10	10						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30

яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемор оженная	40.8	40						
или смородин а свежемор оженная	40.8	40						
Второй завтрак				0.9	0.3	21.0	90	7.3
Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)			110	0.9	0.3	21.0	90	7.30
Обед			660	26.1	25.0	67.2	598	26.8
Свекла отварная с маслом растительным (р.56-2006, Москва)			60	0.9	5.0	4.5	67	1.30
свекла - до 01.01 - 20%	79	63						
с 01.01 - 25%	84	63						
масло раститель ное	5	5						
ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)			60	0.6	3.1	2.3	40	15.00

помидоры свежие парниковые	31	30						
или помидоры свежие грунтовые	35	30						
перец сладкий свежий	13	10						
огурцы свежие парниковые	20	20						
или огурцы свежие грунтовые	21	20						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
Щи из свежей капусты, на курином бульоне (р.139-2013, Пермь) (БЕЗ МОРКОВИ, Уменьшена закладка ТОМАТА)			250	3.5	5.8	5.0	86	12.70
говядина 1 категории	22	16						

или говядина полуфабрикат	19	16						
капуста свежая белокочанная	75	60						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
масло растительное	5	5						
Курица или кролик отварные (р.487-2004)			50	12.2	7.2	0.2	114	0.35

курица потрошен ая 1 категории	80	72						
или грудка куриная на кости	76	72						
или грудка куриная филе	74	70						
или кролик 1 категории	71	68						
лук репчатый	6	5						
Макаронные изделия ржаные отварные (р.516-2004)			120	5.3	6.1	28.8	191	0.00
макаронн ые изделия ржаные из 100% ржаной муки ("Мак Мастер", "Три злака" или другие)	41	41						

масло растительное	5	5						
Компот из свежих яблок (р.631-2004) (БЕЗ САХАРА)			180	0.2	0.2	7.5	33	12.40
яблоки свежие (с удаленными семенами гнездом)	45.6	40						
Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)			60	4.0	0.7	21.2	107	0.00
Полдник			320	9.2	3.9	45.7	255	0.61
Блин ржаной ТТК			120	8.6	3.9	35.6	212	0.50
мука ржаная	60	60						
яйцо куриное (использовать только белок 24 г)	40	40						
вода питьевая	50	50						
соль йодированная	0.5	0.5						

сода пищевая или разрыхли тель	0.6	0.6						
масло раститель ное	2	2						
Компот из сухофруктов (р.638-2004) (БЕЗ САХАРА)			200	0.6	0.0	10.1	43	0.11
сухофрук ты	20	20						
Ужин			450	21.6	17.0	51.0	443.8	4.7
Рыба запечённая (р.377-2004)			100	14.4	7.4	3.5	139	0.36
горбуша потрошен ная с головой (филе с кожей без костей)	170	119						
или минтай потрошен ный обезгла вленный (филе с кожей без костей)	153	113						

или горбуша или кета нераздел анная (филе с кожей без костей)	205	119							
мука ржаная	8	8							
масло раститель ное	4	4							
Каша ячневая рассыпчатая с маслом (р.244-2013, Пермь)			150	5.0	9.2	30.8	225	0.00	
крупа ячневая	50	50							
вода питьевая	120	120							
соль йодирова нная	1.2	1.2							
масло раститель ное	8	8							
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30	
яблоки свежие	45.4	40							

или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемор оженная	40.8	40						
или смородин а свежемор оженная	40.8	40						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			30	2.0	0.4	10.6	54	0.00
ИТОГО:			68.4	58.8	243.1	1775	43.62	
15 день								
Наименова ние блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Витамин, мг	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			505	21.3	12.2	52.2	403.4	13.1
Омлет из яичных белков натуральный с поджариванием на крутоне (р.4.14-1995, Картотека блюд лечебного и рационального питания, 1 часть)			105	9.5	5.7	2.7	100	0.00

яйцо куриное 3 шт. (использовать только белок 72 г)	120	120						
вода питьевая	48	48						
соль йодированная	0.4	0.4						
масса омлетной смеси		120						
масло растительное для смазки емкости	4	4						
масса готового омлета		105						
Для крутона ТТК			100	6.6	6.2	35.4	224	0.00

хлеб ржаной простой (без содержа ния молочно й сыворогк и и муки пшеничн ой)	190	160						
масло растител ьное (для сбрызгив ания при подсушив ании)	5	5						
Горошек зеленый консерви рованны й (после термичес кой обработк и) (244- 2006, Москва)	154	100	100	5.0	0.2	8.0	54	8.80
ИЛИ								

или горошек зеленый свежемороженый	109	100	100	5.0	0.2	8.0	27	8.55
отварной (р.523-2004)								
или Огурцы свежие грунтовые	105	100	100					
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемороженая	40.8	40						
или смородина свежемороженая	40.8	40						
Второй завтрак				0.9	0.3	21.0	90	7.3

Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)			110	0.9	0.3	21.0	90	7.30
Обед			720	23.1	23.2	70.4	583	45.5
Салат из свеклы с огурцами (р.21-2004, Пермь)			60	0.7	3.0	3.1	42	0.04
свекла до 01.01 - 20%	44	35						
с 01.01 - 25%	47	35						
огурцы соленые без уксуса	42	23						
или огурцы свежие парников ые	23.5	23						
или огурцы свежие грунтовые	24	23						
лук репчатый	4.8	4						
масло раститель ное	3	3						
Суп с крупой с мясом (р.155-2013, Пермь)			250/10	4.9	5.9	17.1	141	0.40

говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабр икат	19	16						
крупа ячневая или гречневая	25	25						
лук репчатый	18	15						
масло растител ьное	5	5						
Тефтели из говядины (р.461-2004)			50	7.8	8.1	3.8	119	0.58
говядина 1 категории	44	32						
или говядина полуфабр икат	38	32						
или фарш промышл енного производ ства	32	32						
хлеб ржаной	7	7						

вода питьевая	10	10						
лук репчатый	20	17						
масло раститель ное	1.7	1.7						
мука ржаная	3	3						
масло раститель ное	2	2						
Капуста тушеная (БЕЗ ТОМАТА) (р.534-2004)			150	5.1	5.4	21.1	153	41.29
капуста свежая белокоча нная	231	185						
лук репчатый	12	10						
мука ржаная	1	1						
масло раститель ное	4	4						
без сахара								
Компот из свежих ягод без сахара (р.11.99 б-1995, Картотека блюд лечебного и рационального питания, 2 часть))			200	0.6	0.1	4.0	20	3.20

клюква свежемороженая	62	60						
или брусника свежемороженая	61	60						
или смородина свежемороженая	61	60						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			60	4.0	0.7	21.2	107	0.00
<i>Полдник</i>			350	9.1	4	48.2	265	1.56
Блин ржаной с грушей ТТК			150	8.5	4.0	38.1	222	1.45
мука ржаная	60	60						
яйцо куриное (использовать только белок 24 г)	40	40						
вода питьевая	50	50						
соль йодированная	0.5	0.5						

сода пищевая или разрыхли тель	0.6	0.6						
масло растительное	2	2						
масса готового блина		120						
груша свежая (с удаленны м семенны м гнездом) припущен ная	42	38						
масса припущен ных груш		30						
Компот из сухофруктов (р.638-2004) (БЕЗ САХАРА)			200	0.6	0.0	10.1	43	0.11
сухофрук ты	20	20						
Ужин			460	19.2	15.22	42.4	383	13.32
Пудинг из творога запеченный (р.362-2004)			150	17.5	15.0	14.1	261	0.82
творог	132	130						
мука ржаная	12	12						

соль йодированная	0.5	0.5						
изюм	20.5	20						
яйцо куриное (использовать только белок 24 г)	40	40						
ванилин	0.013	0.013						
сухари ржаные	4	4						
масло растительное для смазки листа	0.5	0.5						
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемороженая	40.8	40						

или смородина свежемороженая	40.8	40						
Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)			110	1.5	0.1	22.2	96	8.20
ИТОГО:			73.5	55.0	234.1	1725	80.79	
16 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			450	10.6	12.5	58.2	388	4.30
Гречка отварная вязкая с маслом растительным (р.302-2004)			250	7.1	11.8	34.4	272	0.00
крупа гречневая	63	63						
вода питьевая	200	200						
масло растительное	10	10						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30

яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемор оженная	40.8	40						
или смородин а свежемор оженная	40.8	40						
Второй завтрак				0.9	0.3	21.0	90	7.3
Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)			110	0.9	0.3	21.0	90	7.30
Обед			715	28.9	27.3	64.7	620	4.7
Салат из свеклы отварной (р.50-2013, Пермь)			60	0.7	5.2	5.1	70	3.80
свекла - до 01.01 - 20%	73	58						
с 01.01 - 25%	77	58						
масса отварной свеклы		55						
масло раститель ное	5	5						
ИЛИ								

Нарезка из свежих огурцов с маслом растительным (р.14/1-2011, Екатеринбург)			60	0.6	3.1	2.3	40	15.00
огурцы свежие парниковые	61	60						
или огурцы свежие грунтовые	63	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
Бульон мясной прозрачный с мясными фрикадельками (шариками) (№123-2013, Пермь)			200/55	6.2	4.9	8.2	102	0.60
говядина 1 категории	34	25						
или говядина полуфабрикат	30	25						
мука ржаная	<u>15</u>	<u>15</u>						

яйцо куриное (использовать только белок 12 г)	40	40						
соль йодированная	0.3	0.3						
масса полуфабриката		50						
масса готовых мясных шариков		55						
масло сливочное	4	4						
лук репчатый	12	10						
Котлета по-Волжски с маслом (ТТК)			80	15.2	9.3	2.9	156	0.18
горбуша потрошенная с головой (филе с кожей без костей)	40	28						

или минтай потрошен ный обезглавл енный (филе с кожей без костей)	38	28						
свинина мясная	71	61						
или говядина 1 категории	83	61						
или говядина полуфабр икат	72	61						
или фарш промышл енного производ ства	61	61						
лук репчатый	12	10						

яйцо куриное (использовать только белок 12 г, оставшегося от приготовления мясных шариков)	12	12						
мука ржаная	5	5						
масло растительное	2	2						
Каша ячневая рассыпчатая с маслом (р.244-2013, Пермь)			120	4.2	7.5	27.8	196	0.00
крупа ячневая	40	40						
вода питьевая	96	96						

соль йодированная	1	1						
масло растительное	6	6						
Компот из сухофруктов (р.638-2004) (БЕЗ САХАРА)			200	0.6	0.0	10.1	43	0.11
сухофрукты	20	20						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			30	2.0	0.4	10.6	54	0.00
<i>Полдник</i>			350	3.1	1.4	39.7	183.4	7.1
Яблоко печеное (р. 11.30-1995 Картоотека блюд лечебного и рационального питания, 2 часть)			200	1.0	1.0	27.9	125	5.90
яблоко свежее (с удаленными семенными гнездом)	285	250						
масса запеченных яблок		200						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			30	2.0	0.4	10.6	54	0.00
Компот из свежих ягод (р.357-2002) (БЕЗ САХАРА)			150	0.1	0.0	1.2	5	1.20

клюква или брусника	40.4	40						
Ужин			460	9.0	6.7	67.7	366.9	12.5
Макаронные изделия ржаные отварные (р.516-2004)			120	5.3	6.1	28.8	191	0.00
макаронные изделия ржаные из 100% ржаной муки ("Мак Мастер", "Три злака" или другие)	41	41						
масло растительное	5	5						
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						

или вишня свежемороженая	40.8	40						
или смородина свежемороженая	40.8	40						
Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)			110	1.5	0.1	22.2	96	8.20
Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)			30	2.0	0.4	10.6	54	0.00
ИТОГО:			52.4	48.1	251.4	1648	35.89	
17 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			400	10.2	12.9	64.8	416.1	4.3
Каша ячневая рассыпчатая с маслом (р.244-2013, Пермь)			200	6.7	12.2	41.0	301	0.00
крупаячневая	68	67						
водапитьевая	160	160						
сольйодированная	1.5	1.5						

масло растительное	10	10						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемороженая	40.8	40						
или смородина свежемороженая	40.8	40						
<i>Второй завтрак</i>				0.9	0.3	21.0	90	7.3
Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)			110	0.9	0.3	21.0	90	7.30
<i>Обед</i>			680	27.6	27.5	55.8	581	45.7
Нарезка из свежих помидоров с маслом растительным (р. 15/1-2011, Екатеринбург)			60	0.8	3.0	3.1	42	20.00

помидоры свежие парниковые	61	60						
или помидоры свежие грунтовые	71	60						
масло растительное на полив при подаче	3	3						
ИЛИ								
Нарезка из свеклы отварной (таблица №10-2001, г.Пермь)			60	0.8	0.1	5.9	28	1.65
свекла - до 01.01 - 20%	79	63						
с 01.01 - 25%	84	63						
Щи из свежей капусты, на курином бульоне (р.139-2013, Пермь) (БЕЗ МОРКОВИ, Уменьшена закладка ТОМАТА)			250	3.5	5.8	5.0	86	12.70
говядина 1 категории	22	16						

или говядина полуфабрикат	19	16						
капуста свежая белокочанная	75	60						
лук репчатый	12	10						
томатное пюре (без искусственных ароматизаторов, красителей и консервантов, без содержания крахмала и соли)	2	2						
масло растительное	5	5						
Суфле из кур (р.193-2001, Пермь) (БЕЗ СОУСА МОЛОЧНОГО)			70	15.7	12.1	2.5	182	0.62

курица потрошен ая 1 категории	141	126						
или грудка куриная на кости	102	69						
или грудка куриная филе	73	69						
масса отварной птицы (мякоть с кожей)		50						
яйцо куриное (исполь зовать только белок 24 г)	40	40						
мука ржаная	4	4						
масло раститель ное внутри блюда	4	4						

масло растительное для смазки листа	0.8	0.8						
Гречка отварная вязкая с маслом растительным (р.302-2004)			120	3.4	5.7	16.5	131	0.00
крупа гречневая	30	30						
вода питьевая	96	96						
масло растительное	5	5						
Компот из свежих яблок (р.631-2004) (БЕЗ САХАРА)			180	0.2	0.2	7.5	33	12.40
яблоки свежие (с удаленными семенными гнездами)	45.6	40						
Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)			60	4.0	0.7	21.2	107	0.00
<i>Полдник</i>			320	9	4	48	261	1
Блин ржаной ТТК			120	8.6	3.9	35.6	212	0.50
мука ржаная	60	60						

яйцо куриное (использовать только белок 24 г)	40	40						
вода питьевая	50	50						
соль йодированная	0.5	0.5						
сода пищевая или разрыхлитель	0.6	0.6						
масло растительное	2	2						
Компот из изюма (р.638-2004) БЕЗ САХАРА			200	0.4	0.0	11.9	49	0.00
изюм	20	20						
Ужин			530	25.3	14.4	40.2	392	23.44
Колобки запеченные с соусом из кураги ТТК			130	23.1	14.2	8.5	254	0.14
творог	122	120						
<u>мука</u> ржаная	11	11						

яйцо куриное (использовать только белок 24 г)	40	40						
соль йодированная	0.4	0.4						
мука ржаная для панировки	6	6						
масло растительное для смазки листа	3.5	3.5						
Соус из кураги (р.10.28- 1995 Картотека блюд лечебного и рационального питания, 2 часть)			100	1.6	0.1	15.3	69	1.20
курага	30	30						

вода питьевая	100	100						
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемор оженная	40.8	40						
или смородин а свежемор оженная	40.8	40						
Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)			100	0.4	0.0	10.3	43	17.80
ИТОГО:			73.0	59.0	229.3	1740	81.26	
18 день								
Наименова ние блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав				Витамин, мг	
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			400	12.4	12.6	71.8	450.2	4.3
Макаронные изделия ржаные отварные (р.516- 2004)			200	8.9	11.9	48.0	335	0.00

макаронные изделия ржаные из 100% ржаной муки ("Мак Мастер", "Три злака" или другие)	68	68						
масло растительное	10	10						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемороженая	40.8	40						

или смородин а свежемор оженая	40.8	40						
Второй завтрак				0.9	0.3	21.0	90	7.3
Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)			110	0.9	0.3	21.0	90	7.30
Обед			670	27.4	24.0	58.4	559	53.7
Салат зеленый с огурцами и помидорами (р.35- 2006г.; Москва)			60	0.6	3.0	2.0	37	8.82
помидор ы свежие парников ые	20.4	20						
или помидор ы свежие грунтовые	24	20						
огурцы свежие парников ые	36	35						
или огурцы свежие грунтовые	37	35						
лук репчатый	6	5						

или лук зелёный	6.3	5						
масло раститель ное	3	3						
Суп с крупой с мясом (р.155-2013, Пермь)			250/10	4.9	5.9	17.1	141	0.40
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабр икат	19	16						
круп ячневая или гречневая	25	25						
лук репчатый	18	15						
масло раститель ное	5	5						
Мясо отварное (р.357-2013, Пермь)			50	13.6	9.1	0.0	136	0.00
говядина 1 категории	109	81						
или говядина полуфабр икат	96	81						

лук репчатый	12	10						
Капуста тушеная (БЕЗ ТОМАТА) (р.534-2004)			150	5.1	5.4	21.1	153	41.29
капуста свежая белокочанная	231	185						
лук репчатый	12	10						
мука ржаная	1	1						
масло растительное	4	4						
без сахара								
Компот из свежих ягод без сахара (р.11.99 б-1995, Картотека блюд лечебного и рационального питания, 2 часть)			200	0.6	0.1	4.0	20	3.20
клюква свежемороженая	62	60						
или брусника свежемороженая	61	60						
или смородина свежемороженая	61	60						

<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>		40	2.6	0.5	14.2	72	0.00
<i>Полдник</i>		350	9.3	4.1	47.9	266	1.81
Блин ржаной с яблоком ТТК		150	8.7	4.1	37.8	223	1.70
мука ржаная	60	60					
яйцо куриное (использовать только белок 24 г)	40	40					
вода питьевая	50	50					
соль йодированная	0.5	0.5					
сода пищевая или разрыхлитель	0.6	0.6					
масло растительное	2	2					
масса готового блина		120					

яблоко свежее (с удаленными семенными гнездами) припущенное	43	38						
масса припущенных яблок		30						
Компот из сухофруктов (р.638-2004) (БЕЗ САХАРА)			200	0.6	0.0	10.1	43	0.11
сухофрукты	20	20						
Ужин			500	24.1	5.6	70.6	428.9	23.3
Пюре из гороха с маслом (р.107,108-2004, Пермь)			200	22.8	5.4	50.8	343	1.20
горох	100	100						
вода питьевая	250	250						
масло растительное	5	5						
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						

или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемор оженная	40.8	40						
или смородин а свежемор оженная	40.8	40						
Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)			100	0.4	0.0	10.3	43	17.80
Хлеб ржаной			10	0.7	0.1	3.4	17	0.00
ИТОГО:			74.1	46.6	269.6	1794	90.42	
19 день								
Наименова ние блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			450	10.6	12.5	58.2	388	4.3
Гречка отварная вязкая с маслом растительным (р.302-2004)			250	7.1	11.8	34.4	272	0.00
крупа гречневая	63	63						
вода питьевая	200	200						

масло растительное	10	10						
Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемороженая	40.8	40						
или смородина свежемороженая	40.8	40						
Второй завтрак				0.9	0.3	21.0	90	7.3
Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)			110	0.9	0.3	21.0	90	7.30
Обед			630	30.4	13.9	74.7	545	20.9

Горошек зеленый консерви рованны й (после термичес кой обработк и) (244- 2006, Москва)	154	100	100	5.0	0.2	8.0	54	8.80
ИЛИ								
или горошек зеленый свежемо роженный отварной (р.523- 2004)	109	100	100	5.0	0.2	8.0	54	8.80
ИЛИ								
Нарезка из свежих огурцов (р.70-2006, Москва)			100	1.0	0.0	3.8	19	25.00
огурцы свежие парников ые	102	100						
или огурцы свежие грунтови е	105	100						

Суп - пюре из крупы ячневой (р.160-20132, Пермь)			250	4.2	5.7	28.0	180	0.28
круп ячневая	30	30						
лук репчатый	12	10						
мука ржаная	5	5						
масло раститель ное	5	5						
Шницель рыбный натуральный (р.391-2004)			100	16.4	7.3	10.1	172	0.81
горбуша потрошен ная с головой (филе без кожи и костей)	129	86						
или горбуша нераздел анная (филе без кожи и костей)	157	86						

или минтай потрошен ный обезглав ленный (филе с кожей без костей)	116	86						
лук репчатый	24	20						
яйцо куриное (исполь зовать только белок 24 г)	40	40						
мука ржаная	12	12						
масло раститель ное	4	4						
Компот из кураги (р.638-2004) (БЕЗ САХАРА)			180	0.8	0.0	7.3	32	11.00
курага	14	14						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			60	4.0	0.7	21.2	107	0.00
<i>Полдник</i>			350	3.1	1.4	39.7	183.4	7.1

Яблоко печеное (р. 11.30-1995 Картотека блюд лечебного и рационального питания, 2 часть)			200	1.0	1.0	27.9	125	5.90
яблоко свежее (с удаленными семенными гнездами)	285	250						
масса запеченных яблок		200						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			30	2.0	0.4	10.6	54	0.00
Компот из свежих ягод (р.357-2002) (БЕЗ САХАРА)			150	0.1	0.0	1.2	5	1.20
клюква или брусника	40.4	40						
Ужин			450	25.3	25.7	26.6	439	4.7
Салат из соленых огурцов с луком (р.17-2004)			150	1.1	5.0	6.1	74	0.35
огурцы соленые без уксуса	255	140						

лук репчатый (бланшированный)	6	5						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Ассорти из овощей свежих с горошком с растительным маслом (ТТК)			150	1.2	5.0	6.4	75	3.9
горошек зеленый консервированный (после термической обработки)	77	50						
помидоры свежие парниковые	51	50						
или помидоры свежие грунтовые	59	50						
огурцы свежие парниковые	51	50						

или огурцы свежие грунтовые	53	50						
масло растительное	5	5						
Пудинг из говядины (р.382-2013, Пермь)			100	21.4	20.1	0.2	267	0.00
говядина 1 категории	163	121						
или говядина полуфабрикат	144	121						
масса вареного мяса		75						
масло растительное	5	5						
яйцо куриное (использовать только белок 24 г)	40	40						
вода питьевая	8	8						

масло растительное для смазки листа	3	3						
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемороженая	40.8	40						
или смородина свежемороженая	40.8	40						
Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)			40	2.6	0.5	14.2	72	0.00
ИТОГО:				70.3	53.8	220.2	1646	44.24
20 день								
Наименование блюда	Брутто, г	Нетто, г	Химический состав					Витамин, мг
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Угл. г	ЭЦ, ккал	С, мг
Завтрак			400	10.2	12.9	64.8	416.1	4.3
Каша ячневая рассыпчатая с маслом (р.244-2013, Пермь)			200	6.7	12.2	41.0	301	0.00

крупаячневая	68	67						
водапитьевая	160	160						
сольйодированная	1.5	1.5						
маслорастительное	10	10						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемороженая	40.8	40						
или смородина свежемороженая	40.8	40						
Второй завтрак				0.9	0.3	21.0	90	7.3

Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)			110	0.9	0.3	21.0	90	7.30
Обед			700	22.1	31.8	49.9	574	35.3
Свекла отварная с маслом растительным (р.56-2006, Москва)			60	0.9	5.0	4.5	67	1.30
свекла - до 01.01 - 20%	79	63						
с 01.01 - 25%	84	63						
масло растительное	5	5						
ИЛИ								
Нарезка из свежих овощей с маслом растительным (р.14/1; 15/1-2011, Екатеринбург)			60	0.6	3.1	2.3	40	15.00
помидоры свежие парниковые	31	30						
или помидоры свежие грунтовые	35	30						
перец сладкий свежий	13	10						

огурцы свежие парников ые	20	20						
или огурцы свежие грунтовы е	21	20						
масло раститель ное на полив при подаче	3	3						
Свекольник с мясом (БЕЗ КАРТОФЕЛЯ И МОРКОВИ и ТОМАТА) (р.34-2004, Пермь)			250/10	4.8	11.2	11.7	167	3.20
говядина 1 категории	22	16						
или говядина полуфабр икат	19	16						
свекла - до 01.01 - 20%	138	110						
с 01.01 - 25%	146	110						
лук репчатый	24	20						
масло раститель ное	10	10						

Мясо тушеное с капустой (Бигус) (ТТК) (БЕЗ МОРКОВИ и ТОМАТА)			200	12.9	14.8	8.5	219	18.40
капуста белокочанная свежая	231	185						
лук репчатый	24	20						
говядина полуфабрикат	74	63						
или говядина 1 категории	86	63						
масло растительное	6	6						
Компот из свежих яблок (р.631-2004) (БЕЗ САХАРА)			180	0.2	0.2	7.5	33	12.40
яблоки свежие (с удаленными семенными гнездом)	45.6	40						

Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)			50	3.3	0.6	17.7	89	0.00
Полдник			350	9.1	4	48.2	265	1.56
Блин ржаной с грушей ТТК			150	8.5	4.0	38.1	222	1.45
мука ржаная	60	60						
яйцо куриное (исполь зовать только белок 24 г)	40	40						
вода питьевая	50	50						
соль йодирова нная	0.5	0.5						
сода пищевая или разрыхли тель	0.6	0.6						
масло раститель ное	2	2						
масса готового блина		120						

груша свежая (с удаленны м семенны м гнездом) припущен ная	42	38						
масса припущен ных груш		30						
Компот из сухофруктов (р.638-2004) (БЕЗ САХАРА)			200	0.6	0.0	10.1	43	0.11
сухофрук ты	20	20						
Ужин			460	9.0	9.3	67.8	391	12.5
Макаронные изделия ржаные отварные (р.516- 2004)			150	6.7	8.9	36.0	251	0.00
макаронн ые изделия ржаные из 100% ржаной муки ("Мак Мастер", "Три злака" или другие)	51	51						

масло растительное	8	8						
Компотик теплый из свежих плодов или ягод (БЕЗ САХАРА) (р.507-2013, Пермь)			200	0.2	0.1	6.1	26	4.30
яблоки свежие	45.4	40						
или груши свежие	44.4	40						
или вишня свежемороженая	40.8	40						
или смородина свежемороженая	40.8	40						
<u>Хлеб ржаной простой (без содержания молочной сыворотки и муки пшеничной)</u>			10	0.7	0.1	3.5	18	0.00
Фрукт в ассортименте по сезону (исключить цитрусовые и бананы)			110	1.5	0.1	22.2	96	8.20
ИТОГО:				51.3	58.3	251.7	1737	60.96
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД				1320	1109	4613	33683	1171
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД, г				66.0	55.4	230.6	1684	59
СРЕДНЯЯ КАЛОРИЙНОСТЬ				264.0	498.9	922.5	1685	
СОДЕРЖАНИЕ БЕЛКОВ, ЖИРОВ, УГЛЕВОДОВ в				15.7	30	55		
Норма, % СанПин 2.4.1.3049-13				12-15	30-32	55-58		

ТТК- Технико-технологическая карта