

СОГЛАСОВАНО:

« » 20 г.



УТВЕРЖДАЮ:

« 13 » 20.24 г.

20 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ ПРИГОТАВЛИВАЕМЫХ БЛЮД

для питания детей с фенилкетонурией

в детских дошкольных учреждениях, оказывающих услуги по воспитанию и обучению,
уходу и присмотру за детьми, разработано в соответствии с требованиями

Сан ПиН 2.3/2.4.3590 - 20

«Санитарно – эпидемиологической организации общественного питания населения»

Возрастная категория детей: 3-7 лет

Часы пребывания: 8-10,5 часов

Приёмы пищи: завтрак, 2 завтрак, обед, полдник

Тобольск, 2024 г.

Пояснение к разработке меню, для ребенка с ФЕНИЛКЕТОНУРИЕЙ.

Данное меню разработано по запросу Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №20» для ребенка со сложным заболеванием Фенилкетонурия (неусваиваемость белка).

Нам было предоставлено 20 -ти дневное меню, стандартное, для всех детей посещающих сад, так же был предоставлен список продуктов которые разрешены для употребления и категорически запрещены. Была предоставлена консультация врача-генетика, который прописал нормы и пропорции потребления(белки, жиры, углеводы, калории) для данного ребенка в день и в соответствии с весом ребенка.

Данное меню составлялось с врачом- диетологом Беляева Елена Александровна сертификат специалиста 0152240422789, регистрационный номер 006127 Нижний Новгород от 19.12.2014 года , сделано максимально приближенным к стандартному меню структурного подразделения «Детский сад» МАОУ СОШ № 20 согласовано с родителем, медицинской сестрой и старшим воспитателем. В течение последующих 30 дней, после подписания акта работ, предоставляется корректировка документов.

Врач – диетолог

Беляева

Шукшина



ИП Шукшина Светлана Николаевна

Свидетельство о регистрации в налоговом органе

ОГРНИП 321010500010504 от 21.04.2021 года

Циклическое меню для детей с заболеванием фенолкетонурия от 3х до 7ми лет

Наименование Блюда	Брутто, г	Нетто, г	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
				белки	жиры	углеводы		
День 1								
Завтрак			480	0,56	7,95	69,73	352,2	
<i>Макаронны отварные с маслом</i>			200	0,30	0,70	57,00	235,20	№335/1-2016
макаронны безбелковые	67	67						
масло сливочное	5	5						
<i>Бутерброд с маслом</i>			20/10	0,16	7,25	0,13	66,00	№1/1-2023
Хлеб безбелковый	20	20						
Масло сливочное	10	10						
<i>Чай с сахаром</i>			200	0,10	0,00	12,60	51,00	№685-2004
Чай	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Второй завтрак			130	0,50	0,20	22,00	92,00	
<i>Сок в ассортименте</i>			130	0,50	0,20	22,00	92,00	№518-2013 Пермь
Обед			615	4,77	13,25	70,31	435,06	
<i>Свекла отварная с маслом</i>			50	0,80	4,00	3,60	54,00	№56-2006, Москва
свекла до 01.01.-20%	61	49						
С 01.01.-25%	65	49						
масса отварной свеклы		46						
масло растительное	4	4						
<i>Рассольник домашний</i>			180/5	1,17	3,65	9,41	75,06	№131/1-2004
Капуста белокочанная	19	15						
Картофель 01.09.-31.10.-25%	73	55						
01.11.-31.12.- 30%	79	55						
01.01.-29.02.-35%	85	55						
01.03.-40%	92	55						
морковь до 01.01.-20%	7,5	6						
С 01.01 -25%	8	6						
лук репчатый	8	7						
огурцы соленые без уксуса	18	10						
масло сливочное	4	4						
сметана	5	5						
зелень сушеная	0,1	0,1						
<i>Овощи припущенные</i>			150	2,20	3,80	20,30	124,00	№524-2004
морковь до 01.01.-20%	81	65						
С 01.01 -25%	86	65						
или морковь свежемороженная	74	65						
или кабачки свежие	112	75						
лук репчатый	18	15						
Картофель 01.09.-31.10.-25%	109	82						
01.11.-31.12.- 30%	117	82						
01.01.-29.02.-35%	126	82						
01.03.-40%	137	82						
масло сливочное	5	5						
<i>Компот из свежих плодов</i>			180	0,40	0,10	18,00	75,00	№507-2013, Пермь
яблоки с удаленным семенным гнездом	36,5	32						
или вишня	33,9	32						
или слива	35,5	32						
или абрикосы	37,4	32						
сахар	12	12						
<i>Хлеб безбелковый</i>			50	0,20	1,70	19,00	107,00	
Полдник				1,97	0,14	30,02	126,45	

Салат из моркови с сахаром			150	1,87	0,14	17,42	75,45	№42-2016, г Москва
морковь до 01.01.-20%	172	144						
С 01.01 -25%	180	144						
сахар	7,5	7,5						
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00	№685-2004
Чай	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Итого:				7,80	21,54	192,06	1 005,71	
День 2								
Завтрак			440	0,61	7,55	54,23	287	
Каша кукурузная с сахаром			210	0,35	0,30	41,50	170,00	179/1-2016, Москва
кукурузная крупа	67	67						
сахар	5	5						
вода	133	133						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом			20/10	0,16	7,25	0,13	66,00	№1/1-2016, г Москва
Хлеб безбелковый	20	20						
Масло сливочное	10	10						
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00	№685-2004
Чай	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Второй завтрак			130	0,50	0,20	22,00	92,00	
Сок в ассортименте			130	0,50	0,20	22,00	92,00	№518-2013 Пермь
Обед			610	4,09	11,64	72,18	428,90	
Салат из моркови и яблок			50	0,70	4,10	5,70	63,00	№9-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	50	40						
С 01.01 -25%	53	40						
(в свежем виде морковь старого урожая до 1 марта, с 1го марта в отварном виде)								
яблоки с удаленным семенным гнездом	17,2	12						
масло растительное	4	4						
Суп картофельный с макаронами			180	0,69	2,04	11,98	72,90	№88/1-2016, г Москва
Картофель 01.09.-31.10-25%	62,5	50						
01.11-31.12.- 30%	66	50						
01.01.-29.02.-35%	70	50						
01.03.-40%	72	50						
морковь до 01.01.-20%	9	7						
С 01.01 -25%	10	7						
лук репчатый	8	7						
макароны безбелковые	6	6						
масло растительное	2	2						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Овощи припущенные			150	2,20	3,80	20,30	124,00	№524-2004
Картофель 01.09.-31.10-25%	109	82						
01.11-31.12.- 30%	117	82						
01.01.-29.02.-35%	126	82						
01.03.-40%	137	82						
морковь до 01.01.-20%	81	65						
С 01.01 -25%	86	65						
или свежемороженая	74	65						
или кабачки свежие	112	75						
мука безбелковая	3	3						
масло сливочное	5	5						

Компот из смеси сухофруктов			180	0,30	0,00	15,20	62,00	№508-2013, Пермь
сухофрукты	15	15						
сахар	8	8						
Хлеб безбелковый			50	0,20	1,70	19,00	107,00	
Полдник				2,50	12,00	27,00	225,00	
Салат из свежей капусты с морковью			150	2,40	12,00	14,40	174,00	№4-2013, Пермь
Капуста белокочанная	150	120						
лимон(для сока)	18	7,5						
морковь до 01.01.-20%	22	18						
С 01.01 -25%	24	18						
(в свежем виде морковь старого урожая до 1 марта, с 1го марта в отварном виде)								
сахар	1,8	1,8						
масло растительное	12	12						
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00	№685-2004
Чай	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Итого:				7,70	31,39	175,41	1 032,90	
День 3								
Завтрак			440	2,2	6,85	86,73	450,00	
Каша рисовая вязкая с изюмом			205	1,12	6,65	53,13	297,00	№190/1-20016 г Москва
крупа рисовая	39	39						
вода	144	144						
изюм	25	25						
сахар	5	5						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с повидлом или джемом			20/20	0,98	0,20	21,00	102,00	№2/1-2004
Хлеб безбелковый	20	20						
повидло или джем	20,2	20						
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00	№685-2004
Чай	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Второй завтрак			100	0,20	0,00	21,70	88,00	
Отвар шиповника			100	0,20	0,00	21,70	88,00	№705-2004
плоды шиповника	18	18						
сахар	5	5						
Обед				2,83	11,94	71,60	434,12	
Салат картофельный с морковью и зеленым горошком(без яйца)			50	0,98	2,62	4,89	47,10	№74/1-2013, Пермь
Картофель 01.09.-31.10-25%	36	28						
01.11-31.12.- 30%	38	28						
01.01.-29.02.-35%	41	28						
01.03.-40%	44	28						
масса отварного картофеля		27						
морковь до 01.01.-20%	17	14						
С 01.01 -25%	18	14						
масса отварной моркови		12						
зеленый горошек(после термической обработки)	14	10						
масло растительное	4	4						
Щи из свежей капусты			180	1,25	3,52	6,11	61,02	142/1-2013 Пермь
Капуста белокочанная	45	36						
Картофель 01.09.-31.10-25%	29	22						
01.11-31.12.- 30%	31	22						
01.01.-29.02.-35%	34	22						
01.03.-40%	37	22						

морковь до 01.01.-20%	12,5	10							
С 01.01 -25%	13,3	10							
лук репчатый	8	7							
томатное пюре	2	2							
масло растительное	4	4							
зелень сушеная	0,1	0,1							
Макароны отварные с овощами									№294/1-2013, Пермь
			150	0,10	3,90	27,50	130,00		
макароны безбелковые	39	39							
масса отварных макарон		100							
морковь до 01.01.-20%	38	30							
С 01.01 -25%	40	30							
масло сливочное	5	5							
томатное пюре	8	8							
зеленый горошек (после термической обработки)	23	15							
масса готовых овощей		50							
Кисель из свежих ягод									№505-2013, Пермь
			180	0,30	0,20	14,10	89,00		
брусника свежемороженая	26,6	24							
сахар	10	10							
крахмал	6	6							
Хлеб безбелковый									
			50	0,20	1,70	19,00	107,00		
Полдник									
				2,45	6,20	35,04	205,10		
Икра овощная									№56-2016, Москва
			150	1,95	6,20	10,74	106,10		
морковь до 01.01.-20%	73	60							
С 01.01 -25%	76	60							
свекла до 01.01.-20%	73	60							
С 01.01 -25%	76	60							
лук репчатый	33	29							
масло растительное	7	7							
Сок в ассортименте									№518-20013, Пермь
			180	0,50	0,00	24,30	99,00		
Итого:									
				7,68	24,99	215,07	1 177,22		
День 4									
Завтрак									
				2,96	11,05	28,53	225		
Картофель отварной с маслом									№203-2004
			150	2,70	3,80	17,90	117,00		
Картофель 01.09.-31.10-25%	206	155							
01.11-31.12.- 30%	222	155							
01.01.-29.02.-35%	239	155							
01.03.-40%	259	155							
масло сливочное	5	5							
Бутерброд с маслом									№1/1-2016, г Москва
			20/10	0,16	7,25	0,13	66,00		
Хлеб безбелковый	20	20							
Масло сливочное	10	10							
Чай с сахаром и лимоном									№686-2004
			180	0,10	0,00	10,50	42,00		
Чай-заварка	0,5	0,5							
лимон	6	5							
сахар	10	10							
Второй завтрак									
				0,10	0,40	22,50	94,00		
Фрукт									№458-2006, Москва
			160	0,10	0,40	22,50	94,00		
Обед									
				3,44	8,24	90,68	482,90		
Свекла отварная с маслом									№56-2006, Москва
			50	0,80	4,00	3,60	54,00		
свекла до 01.01-20%	61	49							
С 01.01-25%	65	49							
масса отварной свеклы		46							
масло растительное	4	4							
Суп картофельный									142/1-2004
			180	1,69	2,04	11,98	72,90		

Картофель 01.09.-31.10.-25%	133	100							
01.11.-31.12.- 30%	143	100							
01.01.-29.02.-35%	154	100							
01.03.-40%	167	100							
морковь до 01.01.-20%	12,5	10							
С 01.01 -25%	13,3	10							
лук репчатый	8	7							
масло растительное	4	4							
томатное пюре	3	3							
зелень сушеная	0,1	0,1							
Рис припущенный			150	0,25	0,50	39,00	179,00		179/1-2016, Москва
крупя рисовая	46	46							
вода	95	95							
масло сливочное	4	4							
Компот из кураги			180/5	0,50	0,00	17,10	70,00		№638-2004
курага	18	18							
сахар	5	5							
Хлеб безбелковый			50	0,20	1,70	19,00	107,00		
Полдник				0,45	0,70	107,60	436,20		
Макаронные изделия с маслом			200	0,30	0,70	57,00	235,20		№335/1-2023
макаронные безбелковые	67	67							
масло сливочное	5	5							
Кондитерское изделие безбелковое			50	0,05	0,00	38,00	150,00		
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00		№685-2004
Чай	0,5	0,5							
сахар	12	12							
Итого:				6,95	21,39	160,71	908,90		
День 5									
Завтрак				0,65	2	73,1	328		
Каша кукурузная с сахаром			200	0,35	0,30	41,50	170,00		179/1-2016, Москва
кукурузная крупа	67	67							
сахар	5	5							
вода	133	133							
масло сливочное	5	5							
Хлеб безбелковый			50	0,20	1,70	19,00	107,00		
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00		№685-2004
Чай	0,5	0,5							
сахар	12	12							
Второй завтрак			120	0,50	0,20	22,50	93,80		
Сок в ассортименте	120	120	120	0,50	0,20	22,50	93,80		№518-2013, Пермь
Обед				4,51	12,74	70,57	435,80		
Салат картофельный с огурцами			50	0,80	4,10	7,40	70,00		№75-20013, Пермь
Картофель 01.09.-31.10.-25%	59	44							
01.11.-31.12.- 30%	63	44							
01.01.-29.02.-35%	68	44							
01.03.-40%	73	44							
огурцы соленые без уксуса	15	8							
или огурцы свежие парниковые	8,2	8							
или огурцы свежие грунтовые	8,4	8							
масло растительное	4	4							
Борщ со свежей капустой и сметаной			180/5	1,31	3,54	9,17	73,80		№63-20016
Капуста белокочанная	20	16							
свекла	40	32							
Картофель 01.09.-31.10.-25%	20	16							
01.11.-31.12.- 30%	21	16							
01.01.-29.02.-35%	22	16							
01.03.-40%	24	16							

морковь до 01.01.-20%	12	10						
С 01.01 -25%	13	10						
лук репчатый	9	8						
томатное пюре	6	6						
масло растительное	4	4						
зелень сушеная	0,1	0,1						
сметана	5	5						
Картофельное пюре на овощном отваре			150	2,10	3,30	17,00	112,00	№520/1-2004
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						
отвар овощной	24	24						
масло сливочное	5	5						
Компот из свежих яблок			180	0,10	0,10	18,00	73,00	№631-2004
яблоки с удаленным семенным гнездом	40	35						
сахар	10	10						
Хлеб безбелковый			50	0,20	1,70	19,00	107,00	
Полдник				1,97	0,14	30,02	129,45	
Салат из моркови с сахаром			150	1,87	0,14	17,42	78,45	№42-2016, г Москва
морковь до 01.01.-20%	172	144						
С 01.01 -25%	180	144						
сахар	7,5	7,5						
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00	№685-2004
Чай	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Итого:				7,63	15,08	196,19	987,05	
День 6								
Завтрак				1,46	0,95	92,6	388	
Каша рисовая с сахаром			200	0,38	0,75	59,00	235,00	№179/1-2016 Москва
крупа рисовая	67	67						
вода	133	133						
сахар	5	5						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с повидлом или джемом			20/20	0,98	0,20	21,00	102,00	№2/1-2004
Хлеб безбелковый	20	20						
повидло или джем	20,2	20						
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00	№685-2004
Чай	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Второй завтрак			130	0,50	0,20	22,00	92,00	
Сок в ассортименте	130	130	130	0,50	0,20	22,00	92,00	№518-20013, Пермь
Обед			610	5,66	13,61	65,02	450,4	
Салат из моркови и яблок			50	0,70	4,10	5,70	63,00	№9-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	50	40						
С 01.01 -25%	53	40						
(в свежем виде морковь старого урожая до 1 марта, с 1го марта в отварном виде)								
яблоки с удаленным семенным гнездом	17,2	12						
масло растительное	4	4						
Суп картофельный с крупой			180	1,49	2,04	11,98	72,90	№86-2016, г Москва
Картофель 01.09.-31.10.-25%	62,5	50						
01.11.-31.12.- 30%	66	50						

01.01.-29.02.-35%	70	50							
01.03.-40%	72	50							
морковь до 01.01.-20%	9	7							
С 01.01 -25%	10	7							
лук репчатый	8	7							
рис	3	3							
масло растительное	2	2							
зелень сушеная	0,1	0,1							
Капуста тушеная									№143-2016, Москва
			150	2,97	5,57	14,24	118,50		
Капуста белокочанная	206	165							
морковь до 01.01.-20%	10	8							
С 01.01 -25%	11	8							
томатное пюре	5	5							
лук репчатый	13	11							
сахар	4	4							
масло растительное	6	6							
Кисель из свежих ягод									№505-2013, Пермь
			180	0,30	0,20	14,10	89,00		
брусника свежемороженая	26,6	24							
сахар	10	10							
крахмал	6	6							
Хлеб безбелковый									
			50	0,20	1,70	19,00	107,00		
Полдник									
			350	0,71	0,26	25,53	111,6		
Салат из свеклы с яблоком									№36-2016, Москва
			150	0,61	0,26	12,93	60,60		
свекла до 01.01.-20%	125	100							
С 01.01 -25%	127	100							
масса отварной свеклы		98							
сахар	4,5	4,5							
яблоки с удаленным семенным гнездом	45	40							
масло растительное	7,5	7,5							
Чай с сахаром									№685-2004
			200	0,10	0,00	12,60	51,00		
Чай	0,5	0,5							
сахар	12	12							
Итого:				8,33	16,26	176,62	945,40		
День 7									
Завтрак				0,56					
Каша гречневая с сахаром									№179/1-2016, Москва
			200	0,30	0,80	57,00	262,00		
гречневая крупа безбелковая	80	80							
вода	120	120							
сахар	5	5							
масло сливочное	5	5							
Бутерброд с маслом									№1/1-2016, г Москва
			20/10	0,16	7,25	0,13	66,00		
Хлеб безбелковый	20	20							
Масло сливочное	10	10							
Чай с сахаром и лимоном									№686-2004
			180	0,10	0,00	10,50	42,00		
Чай-заварка	0,5	0,5							
лимон	6	5							
сахар	10	10							
Второй завтрак									
			160	0,10	0,40	22,50	94,00		
Фрукт									№458-2006, Москва
			160	0,10	0,40	22,50	94,00		
Обед				5,19	9,53	62,28	371,32		
Нарезка из свеклы отварной									№50-2013, Пермь
			50	0,80	0,00	3,60	18,00		
свекла до 01.01-20%	66	53							
С 01.01-25%	70	53							
Суп из овощей со сметаной									№135/1-2004
			180/5	1,19	4,03	6,58	67,32		

Капуста белокочанная	28	22							
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							
морковь до 01.01.-20%	8,8	7							
С 01.01 -25%	9	7							
лук репчатый	8	7							
горошек зеленый консервированный	9	6							
масло сливочное	4	4							
сметана	5	5							
зелень сушеная	0,1	0,1							
Картофель отварной с маслом			150	2,70	3,80	17,90	117,00		№203-2004
Картофель 01.09.-31.10.-25%	206	155							
01.11-31.12.- 30%	222	155							
01.01.-29.02.-35%	239	155							
01.03.-40%	259	155							
масло сливочное	5	5							
Компот из смеси сухофруктов			180	0,30	0,00	15,20	62,00		№508-2013, Пермь
сухофрукты	15	15							
сахар	8	8							
Хлеб безбелковый			50	0,20	1,70	19,00	107,00		
Полдник			400,00	1,95	0,20	61,16	286,90		
Рагу овощное			150	1,80	0,20	10,56	85,90		№148-2016, г Москва
Картофель 01.09.-31.10.-25%	65	53							
01.11-31.12.- 30%	67	53							
01.01.-29.02.-35%	69	53							
01.03.-40%	73	53							
морковь до 01.01.-20%	33	29							
С 01.01 -25%	35	29							
Лук репчатый	28	24							
Капуста свежая	26	21							
Масло растительное	6	6							
Масло сливочное	5	5							
Кондитерское изделие безбелковое			50	0,05	0,00	38,00	150,00		№458-2006, Москва
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00		№685-2004
Чай	0,5	0,5							
сахар	12	12							
Итого:				7,80					
День 8									
Завтрак			450	0,6	2,4	88,6	393,2		
Макаронные изделия отварные с маслом			200	0,30	0,70	57,00	235,20		№219/1-2016, Москва
макаронные изделия безбелковые	67	67							
масло сливочное	5	5							
Хлеб безбелковый			50	0,20	1,70	19,00	107,00		
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00		№685-2004
Чай	0,5	0,5							
сахар	12	12							
Второй завтрак				0,20	0,00	21,70	88,00		
Отвар шиповника			100	0,20	0,00	21,70	88,00		№705-2004
плоды шиповника	18	18							
сахар	5	5							
Обед			660	4,59	11,04	65,08	398,9		
Салат из свежих помидоров			50	0,90	4,10	3,40	54,00		№22-20013, Пермь
помидоры свежие парниковые	49	48							

Или помидоры свежие грунтовые	57	48							
масло растительное	4	4							
или салат из соленых огурцов с луком			50	0,50	4,00	2,70	49,00		№17-2004
огурцы соленые без уксуса	80	44							
лук репчатый	4,8	4							
или лук зеленый	5	4							
масло растительное	4	4							
Суп картофельный с рисом			180	1,69	2,04	11,98	72,90		№86-2016, г Москва
Картофель 01.09.-31.10.-25%	62,5	50							
01.11-31.12.- 30%	66	50							
01.01.-29.02.-35%	70	50							
01.03.-40%	72	50							
морковь до 01.01.-20%	9	7							
С 01.01 -25%	10	7							
лук репчатый	8	7							
крупа рисовая	3	3							
масло растительное	2	2							
зелень сушеная	0,1	0,1							
Картофельное пюре на овощном отваре			150	2,10	3,30	17,00	112,00		№520/1-2004
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							
отвар овощной	24	24							
масло сливочное	5	5							
Компот из свежих яблок			180	0,10	0,00	14,40	58,00		№634-2004
яблоки с удаленным семенным гнездом	40	35							
сахар	10	10							
Хлеб безбелковый			50	0,20	1,70	19,00	107,00		
Полдник			400	2,35	0,16	72,11	297,3		
Салат из моркови и кураги			150	2,20	0,16	21,51	96,30		№43-2016, Москва
морковь до 01.01.-20%	169	140							
С 01.01 -25%	175	140							
курага	10	15							
сахар	7,5	7,5							
Кондитерское изделие безбелковое			50	0,05	0,00	38,00	150,00		№458-2006, Москва
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00		№685-2004
Чай	0,5	0,5							
сахар	12	12							
Итого:				7,74	13,60	247,49	1 177,40		
День 9									
Завтрак				1,43	0,5	75,1	323		
Каша кукурузная с сахаром			200	0,35	0,30	41,50	170,00		179/1-2016, Москва
кукурузная крупа	67	67							
сахар	5	5							
вода	133	133							
масло сливочное	5	5							
Бутерброд с повидлом или джемом			20/20	0,98	0,20	21,00	102,00		№2/1-2016, г Москва
Хлеб безбелковый	20	20							
повидло или джем	20,2	20							
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00		№685-2004
Чай	0,5	0,5							
сахар	12	12							
Второй завтрак				0,10	0,40	22,50	94,00		

Фрукт			160	0,10	0,40	22,50	94,00	№458-2006, Москва
Обед				3,32				
Салат из свежей капусты с морковью			50	0,80	4,00	4,80	58,00	№4-2013, Пермь
Капуста белокочанная	50	40						
лимон(для сока)	6	2,5						
морковь до 01.01.-20%	7,5	6						
С 01.01 -25%	8	8						
(в свежем виде морковь старого урожая до 1 марта, с 1го марта в отварном виде)								
сахар	0,6	0,6						
масло растительное	4	4						
Или Салат из моркови, свеклы и зеленого горошка			50	1,2	4	6,5	67,00	№4-2013, Пермь
морковь до 01.01.-20%	21	17						
С 01.01 -25%	23	17						
масса отварной моркови		15						
свекла до 01.01.-20%	29	23						
С 01.01 -25%	31	23						
масса отварной свеклы		20						
зеленый горошек (после термической обработки)	18	12						
масло растительное	4	4						
Суп картофельный с мелкошинкованными овощами со сметаной			180/5	1,19	4,03	6,58	67,32	№1,72-1995, Екатеринбург
Картофель 01.09.-31.10.-25%	106	80						
01.11-31.12.- 30%	114	80						
01.01.-29.02.-35%	120	80						
01.03.-40%	134	80						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
С 01.01 -25%	13,3	10						
лук репчатый	6	5						
масло сливочное	4	4						
помидоры свежие парниковые	10,2	10						
Или помидоры свежие грунтовые	12	10						
сметана	5	5						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Гречка отварная с маслом			150	0,23	0,60	45,00	195,00	№179/1-2016, Москва
гречневая крупа безбелковая	60	60						
вода	90	90						
масло сливочное	5	5						
Компот из кураги			180/5	0,50	0,00	17,10	70,00	№638-2004
курага	18	18						
сахар	5	5						
Хлеб безбелковый			50	0,20	1,70	19,00	107,00	
Полдник			400	2,02	0,14	68,02	279,45	
Салат из моркови с сахаром			150	1,87	0,14	17,42	78,45	№42-2016, г Москва
морковь до 01.01.-20%	172	144						
морковь с 01.01.-25%	180	144						
сахар	7,5	7,5						
Кондитерское изделие безбелковое			50	0,05	0,00	38,00	150,00	№458-2006, Москва
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00	№685-2004
Чай	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Итого:				6,87	1,04	165,62	696,45	

День 10

Завтрак				0,56	8,05	69,73	379	
Каша гречневая с сахаром								№179/1-2016, Москва
		200	0,30	0,80	57,00	262,00		
гречневая крупа безбелковая	80	80						
вода	120	120						
сахар	5	5						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом								№1/1-2016, г Москва
		20/10	0,16	7,25	0,13	66,00		
Хлеб безбелковый	20	20						
Масло сливочное	10	10						
Чай с сахаром и лимоном								№685-2004
		200	0,10	0,00	12,60	51,00		
Чай	0,5	0,5						
сахар	12	12						
лимон	6	5						
Второй завтрак			130	0,50	0,20	22,00	92,00	
Сок в ассортименте								№518-2013 Пермь
	130	130	130	0,50	0,20	22,00	92,00	
Обед			620	6,06	9,71	63,42	409,4	
Кукуруза консервированная								№101-2004
	100	60	60	0,90	0,20	4,10	22,00	
Суп- пюре из картофеля								№159/1-2013, Пермь
			180	1,69	2,04	11,98	72,90	
Картофель 01.09.-31.10.-25%	160	120						
01.11-31.12.- 30%	172	120						
01.01.-29.02.-35%	185	120						
01.03.-40%	200	120						
морковь до 01.01.-20%	8	6						
С 01.01 -25%	8	6						
отвар овощной	64	64						
масло сливочное	4	4						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Капуста тушеная								№143-2016, Москва
			150	2,97	5,57	14,24	118,50	
Капуста белокочанная	206	165						
морковь до 01.01.-20%	10	8						
С 01.01 -25%	11	8						
томатное пюре	5	5						
лук репчатый	13	11						
сахар	4	4						
масло растительное	6	6						
Кисель из свежих ягод								№505-2013, Пермь
			180	0,30	0,20	14,10	89,00	
брусника свежемороженая	26,6	24						
сахар	10	10						
крахмал	6	6						
Хлеб безбелковый								
			50	0,20	1,70	19,00	107,00	
Полдник			400	0,76	0,26	63,53	261,6	
Салат из свеклы с яблоком								№36-2016, Москва
			150	0,61	0,26	12,93	60,60	
свекла до 01.01.-20%	125	100						
С 01.01 -25%	127	100						
масса отварной свеклы		98						
сахар	4,5	4,5						
яблоки с удаленным семенным гнездом	45	40						
масло растительное	7,5	7,5						
Кондитерское изделие безбелковое								№458-2006, Москва
			50	0,05	0,00	38,00	150,00	
Чай с сахаром								№685-2004
			200	0,10	0,00	12,60	51,00	
Чай	0,5	0,5						
сахар	12	12						

Итого:				7,88				
День 11								
Завтрак					0,61	7,55	54,23	287
Каша кукурузная с сахаром								179/1-2016, Москва
		200		0,35	0,30	41,50	170,00	
крупы кукурузная	67	67						
вода	133	133						
сахар	5	5						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом								№1/1-2016, г Москва
		20/10		0,16	7,25	0,13	66,00	
Хлеб безбелковый	20	20						
Масло сливочное	10	10						
Чай с сахаром								№685-2004
		200		0,10	0,00	12,60	51,00	
Чай	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Второй завтрак				160	0,10	0,40	22,50	94,00
Фрукт								№458-2006, Москва
		160		0,10	0,40	22,50	94,00	
Обед				610	4,69	11,04	66,48	405,9
Салат из свеклы с огурцами								№53-20013, Пермь
		50		0,60	4,00	3,30	52,00	
свекла до 01.01.-20%	53	42						
С 01.01 -25%	56	42						
масса отварной свеклы	41	40						
огурцы соленые без уксуса	18	10						
или огурцы свежие парниковые	10,2	10						
или огурцы свежие грунтовые	10,5	10						
масло растительное	4	4						
Суп картофельный с рисом								№86-2016, г Москва
		180		1,49	2,04	11,98	72,90	
Картофель 01.09.-31.10.-25%	62,5	50						
01.11-31.12.- 30%	66	50						
01.01.-29.02.-35%	70	50						
01.03.-40%	72	50						
морковь до 01.01.-20%	9	7						
С 01.01 -25%	10	7						
лук репчатый	8	7						
крупы рисовая	3	3						
масло растительное	2	2						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Картофельное пюре на овощном отваре								№520/1-2004
		150		2,10	3,30	17,00	112,00	
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						
отвар овощной	24	24						
масло сливочное	5	5						
Компот из смеси сухофруктов								№508-2013, Пермь
		180		0,30	0,00	15,20	62,00	
сухофрукты	15	15						
сахар	8	8						
Хлеб безбелковый				50	0,20	1,70	19,00	107,00
Полдник				380	1,53	3,9	89,8	379
Макаронные отварные с овощами								№294/1-2013, Пермь
		150		0,98	3,90	27,50	130,00	
макаронные безбелковые	39	39						
масса отварных макарон		100						
морковь до 01.01.-20%	38	30						
С 01.01 -25%	40	30						
масло сливочное	5	5						
томатное пюре	8	8						

зеленый горошек (после термической обработки)	23	15						
масса готовых овощей		50						
Кондитерское изделие безбелковое			50	0,05	0,00	38,00	150,00	№458-2006, Москва
Сок в ассортименте			180	0,50	0,00	24,30	99,00	№518-20013, Пермь
Итого:				6,93	22,89	233,01	1 165,90	
День 12								
Завтрак								
Каша рисовая вязкая с изюмом			205	1,12	6,65	53,13	297,00	№190/1-20016 г Москва
крупка рисовая	39	39						
вода	144	144						
изюм	25	25						
сахар	5	5						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с повидлом или джемом			20/20	0,98	0,20	21,00	102,00	№2/1-2016, г Москва
Хлеб безбелковый	20	20						
повидло или джем	20,2	20						
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00	№685-2004
Чай	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Второй завтрак			120	0,50	0,20	22,50	93,80	
Сок в ассортименте			120	0,50	0,20	22,50	93,80	№518-2013, Пермь
Обед			660	3,29	8,54	108,68	540,1	
Салат из отварных овощей с маслом растительным			50	1,20	4,10	6,30	67,00	29/1-2011, Екатеринбург
свекла до 01.01.-20%	41	33						
С 01.01.-25%	44	33						
масса отварной свеклы		30						
Картофель. 01.09.-31.10.-25%	31	23						
01.11-31.12.- 30%	33	23						
01.01.-29.02.-35%	35	23						
01.03.-40%	38	23						
масса отварного картофеля		20						
масло растительное	4	4						
Суп картофельный			180	1,49	2,04	11,98	72,90	№155-2004
Картофель 01.09.-31.10.-25%	133	100						
01.11-31.12.- 30%	143	100						
01.01.-29.02.-35%	154	100						
01.03.-40%	167	100						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
С 01.01 -25%	13,3	10						
лук репчатый	8	7						
масло растительное	4	4						
томатное пюре	3	3						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Макароньы отварные с маслом			200	0,30	0,70	57,00	235,20	№335/1-2016
макароньы безбелковые	67	67						
масло сливочное	5	5						
Компот из свежих ягод			180	0,10	0,00	14,40	58,00	№634-2004
клюква свежемороженая	30,2	30						
сахар	10	10						
Хлеб безбелковый			50	0,20	1,70	19,00	107,00	
Полдник			400	2,35	0,16	72,11	297,3	
Салат из моркови, кураги			150	2,20	0,16	21,51	96,30	№43-2016, Москва

морковь до 01.01.-20%	169	140						
С 01.01 -25%	175	140						
курага	10	15						
сахар	7,5	7,5						
Кондитерское изделие безбелковое			50	0,05	0,00	38,00	150,00	№458-2006, Москва
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00	№685-2004
Чай	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Итого:				7,26	15,55	256,42	1 228,20	
День 13								
Завтрак				0,56	8,05	67,63	370	
Каша гречневая с сахаром			200	0,30	0,80	57,00	262,00	№179/1-2016, Москва
гречневая крупа безбелковая	80	80						
вода	120	120						
сахар	5	5						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом			20/10	0,16	7,25	0,13	66,00	№1/1-2016, г Москва
Хлеб безбелковый	20	20						
Масло сливочное	10	10						
Чай с сахаром и лимоном			180	0,10	0,00	10,50	42,00	№686-2004
Чай-заварка	0,5	0,5						
лимон	6	5						
сахар	10	10						
Второй завтрак			160	0,10	0,40	22,50	94,00	
Фрукт			160	0,10	0,40	22,50	94,00	№458-2006, Москва
Обед				5,49	11,64	71,78	427,90	
Салат из свежих помидоров			50	0,90	4,10	3,40	54,00	№22-20013, Пермь
помидоры свежие парниковые	49	48						
Или помидоры свежие грунтовые	57	48						
масло растительное	4	4						
Или Салат из свеклы с зеленым горошком			50	0,90	4,00	3,70	54,00	№58-2013, Пермь
свекла до 01.01.-20%	41	33						
С 01.01.-25%	44	33						
масса отварной свеклы		30						
зеленый горошек (после термической обработки)	28	18						
масло растительное	4	4						
Суп картофельный с рисом			180	1,69	2,04	11,98	72,90	№86-2016, г Москва
Картофель 01.09.-31.10.-25%	62,5	50						
01.11-31.12.- 30%	66	50						
01.01.-29.02.-35%	70	50						
01.03.-40%	72	50						
морковь до 01.01.-20%	9	7						
С 01.01 -25%	10	7						
лук репчатый	8	7						
крупа рисовая	3	3						
масло растительное	2	2						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Овощи припущенные			150	2,20	3,80	20,30	124,00	№524-2004
морковь до 01.01.-20%	81	65						
С 01.01 -25%	86	65						
или морковь свежемороженная	74	65						

или кабачки свежие	112	75						
лук репчатый	18	15						
Картофель 01.09.-31.10-25%	109	82						
01.11-31.12.- 30%	117	82						
01.01.-29.02.-35%	126	82						
01.03.-40%	137	82						
масло сливочное	5	5						
Компот из кураги			180/5	0,50	0,00	17,10	70,00	№638-2004
курага	18	18						
сахар	5	5						
Хлеб безбелковый			50	0,20	1,70	19,00	107,00	
Полдник			400	0,85	2,9	88,6	399	
Рис припущенный с овощами «Мозайка»			150	0,70	2,90	38,00	198,00	№106-2004, Пермь
крупа рисовая	45	45						
Кукуруза консервированная	20	12						
морковь до 01.01.-20%	19	15						
С 01.01 -25%	20	15						
масло сливочное	5	5						
Кондитерское изделие безбелковое			50	0,05	0,00	38,00	150,00	№458-2006, Москва
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00	№685-2004
Чай	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Итого:				7,00	22,99	250,51	1 290,90	
День 14								
Завтрак				3	5,5	49,5	275	
Картофель отварной с маслом			150	2,70	3,80	17,90	117,00	№203-2004
Картофель 01.09.-31.10-25%	206	155						
01.11-31.12.- 30%	222	155						
01.01.-29.02.-35%	239	155						
01.03.-40%	259	155						
масло сливочное	5	5						
Хлеб безбелковый			50	0,20	1,70	19,00	107,00	
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00	№685-2004
Чай	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Второй завтрак			130	0,50	0,20	22,00	92,00	
Сок в ассортименте	130	130	130	0,50	0,20	22,00	92,00	№518-20013, Пермь
Обед				5,47	13,74	64,92	454,92	
Салат из моркови с кукурузой			60	1,10	4,00	5,50	62,00	№11-2001, Пермь
морковь до 01.01.-20%	49	39						
С 01.01 -25%	52	39						
масса припущенной моркови		37						
кукуруза консервированная (после термической обработки)	33	20						
масло растительное	4	4						
Салат из огурцов с маслом			50	0,50	4,10	1,70	46,00	№14/1-2011, Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	48	47						
или огурцы свежие грунтовые	49	47						
масло растительное	4	4						
Борщ с мелкошинкованными овощами и сметаной			180/5	1,47	3,64	10,16	79,02	№1,78-1995, Екатеринбург
свекла до 01.01-20%	38	30						
С 01.01-25%	40	30						

Капуста белокочанная	21	17						
Картофель 01.09.-31.10.-25%	23	17						
01.11-31.12.- 30%	24	17						
01.01.-29.02.-35%	26	17						
01.03.-40%	28	17						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
С 01.01 -25%	13,5	10						
лук репчатый	8	7						
томатное пюре	5	5						
масло сливочное	4	4						
зелень сушеная	0,1	0,1						
сметана	5	5						
Рагу овощное			150	1,80	0,20	10,56	85,90	№148-2016, г Москва
Картофель 01.09.-31.10.-25%	65	53						
01.11-31.12.- 30%	67	53						
01.01.-29.02.-35%	69	53						
01.03.-40%	73	53						
морковь до 01.01.-20%	33	29						
С 01.01 -25%	35	29						
Лук репчатый	28	24						
Капуста свежая	26	21						
Масло растительное	6	6						
Масло сливочное	5	5						
Компот из свежих плодов			180	0,40	0,10	18,00	75,00	№507-2013, Пермь
яблоки с удаленным семенным гнездом	36,5	32						
или вишня	33,9	32						
или слива	35,5	32						
или абрикосы	37,4	32						
сахар	12	12						
Хлеб безбелковый			50	0,20	1,70	19,00	107,00	
Полдник				0,40	0,80	69,60	313,00	
Каша гречневая с сахаром			200	0,30	0,80	57,00	262,00	№179/1-2016, Москва
гречневая крупа безбелковая	80	80						
вода	120	120						
сахар	5	5						
масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00	№685-2004
Чай	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Итого:				9,37	20,24	206,02	1 134,92	
День 15								
Завтрак				1,43	0,5	75,1	323	
Каша кукурузная с сахаром			200	0,35	0,30	41,50	170,00	179/1-2016, Москва
кукурузная крупа безбелковая	67	67						
сахар	5	5						
вода	133	133						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с повидлом или джемом			20/20	0,98	0,20	21,00	102,00	№2/1-2016, г Москва
Хлеб безбелковый	20	20						
повидло или джем	20,2	20						
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00	№685-2004
Чай	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Второй завтрак			160	0,10	0,40	22,50	94,00	
Фрукт			160	0,10	0,40	22,50	94,00	№458-2006, Москва

Обед				4,59	13,23	61,48	433,32	
Салат из свежей капусты с морковью			50	0,80	4,00	4,80	58,00	№4-2013, Пермь
Капуста белокочанная	50	40						
лимон(для сока)	6	2,5						
морковь до 01.01.-20%	7,5	6						
С 01.01 -25%	8	8						
<i>(в свежем виде морковь старого урожая до 1 марта, с 1го марта в отварном виде)</i>								
сахар	0,6	0,6						
масло растительное	4	4						
Или Свекла отварная с маслом			50	0,80	4,00	3,60	54,00	№56-2006, Москва
свекла до 01.01-20%	61	49						
С 01.01-25%	65	49						
масса отварной свеклы		46						
масло растительное	4	4						
Суп картофельный с мелкошинкованными овощами со сметаной			180/5	1,19	4,03	6,58	67,32	№1,72-1995, Екатеринбург
Картофель 01.09.-31.10-25%	106	80						
01.11-31.12.- 30%	114	80						
01.01.-29.02.-35%	1202	80						
01.03.-40%	134	80						
морковь до 01.01.-20%	12,5	10						
С 01.01 -25%	13,3	10						
лук репчатый	6	5						
масло сливочное	4	4						
помидоры свежие парниковые	10,2	10						
Или помидоры свежие грунтовые	12	10						
сметана	5	5						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Картофельное пюре на овощном отваре			150	2,10	3,30	17,00	112,00	№520/1-2004
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						
отвар овощной	24	24						
масло сливочное	5	5						
Кисель из свежих ягод			180	0,30	0,20	14,10	89,00	№505-2013, Пермь
брусника свежемороженая	26,6	24						
сахар	10	10						
крахмал	6	6						
Хлеб безбелковый			50	0,20	1,70	19,00	107,00	
Полдник				1,27	6,65	103,73	498,00	
Каша рисовая вязкая с изюмом			205	1,12	6,65	53,13	297,00	№190/1-20016 г Москва
крупа рисовая	39	39						
вода	144	144						
изюм	25	25						
сахар	5	5						
масло сливочное	5	5						
Кондитерское изделие безбелковое			50	0,05	0,00	38,00	150,00	№458-2006, Москва
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00	№685-2004
Чай	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Итого:				7,39	20,78	262,81	1 348,32	

День 16

Завтрак				0,56	7,95	67,63	343,2		
Макаронны отварные с маслом			200	0,30	0,70	57,00	235,20	№335/1-2016	
макаронны безбелковые	67	67							
масло сливочное	5	5							
Бутерброд с маслом			20/10	0,16	7,25	0,13	66,00	№1/1-2016, г Москва	
Хлеб безбелковый	20	20							
Масло сливочное	10	10							
Чай с сахаром и лимоном			180	0,10	0,00	10,50	42,00	№686-2004	
Чай-заварка	0,5	0,5							
лимон	6	5							
сахар	10	10							
Второй завтрак			130	0,50	0,20	22,00	92,00		
Сок в ассортименте			130	130	130	0,50	0,20	22,00	№518-20013, Пермь
Обед				3,74	6,60	99,69	501,08		
Винегрет овощной			60	1,20	4,00	5,70	64,00	№71-2004	
Картофель 01.09.-31.10.-25%	19	14							
01.11.-31.12.- 30%	20	14							
01.01.-29.02.-35%	22	14							
01.03.-40%	23	14							
масса отварного картофеля		12							
морковь до 01.01.-20%	18	14							
С 01.01 -25%	19	14							
масса отварной моркови		12							
свекла до 01.01.-20%	23	18							
С 01.01.-25%	24	18							
масса отварной свеклы		16							
огурцы соленые без уксуса	20	11							
зеленый горошек (после термической обработки)	9	6							
лук репчатый	2,4	2							
или лук зеленый	2,5	2							
масло растительное	4	4							
Суп-пюре из капусты			180	1,81	0,30	14,79	73,08	№1,35-1995, Екатеринбург	
капуста цветная свежемороженая или капуста свежая белокочанная	68	65							
морковь до 01.01.-20%	6,3	5							
С 01.01 -25%	7	5							
отвар овощной	55	55							
сметана	7	7							
масло сливочное	4	4							
зелень сушеная	0,1	0,1							
Гречка отварная с маслом			150	0,23	0,60	45,00	195,00	№179/2-2016, Москва	
крупа гречневая безбелквая	67	67							
вода	88	88							
масло сливочное	6	6							
Компот из смеси сухофруктов			180	0,30	0,00	15,20	62,00	№508-2013, Пермь	
сухофрукты	15	15							
сахар	8	8							
Хлеб безбелковый			50	0,20	1,70	19,00	107,00		
Полдник				2,35	0,16	72,11	297,30		
Салат из моркови и кураги			150	2,20	0,16	21,51	96,30	№43-2016, Москва	
морковь до 01.01.-20%	169	140							
С 01.01 -25%	175	140							
курага	10	15							

сахар 7,5 7,5

Кондитерское изделие безбелковое			50	0,05	0,00	38,00	150,00	№458-2006, Москва
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00	№685-2004
Чай	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Итого:				7,15	14,91	261,43	1 233,58	
День 17								
Завтрак			450	0,68	2,45	90,6	393	
Каша рисовая с сахаром			200	0,38	0,75	59,00	235,00	№179/1-2016, Москва
крупя рисовая	67	67						
сахар	5	5						
вода	133	133						
масло сливочное	5	5						
Хлеб безбелковый			50	0,20	1,70	19,00	107,00	
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00	№685-2004
Чай	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Второй завтрак			130	0,50	0,20	22,00	92,00	
Сок в ассортименте			130	0,50	0,20	22,00	92,00	№518-20013, Пермь
Обед			610	5,19	11,74	68,58	415,9	
Салат из огурцов с маслом			50	0,50	4,10	1,70	46,00	14/1-2001, Екатеринбург
огурцы свежие парниковые	48	47						
или огурцы свежие грунтовые	49	47						
масло растительное	4	4						
Или Салат из соленых огурцов с луком			50	0,5	4	2,7	49,00	№17-20041
огурцы соленые без уксуса	80	44						
лук репчатый	4,8	4						
или зеленый лук	5	4						
масло растительное	4	4						
Суп картофельный с макаронами			180	1,69	2,04	11,98	72,90	№88-2016, г Москва
Картофель 01.09.-31.10.-25%	62,5	50						
01.11-31.12.- 30%	66	50						
01.01.-29.02.-35%	70	50						
01.03.-40%	72	50						
морковь до 01.01.-20%	9	7						
С 01.01 -25%	10	7						
лук репчатый	8	7						
макаронны безбелковые	6	6						
масло растительное	2	2						
зелень сушеная	0,1	0,1						
Картофель отварной с маслом			150	2,70	3,80	17,90	117,00	№203-2004
Картофель 01.09.-31.10.-25%	206	155						
01.11-31.12.- 30%	222	155						
01.01.-29.02.-35%	239	155						
01.03.-40%	259	155						
масло сливочное	5	5						
Компот из свежих яблок			180	0,10	0,10	18,00	73,00	№631-2004
яблоки с удаленным семенным гнездом	40	35						
сахар	10	10						
Хлеб безбелковый			50	0,20	1,70	19,00	107,00	
Полдник			405	1,22	6,65	65,73	348	
Каша рисовая вязкая с изюмом			205	1,12	6,65	53,13	297,00	№190/1-20016 г Москва
крупя рисовая безбелковая	39	39						

вода	144	144							
изюм	25	25							
сахар	5	5							
масло сливочное	5	5							
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00	№685-2004	
Чай	0,5	0,5							
сахар	12	12							
Итого:				7,59	21,04	246,91	1 248,90		
День 18									
Завтрак				1,43	0,5	75,1	323		
Каша кукурузная с сахаром			200	0,35	0,30	41,50	170,00	179/1-2016, Москва	
кукурузная крупа	67	67							
сахар	5	5							
вода	133	133							
масло сливочное	5	5							
Бутерброд с повидлом или джемом			20/20	0,98	0,20	21,00	102,00	№2/1-2016, Москва	
Хлеб безбелковый	20	20							
повидло или джем	20,2	20							
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00	№685-2004	
Чай	0,5	0,5							
сахар	12	12							
Второй завтрак			160	0,10	0,40	22,50	94,00		
Фрукт			160	0,10	0,40	22,50	94,00	№458-2006, Москва	
Обед			610	4,19	10,2	78,79	453,08		
Салат из свежих помидоров			50	0,90	4,10	3,40	54,00	№22-20013, Пермь	
помидоры свежие парниковые	49	48							
Или помидоры свежие грунтовые	57	48							
масло растительное	4	4							
Салат из моркови и яблок			50	0,70	4,10	5,70	63,00	№9-2013, Пермь	
морковь до 01.01.-20%	50	40							
С 01.01 -25%	53	40							
(в свежем виде морковь старого урожая до 1 марта, с 1го марта в отварном виде)									
яблоки с удаленным семенным гнездом	17,2	12							
масло растительное	4	4							
Суп-пюре из разных овощей			180	1,81	0,30	14,79	73,08	№168-2004	
Картофель 01.09.-31.10.-25%	37	28							
01.11-31.12.- 30%	40	28							
01.01.-29.02.-35%	43	28							
01.03.-40%	47	28							
морковь до 01.01.-20%	14	11							
С 01.01 -25%	14	11							
лук репчатый	8	7							
Капуста белокочанная	19	15							
масло сливочное	4	4							
отвар овощной	28	28							
зелень сушеная	0,1	0,1							
Макароньы отварные с овощами			150	0,98	3,90	27,50	130,00	№294/1-2013, Пермь	
макароньы безбелковые	39	39							
масса отварных макарон		100							
морковь до 01.01.-20%	38	30							
С 01.01 -25%	40	30							

масло сливочное	5	5						
томатное пюре	8	8						
зеленый горошек (после термической обработки)	23	15						
масса готовы овощей		50						
Кисель из свежих ягод			180	0,30	0,20	14,10	89,00	№505-2013, Пермь
брусника свежемороженая	26,6	24						
сахар	10	10						
крахмал	6	6						
Хлеб безбелковый			50	0,20	1,70	19,00	107,00	
Полдник			350	2,2	3,3	29,6	163	
Картофельное пюре на овощном отваре			150	2,10	3,30	17,00	112,00	№520/1-2004
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						
отвар овощной	24	24						
масло сливочное	5	5						
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00	№685-2004
Чай	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Итого:				7,92	14,40	205,99	1 033,08	
День 19								
Завтрак				0,61	7,55	54,23	287	
Каша кукурузная с сахаром			200	0,35	0,30	41,50	170,00	№179/1-2016, Москва
кукурузная крупа	67	67						
сахар	5	5						
вода	133	133						
масло сливочное	5	5						
Бутерброд с маслом			20/10	0,16	7,25	0,13	66,00	№1/1-2016, г Москва
Хлеб безбелковый	20	20						
Масло сливочное	10	10						
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00	№685-2004
Чай	0,5	0,5						
сахар	12	12						
Второй завтрак			130	0,50	0,20	22,00	92,00	
Сок в ассортименте			130	0,50	0,20	22,00	92,00	№518-20013, Пермь
Обед				4,69	11,04	67,78	410,90	
Салат витаминный			50	0,60	4,00	4,60	57,00	№21(II)-2006, Москва
Капуста белокочанная	31	25						
яблоки с удаленным семенным гнездом	14	10						
морковь до 01.01.-20%	15	12						
С 01.01 -25%	16	12						
сахар	0,7	0,7						
масло растительное	4	4						
Суп картофельный с гречкой			180	1,49	2,04	11,98	72,90	№86-2016, г Москва
Картофель 01.09.-31.10.-25%	62,5	50						
01.11-31.12.- 30%	66	50						
01.01.-29.02.-35%	70	50						
01.03.-40%	72	50						
морковь до 01.01.-20%	9	7						
С 01.01 -25%	10	7						
лук репчатый	8	7						
крупа гречневая безбелковая	3	3						
масло растительное	2	2						

зелень сушеная	0,1	0,1							
Картофельное пюре на овощном отваре			150	2,10	3,30	17,00	112,00	№520/1-2004	
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							
отвар овощной	24	24							
масло сливочное	5	5							
Компот из смеси сухофруктов			180	0,30	0,00	15,20	62,00	№508-2013, Пермь	
сухофрукты	15	15							
сахар	8	8							
Хлеб безбелковый			50	0,20	1,70	19,00	107,00		
Полдник			400	2,02	0,14	68,02	276,45		
Салат из моркови с сахаром			150	1,87	0,14	17,42	75,45	№42-2016, г Москва	
морковь до 01.01.-20%	172	144							
С 01.01 -25%	180	144							
сахар	7,5	7,5							
Кондитерское изделие безбелковое			50	0,05	0,00	38,00	150,00	№458-2006, Москва	
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00	№685-2004	
Чай	0,5	0,5							
сахар	12	12							
Итого:				7,82	18,93	212,03	1 066,35		
День 20									
Завтрак				0,56	8,05	69,73	379		
Каша гречневая с сахаром			200	0,30	0,80	57,00	262,00	№179/1-2016 Москва	
гречневая крупа безбелковая	80	80							
вода	120	120							
сахар	5	5							
масло сливочное	5	5							
Бутерброд с маслом			20/10	0,16	7,25	0,13	66,00	№1/1-2016, г Москва	
Хлеб безбелковый	20	20							
Масло сливочное	10	10							
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00	№685-2004	
Чай	0,5	0,5							
сахар	12	12							
Второй завтрак			130	0,50	0,20	22,00	92,00		
Сок в ассортименте			130	0,50	0,20	22,00	92,00	№518-20013, Пермь	
Обед			610	5,76	13,41	66,72	426,4		
Салат картофельный с огурцами			50	0,80	4,10	7,40	70,00	№75-20013, Пермь	
Картофель 01.09.-31.10.-25%	59	44							
01.11.-31.12.- 30%	63	44							
01.01.-29.02.-35%	68	44							
01.03.-40%	73	44							
огурцы соленые без уксуса	15	8							
или огурцы свежие парниковые	8,2	8							
или огурцы свежие грунтовые	8,4	8							
масло растительное	4	4							
Суп картофельный с рисом			180	1,49	2,04	11,98	72,90	№86-2016, г Москва	
Картофель 01.09.-31.10.-25%	62,5	50							
01.11.-31.12.- 30%	66	50							
01.01.-29.02.-35%	70	50							
01.03.-40%	72	50							
морковь до 01.01.-20%	9	7							

С 01.01 -25%	10	7							
лук репчатый	8	7							
крупа рисовая	3	3							
масло растительное	2	2							
зелень сушеная	0,1	0,1							
Капуста тушеная			150	2,97	5,57	14,24	118,50		№143-2016, Москва
Капуста белокочанная	206	165							
морковь до 01.01.-20%	10	8							
С 01.01 -25%	11	8							
томатное пюре	5	5							
лук репчатый	13	11							
сахар	4	4							
масло растительное	6	6							
Компот из изюма			180	0,30	0,00	14,10	58,00		№638-2004
изюм	15	15							
сахар	5	5							
Хлеб безбелковый			50	0,20	1,70	19,00	107,00		
Полдник			450	0,53	0,75	109,6	436		
Каша рисовая с сахаром			200	0,38	0,75	59,00	235,00		№179/1-2016 Москва
крупа рисовая	67	67							
сахар	5	5							
вода	133	133							
масло сливочное	5	5							
Кондитерское изделие безбелковое			50	0,05	0,00	38,00	150,00		№458-2006, Москва
Чай с сахаром			200	0,10	0,00	12,60	51,00		№685-2004
Чай	0,5	0,5							
сахар	12	12							
Итого:				7,35	22,41	268,05	1 333,40		
Итого за 20 дней:				152,16	339,43	3 932,35	20 014,58		
Итого в среднем за 1 день;				7,61	16,97	196,62	1 000,73		