

Меню: 1 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 134	Омлет натуральный	200	16,00	20,80	47,94	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	136,36	131,82	12,90	0,00
10.1.1скур	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>575</b>	<b>19,50</b>	<b>21,34</b>	<b>84,52</b>	<b>608,25</b>	<b>0,28</b>	<b>11,00</b>	<b>108,18</b>	<b>1,49</b>	<b>181,36</b>	<b>193,77</b>	<b>44,60</b>	<b>3,19</b>
<b>ОБЕД</b>														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	60	0,60	3,60	1,80	42,00	0,02	10,20	0,00	1,62	18,60	16,80	8,40	0,30
ТТК № 261	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,10	6,25	17,40	134,25	0,10	23,15	31,00	41,67	105,00	85,00	5,00	0,05
ТТК №132	Гуляш из говядины	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,50
ТТК № 223	Картофельное пюре	150	3,96	6,73	16,35	141,80	0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>930</b>	<b>28,49</b>	<b>29,14</b>	<b>118,09</b>	<b>851,39</b>	<b>0,51</b>	<b>74,12</b>	<b>240,25</b>	<b>44,41</b>	<b>409,29</b>	<b>273,00</b>	<b>67,20</b>	<b>2,40</b>
<b>УЖИН</b>														
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	12,00	15,60	0,54
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	158,09	143,09	11,35	0,06
ТТК №174/1	Картофель отварной с луком	160	3,60	9,93	52,92	235,56	0,16	1,30	64,84	0,18	42,00	20,40	34,20	0,05
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,70	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>580</b>	<b>20,11</b>	<b>19,31</b>	<b>85,88</b>	<b>601,66</b>	<b>0,37</b>	<b>20,32</b>	<b>64,87</b>	<b>1,82</b>	<b>241,74</b>	<b>262,39</b>	<b>87,00</b>	<b>5,60</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	50	4,20	8,30	43,90	267,10	0,05	0,00	0,04	0,58	6,67	26,67	5,00	0,42
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>11,45</b>	<b>14,55</b>	<b>53,90</b>	<b>392,10</b>	<b>0,15</b>	<b>1,75</b>	<b>0,09</b>	<b>0,58</b>	<b>306,67</b>	<b>251,67</b>	<b>40,00</b>	<b>0,67</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>68,10</b>	<b>69,79</b>	<b>288,49</b>	<b>2061,30</b>	<b>1,16</b>	<b>105,44</b>	<b>413,30</b>	<b>47,71</b>	<b>832,39</b>	<b>729,16</b>	<b>198,80</b>	<b>11,18</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>59,44</b>	<b>65,03</b>	<b>256,51</b>	<b>1851,74</b>	<b>0,94</b>	<b>86,87</b>	<b>348,52</b>	<b>46,48</b>	<b>897,32</b>	<b>718,44</b>	<b>151,80</b>	<b>6,26</b>
<b>ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ</b>			<b>79,55</b>	<b>84,34</b>	<b>342,39</b>	<b>2453,40</b>	<b>1,31</b>	<b>107,19</b>	<b>413,39</b>	<b>48,29</b>	<b>1139,06</b>	<b>980,83</b>	<b>238,80</b>	<b>11,85</b>

Меню: 2 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 272	Каша манная вязкая	200	11,70	4,69	37,23	237,93	0,12	0,00	105,00	0,76	36,00	52,00	19,25	0,20
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>19,14</b>	<b>21,73</b>	<b>92,13</b>	<b>620,45</b>	<b>0,25</b>	<b>11,30</b>	<b>165,02</b>	<b>1,46</b>	<b>219,20</b>	<b>197,00</b>	<b>67,30</b>	<b>0,90</b>
<b>ОБЕД</b>														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,72	2,22	45,00	0,04	13,26	0,00	1,98	9,00	15,60	12,00	0,54
ТТК № 245	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	250	6,10	7,10	12,20	137,10	0,12	15,00	21,67	23,00	107,00	87,00	3,00	0,18
ТТК № 312	Плов из булгура с индейкой	200	14,65	17,10	42,40	382,10	0,11	0,25	36,00	0,25	20,00	25,00	11,00	0,77
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>28,99</b>	<b>29,26</b>	<b>127,08</b>	<b>896,20</b>	<b>0,38</b>	<b>278,51</b>	<b>57,67</b>	<b>26,41</b>	<b>204,00</b>	<b>216,60</b>	<b>65,20</b>	<b>4,67</b>
<b>УЖИН</b>														
ТТК № 225	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	170/30	15,08	17,43	46,13	401,71	0,25	0,03	120,00	0,40	70,38	118,77	10,80	1,25
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	17,00	22,00	0,60
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>500</b>	<b>16,18</b>	<b>18,03</b>	<b>88,53</b>	<b>583,71</b>	<b>0,31</b>	<b>6,53</b>	<b>120,00</b>	<b>0,80</b>	<b>128,38</b>	<b>154,77</b>	<b>39,80</b>	<b>1,99</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	50	4,73	5,52	40,00	191,40	0,02	1,82	0,04	1,11	17,39	52,96	16,6	0,66
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>11,98</b>	<b>11,77</b>	<b>50,00</b>	<b>316,40</b>	<b>0,12</b>	<b>16,07</b>	<b>0,09</b>	<b>1,11</b>	<b>317,39</b>	<b>277,96</b>	<b>51,60</b>	<b>0,91</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>64,31</b>	<b>69,02</b>	<b>307,74</b>	<b>2100,36</b>	<b>0,95</b>	<b>296,34</b>	<b>342,69</b>	<b>28,67</b>	<b>551,58</b>	<b>568,37</b>	<b>172,30</b>	<b>7,56</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>60,11</b>	<b>62,76</b>	<b>269,21</b>	<b>1833,05</b>	<b>0,76</b>	<b>305,88</b>	<b>222,78</b>	<b>28,98</b>	<b>740,59</b>	<b>691,56</b>	<b>184,10</b>	<b>6,48</b>
<b>ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ</b>			<b>76,29</b>	<b>80,79</b>	<b>357,74</b>	<b>2416,76</b>	<b>1,07</b>	<b>312,41</b>	<b>342,78</b>	<b>29,78</b>	<b>868,97</b>	<b>846,33</b>	<b>223,90</b>	<b>8,47</b>

Меню: 3 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 362	Запеканка из творога с соусом шоколадным	180/30	18,27	19,35	65,34	508,61	0,21	0,01	181,65	0,57	266,93	324,41	47,25	0,21
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>19,27</b>	<b>19,55</b>	<b>88,64</b>	<b>612,61</b>	<b>0,25</b>	<b>62,81</b>	<b>181,65</b>	<b>0,77</b>	<b>315,13</b>	<b>351,41</b>	<b>62,25</b>	<b>0,91</b>
<b>ОБЕД</b>														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
ТТК № 250	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	2,60	3,50	15,60	104,30	0,10	21,00	10,00	18,00	125,00	91,00	5,00	0,20
ТТК № 28	Рыба (тресковых пород) тушеная в томате с овощами	70/70	16,70	8,84	8,22	176,43	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1010</b>	<b>29,61</b>	<b>30,46</b>	<b>117,71</b>	<b>865,13</b>	<b>0,37</b>	<b>52,10</b>	<b>360,04</b>	<b>26,48</b>	<b>406,26</b>	<b>655,98</b>	<b>121,90</b>	<b>7,06</b>
<b>УЖИН</b>														
6.7.Зскур	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
ТТК № 175	Оладьи из печени по-кунцевски	100	10,96	11,70	13,37	202,62	0,25	7,20	175,00	0,00	22,00	0,00	0,00	5,20
ТТК № 211	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,00	0,15	0,80	66,67	0,15	16,50	78,00	30,00	0,02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>570</b>	<b>19,65</b>	<b>19,83</b>	<b>71,22</b>	<b>604,62</b>	<b>0,62</b>	<b>11,07</b>	<b>241,67</b>	<b>1,97</b>	<b>193,10</b>	<b>340,50</b>	<b>66,88</b>	<b>8,23</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	240	6,96	3,60	27,36	170,40	0,07	1,44	0,02	0,00	297,60	228,00	36,00	0,24
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники песочные	60	5,48	6,53	26,75	181,44	0,05	0,12	0,08	0,48	39,6	74,4	8,4	0,48
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>12,44</b>	<b>10,13</b>	<b>54,11</b>	<b>351,84</b>	<b>0,12</b>	<b>1,56</b>	<b>0,10</b>	<b>0,48</b>	<b>337,20</b>	<b>302,40</b>	<b>44,40</b>	<b>0,72</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>68,53</b>	<b>69,84</b>	<b>277,57</b>	<b>2082,36</b>	<b>1,24</b>	<b>125,98</b>	<b>783,36</b>	<b>29,21</b>	<b>914,49</b>	<b>1347,89</b>	<b>251,03</b>	<b>16,20</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>61,32</b>	<b>60,14</b>	<b>260,46</b>	<b>1829,58</b>	<b>0,75</b>	<b>116,47</b>	<b>541,79</b>	<b>27,72</b>	<b>1058,59</b>	<b>1309,79</b>	<b>228,55</b>	<b>8,69</b>
<b>ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ</b>			<b>80,97</b>	<b>79,97</b>	<b>331,68</b>	<b>2434,20</b>	<b>1,36</b>	<b>127,54</b>	<b>783,47</b>	<b>29,69</b>	<b>1251,69</b>	<b>1650,29</b>	<b>295,43</b>	<b>16,92</b>

Меню: 4 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 252	Каша пшеничная вязкая	170	6,10	8,40	38,20	252,80	0,23	0,02	135,00	0,63	77,61	132,00	25,29	0,09
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20	216,80	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>20,50</b>	<b>20,40</b>	<b>89,30</b>	<b>625,60</b>	<b>0,41</b>	<b>38,22</b>	<b>210,01</b>	<b>1,11</b>	<b>302,83</b>	<b>322,10</b>	<b>68,29</b>	<b>2,09</b>
<b>ОБЕД</b>														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,10	1,90	65,00	0,03	3,50	0,00	2,70	18,00	30,00	14,00	0,50
ТТК № 137	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,37	5,41	18,60	144,57	0,15	0,20	110,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28
ТТК № 9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,54
ТТК №295	Булгур рассыпчатый	180	2,16	6,40	31,50	192,24	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,10	0,00	0,00	0,99	18,00	58,50	12,60	0,99
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>980</b>	<b>24,35</b>	<b>29,70</b>	<b>129,27</b>	<b>883,08</b>	<b>0,53</b>	<b>40,58</b>	<b>224,61</b>	<b>6,77</b>	<b>232,71</b>	<b>373,05</b>	<b>93,68</b>	<b>4,92</b>
<b>УЖИН</b>														
10.1.3Скур	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24
ТТК № 5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
ТТК №150	Картофельное пюре	200	5,28	8,97	21,80	189,11	0,19	0,90	75,00	0,20	52,00	114,00	32,00	0,09
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>620</b>	<b>19,04</b>	<b>18,93</b>	<b>87,10</b>	<b>594,61</b>	<b>0,26</b>	<b>6,58</b>	<b>75,03</b>	<b>0,85</b>	<b>90,20</b>	<b>183,70</b>	<b>60,58</b>	<b>2,01</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.50Скур	Продукт кисломолоч.сладкий "Снежок"	225	6,75	5,62	24,75	181,80	0,07	1,35	0,05	0,00	267,75	204,75	31,50	0,23
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	75	5,90	4,00	39,63	218,00	0,02	16,39	0,05	0,47	57,90	46,50	8,25	0,87
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>12,65</b>	<b>9,62</b>	<b>64,38</b>	<b>399,80</b>	<b>0,09</b>	<b>17,74</b>	<b>0,10</b>	<b>0,47</b>	<b>325,65</b>	<b>251,25</b>	<b>39,75</b>	<b>1,10</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>63,89</b>	<b>69,03</b>	<b>305,67</b>	<b>2103,29</b>	<b>1,21</b>	<b>85,37</b>	<b>509,65</b>	<b>8,73</b>	<b>625,74</b>	<b>878,85</b>	<b>222,55</b>	<b>9,02</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>57,50</b>	<b>59,72</b>	<b>282,95</b>	<b>1908,48</b>	<b>1,04</b>	<b>96,53</b>	<b>434,72</b>	<b>8,35</b>	<b>861,19</b>	<b>946,40</b>	<b>201,72</b>	<b>8,11</b>
<b>ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ</b>			<b>76,54</b>	<b>78,65</b>	<b>370,05</b>	<b>2503,09</b>	<b>1,30</b>	<b>103,11</b>	<b>509,75</b>	<b>9,20</b>	<b>951,39</b>	<b>1130,10</b>	<b>262,30</b>	<b>10,12</b>

Меню: 5 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00
ТТК № 255	Макаронные изделия отварные с сыром	120/30	10,68	8,91	39,70	281,73	0,14	0,01	189,00	0,89	168,13	112,95	24,00	3,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>21,38</b>	<b>21,85</b>	<b>83,50</b>	<b>602,29</b>	<b>0,29</b>	<b>181,31</b>	<b>248,02</b>	<b>1,19</b>	<b>342,38</b>	<b>293,95</b>	<b>95,00</b>	<b>9,80</b>
<b>ОБЕД</b>														
ТТК № 285	Салат из белокочанной капусты с овощами и зеленым горошком	60	0,60	3,60	2,40	45,00	0,02	12,36	0,01	1,68	75,00	0,25	2,00	0,20
ТТК № 256	Суп картофельный с фрикадельками	180/20	9,01	11,63	17,46	210,65	0,14	8,05	95,45	0,93	144,24	60,73	6,13	0,17
ТТК № 364	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	100	10,10	8,40	5,71	138,84	0,03	3,45	95,94	1,12	165,23	115,42	12,25	9,52
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,68	39,45	217,64	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>29,71</b>	<b>28,05</b>	<b>119,70</b>	<b>852,93</b>	<b>0,32</b>	<b>34,36</b>	<b>291,40</b>	<b>5,20</b>	<b>497,75</b>	<b>432,95</b>	<b>86,88</b>	<b>11,49</b>
<b>УЖИН</b>														
ТТК № 243	Сырники из творога запечённые	150	21,36	19,20	40,00	395,00	0,08	0,40	0,08	0,80	273,33	410,70	42,70	1,00
ТТК № 369/1	Соус клубничный	60	0,12	0,03	12,50	50,75	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15
112 УРЦП, Пермь	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>510</b>	<b>22,28</b>	<b>20,03</b>	<b>89,90</b>	<b>607,75</b>	<b>0,14</b>	<b>7,78</b>	<b>0,08</b>	<b>1,30</b>	<b>309,23</b>	<b>438,70</b>	<b>63,90</b>	<b>1,81</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь	Ацидофилин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож.теста	50	6,6	7,5	43,6	268,3	0,06	0,08	0,07	0,6	15,8	47,5	10	0,7
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>13,85</b>	<b>13,75</b>	<b>53,60</b>	<b>393,30</b>	<b>0,16</b>	<b>14,33</b>	<b>0,12</b>	<b>0,60</b>	<b>315,80</b>	<b>272,50</b>	<b>45,00</b>	<b>0,95</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>73,37</b>	<b>69,93</b>	<b>293,10</b>	<b>2062,97</b>	<b>0,75</b>	<b>223,45</b>	<b>539,50</b>	<b>7,69</b>	<b>1149,36</b>	<b>1165,60</b>	<b>245,78</b>	<b>23,10</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>64,94</b>	<b>63,65</b>	<b>256,80</b>	<b>1848,52</b>	<b>0,77</b>	<b>230,00</b>	<b>539,54</b>	<b>6,99</b>	<b>1155,93</b>	<b>999,40</b>	<b>226,88</b>	<b>22,24</b>
<b>ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ</b>			<b>87,22</b>	<b>83,68</b>	<b>346,70</b>	<b>2456,27</b>	<b>0,91</b>	<b>237,78</b>	<b>539,62</b>	<b>8,29</b>	<b>1465,16</b>	<b>1438,10</b>	<b>290,78</b>	<b>24,05</b>

Меню: 6 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 273	Каша рисовая вязкая	180	12,10	4,39	37,30	237,11	0,20	0,10	191,74	12,00	95,00	95,00	21,00	3,60
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
496 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>19,34</b>	<b>21,73</b>	<b>88,40</b>	<b>631,63</b>	<b>0,33</b>	<b>61,40</b>	<b>251,76</b>	<b>12,50</b>	<b>302,20</b>	<b>241,00</b>	<b>67,05</b>	<b>4,70</b>
<b>ОБЕД</b>														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,20	3,70	75,00	0,06	22,10	0,00	3,30	15,00	26,00	20,00	0,90
ТТК № 258	Суп картофельный с горохом	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,67	267,50	0,23	19,00	64,49	25,50	5,55
ТТК № 292	Рыба (тресковых пород), запеченная с картофелем	150	18,99	15,10	36,48	357,78	0,42	0,25	52,00	0,85	120,00	120,00	5,30	0,77
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>29,65</b>	<b>26,97</b>	<b>129,23</b>	<b>882,18</b>	<b>0,81</b>	<b>113,02</b>	<b>319,50</b>	<b>5,50</b>	<b>201,20</b>	<b>278,69</b>	<b>75,80</b>	<b>12,24</b>
<b>УЖИН</b>														
ТТК №135	Омлет натуральный	180	13,78	17,85	38,35	369,29	0,11	0,00	97,20	0,85	122,72	118,64	11,61	0,00
10.1.1скур	Горошек зеленый	80	2,48	0,16	5,20	32,00	0,08	8,00	0,24	0,00	16,00	49,60	16,80	0,56
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>500</b>	<b>19,60</b>	<b>18,33</b>	<b>83,33</b>	<b>576,29</b>	<b>0,23</b>	<b>8,80</b>	<b>97,44</b>	<b>1,29</b>	<b>156,72</b>	<b>200,24</b>	<b>37,01</b>	<b>1,60</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	60	5,68	6,63	38,4	229,68	0,07	0,14	0,04	0,61	50,59	91,12	11,6	0,57
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>12,93</b>	<b>12,88</b>	<b>48,40</b>	<b>354,68</b>	<b>0,17</b>	<b>1,89</b>	<b>0,09</b>	<b>0,61</b>	<b>350,59</b>	<b>316,12</b>	<b>46,60</b>	<b>0,82</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>68,59</b>	<b>67,03</b>	<b>300,96</b>	<b>2090,10</b>	<b>1,37</b>	<b>183,22</b>	<b>668,70</b>	<b>19,29</b>	<b>660,12</b>	<b>719,93</b>	<b>179,86</b>	<b>18,54</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>61,92</b>	<b>61,58</b>	<b>266,03</b>	<b>1868,49</b>	<b>1,31</b>	<b>176,31</b>	<b>571,35</b>	<b>18,61</b>	<b>853,99</b>	<b>835,81</b>	<b>189,45</b>	<b>17,76</b>
<b>ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ</b>			<b>81,52</b>	<b>79,91</b>	<b>349,36</b>	<b>2444,78</b>	<b>1,54</b>	<b>185,11</b>	<b>668,79</b>	<b>19,90</b>	<b>1010,71</b>	<b>1036,05</b>	<b>226,46</b>	<b>19,36</b>

Меню: 7 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 263	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	170/30	19,30	20,20	62,60	509,40	0,20	5,00	0,60	3,00	200,00	275,00	32,00	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,76
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>19,88</b>	<b>20,56</b>	<b>89,96</b>	<b>625,80</b>	<b>0,22</b>	<b>11,00</b>	<b>0,60</b>	<b>3,48</b>	<b>233,80</b>	<b>297,20</b>	<b>47,40</b>	<b>3,06</b>
<b>ОБЕД</b>														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,10	1,90	65,00	0,03	3,50	0,00	2,70	18,00	30,00	14,00	0,50
ТТК № 210	Свекольник (без капусты) со сметаной	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,07	9,18	92,40	0,25	97,64	92,82	20,00	0,01
ТТК № 181	Рагу из индейки	30/150	19,98	18,01	54,18	458,72	0,13	10,70	165,00	3,19	135,80	117,58	17,83	0,08
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>29,34</b>	<b>29,92</b>	<b>116,03</b>	<b>856,12</b>	<b>0,45</b>	<b>78,08</b>	<b>257,40</b>	<b>7,56</b>	<b>322,54</b>	<b>384,20</b>	<b>112,73</b>	<b>4,10</b>
<b>УЖИН</b>														
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	60	0,96	3,72	3,54	51,00	0,02	5,76	0,00	2,70	18,30	15,18	10,62	0,59
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	148,33	126,32	17,13	0,06
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,68	39,45	217,64	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>545</b>	<b>21,14</b>	<b>16,16</b>	<b>85,02</b>	<b>565,84</b>	<b>0,19</b>	<b>6,58</b>	<b>100,03</b>	<b>4,36</b>	<b>257,41</b>	<b>372,85</b>	<b>52,95</b>	<b>2,50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	50	5,9	6,9	40	239,2	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>13,15</b>	<b>13,15</b>	<b>50,00</b>	<b>364,20</b>	<b>0,17</b>	<b>16,62</b>	<b>0,11</b>	<b>1,22</b>	<b>322,61</b>	<b>293,86</b>	<b>56,58</b>	<b>1,11</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>70,36</b>	<b>66,64</b>	<b>291,01</b>	<b>2047,76</b>	<b>0,86</b>	<b>95,66</b>	<b>358,03</b>	<b>15,40</b>	<b>813,75</b>	<b>1054,25</b>	<b>213,08</b>	<b>9,66</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>62,37</b>	<b>63,63</b>	<b>255,99</b>	<b>1846,12</b>	<b>0,85</b>	<b>105,70</b>	<b>258,11</b>	<b>12,26</b>	<b>878,95</b>	<b>975,26</b>	<b>216,71</b>	<b>8,27</b>
<b>ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ</b>			<b>83,51</b>	<b>79,79</b>	<b>341,01</b>	<b>2411,96</b>	<b>1,03</b>	<b>112,28</b>	<b>358,14</b>	<b>16,62</b>	<b>1136,36</b>	<b>1348,11</b>	<b>269,66</b>	<b>10,77</b>

Меню: 8 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК № 588	Каша пшениная вязкая	150	5,38	7,41	33,70	223,05	0,20	0,02	119,10	0,56	68,48	116,47	22,31	0,08
ГТК № 589	Бутерброд с сыром и маслом	60	9,77	8,11	18,17	185,82	0,09	0,00	54,28	0,24	109,90	87,51	7,71	0,77
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
466, УРПЦ Пермь 2018	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,60	3,20	19,00	115,00	0,02	0,20	15,20	0,08	105,00	70,70	11,60	0,07
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>19,25</b>	<b>19,22</b>	<b>91,87</b>	<b>619,87</b>	<b>0,35</b>	<b>10,22</b>	<b>188,58</b>	<b>1,28</b>	<b>291,38</b>	<b>302,68</b>	<b>83,62</b>	<b>1,52</b>
<b>ОБЕД</b>														
76 УРПЦ Пермь 2018	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
ГТК №169	Куриный бульон с яйцом и гречками	170/20/20	5,37	5,41	18,60	144,57	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06
ГТК № 287	Запеканка картофельная с печенью	150	20,00	16,00	44,00	400,00	0,34	14,70	57,70	1,40	41,00	338,00	55,00	6,56
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
ГТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>31,11</b>	<b>29,21</b>	<b>116,82</b>	<b>863,97</b>	<b>0,58</b>	<b>207,17</b>	<b>157,70</b>	<b>6,56</b>	<b>226,86</b>	<b>652,72</b>	<b>127,92</b>	<b>10,30</b>
<b>УЖИН</b>														
ГТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00
ГТК №157	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12,10	10,10	45,00	319,30	0,16	0,01	214,20	1,00	122,40	88,06	27,20	4,42
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	12,00	15,60	0,54
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>500</b>	<b>19,76</b>	<b>20,06</b>	<b>87,18</b>	<b>609,26</b>	<b>0,29</b>	<b>15,81</b>	<b>273,20</b>	<b>1,42</b>	<b>149,05</b>	<b>163,06</b>	<b>77,80</b>	<b>10,56</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988.	Рожок песочный с маком	60	4,02	7,00	30,7	274,1	0,10	0,00	0,07	1,17	15,00	67,67	10,00	0,83
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>11,27</b>	<b>10,75</b>	<b>59,20</b>	<b>451,60</b>	<b>0,18</b>	<b>1,50</b>	<b>0,10</b>	<b>1,17</b>	<b>325,00</b>	<b>305,17</b>	<b>47,50</b>	<b>1,08</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>70,12</b>	<b>68,49</b>	<b>295,87</b>	<b>2093,10</b>	<b>1,21</b>	<b>233,20</b>	<b>619,48</b>	<b>9,25</b>	<b>667,29</b>	<b>1118,46</b>	<b>289,34</b>	<b>22,38</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>61,63</b>	<b>59,18</b>	<b>267,89</b>	<b>1935,44</b>	<b>1,11</b>	<b>218,89</b>	<b>346,38</b>	<b>9,00</b>	<b>843,24</b>	<b>1260,57</b>	<b>259,04</b>	<b>12,90</b>
<b>ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ</b>			<b>81,39</b>	<b>79,24</b>	<b>355,07</b>	<b>2544,70</b>	<b>1,39</b>	<b>234,70</b>	<b>619,58</b>	<b>10,42</b>	<b>992,29</b>	<b>1423,63</b>	<b>336,84</b>	<b>23,46</b>



Меню: 9 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК №187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17,70	18,90	62,21	488,50	0,23	4,00	104,35	4,80	143,94	111,90	18,26	1,57
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК № 41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,10</b>	<b>21,15</b>	<b>86,61</b>	<b>618,50</b>	<b>0,30</b>	<b>14,03</b>	<b>104,36</b>	<b>5,00</b>	<b>275,76</b>	<b>215,90</b>	<b>42,26</b>	<b>4,64</b>
<b>ОБЕД</b>														
ТТК № 361	Салат из помидоров и огурцов с укропом	100/2	4,00	8,50	4,20	109,30	0,01	3,00	0,08	8,00	45,00	0,12	0,00	0,00
ТТК № 233	Суп картофельный с фасолью	230	4,51	4,92	18,54	136,39	0,14	5,36	108,00	2,25	38,18	156,38	35,19	0,07
ТТК №10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	273,95	135,02	16,33	0,05
ТТК № 205	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	150,00	0,80	5,70	52,66	8,10	0,40
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>962</b>	<b>26,62</b>	<b>27,68</b>	<b>129,00</b>	<b>875,39</b>	<b>0,42</b>	<b>84,65</b>	<b>258,15</b>	<b>12,52</b>	<b>418,83</b>	<b>412,18</b>	<b>84,02</b>	<b>2,08</b>
<b>УЖИН</b>														
148, УРЦП Пермь 2018	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	2,10	0,00	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31
ТТК № 9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,54
ТТК № 194	Капуста свежая тушеная	150	5,98	7,94	9,84	134,74	0,08	34,00	0,00	0,00	122,00	0,00	0,00	2,00
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>580</b>	<b>19,94</b>	<b>19,15</b>	<b>83,59</b>	<b>587,11</b>	<b>0,21</b>	<b>38,38</b>	<b>0,06</b>	<b>1,97</b>	<b>213,09</b>	<b>171,55</b>	<b>38,47</b>	<b>4,21</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.50Скур	Продукт кисломолоч.сладкий "Снежок"	225	6,75	5,50	24,75	181,80	0,07	1,35	0,05	0,00	267,75	204,75	31,50	0,23
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	75	6,12	5,10	43,60	245,10	0,07	2,86	0,00	0,47	8,62	37,35	14,10	0,56
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>12,87</b>	<b>10,60</b>	<b>68,35</b>	<b>426,90</b>	<b>0,14</b>	<b>4,21</b>	<b>0,05</b>	<b>0,47</b>	<b>276,37</b>	<b>242,10</b>	<b>45,60</b>	<b>0,79</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>66,66</b>	<b>67,98</b>	<b>299,20</b>	<b>2081,00</b>	<b>0,92</b>	<b>137,06</b>	<b>362,57</b>	<b>19,49</b>	<b>907,68</b>	<b>799,63</b>	<b>164,75</b>	<b>10,93</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>59,59</b>	<b>59,43</b>	<b>283,96</b>	<b>1920,79</b>	<b>0,86</b>	<b>102,89</b>	<b>362,56</b>	<b>17,98</b>	<b>970,96</b>	<b>870,18</b>	<b>171,88</b>	<b>7,51</b>
<b>ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ</b>			<b>79,53</b>	<b>78,58</b>	<b>367,55</b>	<b>2507,90</b>	<b>1,06</b>	<b>141,26</b>	<b>362,62</b>	<b>19,95</b>	<b>1184,05</b>	<b>1041,73</b>	<b>210,35</b>	<b>11,71</b>

Меню: 10 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 270	Каша молочная кукурузная вязкая	180	16,20	6,20	51,40	325,60	0,20	0,00	183,00	0,07	88,00	190,00	30,00	0,00
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
464, УРПЦ Пермь 2018	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	38,30	6,30	0,07
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>20,74</b>	<b>21,54</b>	<b>91,10</b>	<b>643,12</b>	<b>0,29</b>	<b>5,30</b>	<b>252,50</b>	<b>0,77</b>	<b>210,50</b>	<b>257,30</b>	<b>54,35</b>	<b>2,37</b>
<b>ОБЕД</b>														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	60	0,60	3,60	1,80	42,00	0,02	10,20	0,00	1,62	18,60	16,80	8,40	0,30
ТТК № 261	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,10	6,25	17,40	134,25	0,10	23,15	31,00	41,67	105,00	85,00	5,00	0,05
ТТК № 275	Гуляш из оленины	100	13,10	15,30	13,50	244,10	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,68	39,45	217,64	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>28,14</b>	<b>29,51</b>	<b>129,27</b>	<b>897,99</b>	<b>0,48</b>	<b>81,15</b>	<b>131,45</b>	<b>86,95</b>	<b>435,88</b>	<b>396,75</b>	<b>43,90</b>	<b>1,79</b>
<b>УЖИН</b>														
ТТК №135	Омлет натуральный	180	13,78	17,85	38,35	369,29	0,11	0,00	97,20	0,85	122,72	118,64	11,61	0,00
10.1.1.Скур	Горошек зеленый	80	2,48	0,16	5,20	32,00	0,08	8,00	0,24	0,00	16,00	49,60	16,80	0,56
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>500</b>	<b>20,00</b>	<b>18,63</b>	<b>86,03</b>	<b>592,29</b>	<b>0,24</b>	<b>78,00</b>	<b>97,44</b>	<b>1,29</b>	<b>158,72</b>	<b>197,24</b>	<b>37,01</b>	<b>2,50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь	Ацидофилин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
572, СР и Б для ПОП, Москва 1973г.	Сочни с вишней	55	5,61	10,23	23,32	208,20	0,00	0,09	0,00	0,00	24,20	0,00	5,13	0,29
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>305</b>	<b>12,86</b>	<b>16,48</b>	<b>33,32</b>	<b>333,20</b>	<b>0,10</b>	<b>14,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>324,20</b>	<b>225,00</b>	<b>40,13</b>	<b>0,54</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>68,88</b>	<b>69,68</b>	<b>306,40</b>	<b>2133,40</b>	<b>1,02</b>	<b>164,45</b>	<b>481,39</b>	<b>89,01</b>	<b>805,10</b>	<b>851,29</b>	<b>135,26</b>	<b>6,66</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>61,74</b>	<b>67,53</b>	<b>253,69</b>	<b>1874,31</b>	<b>0,87</b>	<b>100,79</b>	<b>384,00</b>	<b>87,72</b>	<b>970,58</b>	<b>879,05</b>	<b>138,38</b>	<b>4,70</b>
<b>ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ</b>			<b>81,74</b>	<b>86,16</b>	<b>339,72</b>	<b>2466,60</b>	<b>1,12</b>	<b>178,79</b>	<b>481,44</b>	<b>89,01</b>	<b>1129,30</b>	<b>1076,29</b>	<b>175,39</b>	<b>7,20</b>

Меню: 11 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00
ГТК №157	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12,10	10,10	45,00	319,30	0,16	0,01	214,20	1,00	122,40	88,06	27,20	4,42
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>19,70</b>	<b>20,34</b>	<b>88,10</b>	<b>621,86</b>	<b>0,27</b>	<b>182,81</b>	<b>273,20</b>	<b>1,30</b>	<b>184,85</b>	<b>183,06</b>	<b>86,20</b>	<b>10,62</b>
<b>ОБЕД</b>														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	80	0,88	4,96	2,96	60,00	0,05	17,68	0,00	2,64	12,00	20,80	16,00	0,72
ГТК № 214	Суп картофельный с горохом	230	2,12	3,91	13,92	99,36	0,18	7,98	246,10	0,21	17,48	59,33	23,46	5,11
ГТК №156	Картофельная запеканка с мясом	150	18,50	15,89	58,30	450,21	0,23	4,00	93,75	0,00	195,37	22,96	42,00	7,77
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,70	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
ГТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>815</b>	<b>27,03</b>	<b>26,12</b>	<b>128,25</b>	<b>859,47</b>	<b>0,62</b>	<b>56,36</b>	<b>339,85</b>	<b>4,12</b>	<b>260,20</b>	<b>238,39</b>	<b>141,61</b>	<b>16,64</b>
<b>УЖИН</b>														
10.1.3Скур	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24
ГТК №5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
ГТК №153	Картофель отварной с укропом	180/1	3,42	8,82	23,64	187,62	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
ГТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>596</b>	<b>16,65</b>	<b>18,88</b>	<b>87,85</b>	<b>589,02</b>	<b>0,28</b>	<b>6,68</b>	<b>114,58</b>	<b>0,88</b>	<b>80,25</b>	<b>210,18</b>	<b>61,80</b>	<b>2,41</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	60	5,76	6,83	39,79	238,63	0,06	1,89	0,05	0,97	18,09	55,09	17,26	0,69
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>13,01</b>	<b>13,08</b>	<b>49,79</b>	<b>363,63</b>	<b>0,16</b>	<b>16,14</b>	<b>0,10</b>	<b>0,97</b>	<b>318,09</b>	<b>280,09</b>	<b>52,26</b>	<b>0,94</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>63,38</b>	<b>65,34</b>	<b>304,20</b>	<b>2070,35</b>	<b>1,17</b>	<b>245,85</b>	<b>727,63</b>	<b>6,30</b>	<b>525,30</b>	<b>631,63</b>	<b>289,61</b>	<b>29,66</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>59,74</b>	<b>59,54</b>	<b>266,14</b>	<b>1844,96</b>	<b>1,05</b>	<b>255,31</b>	<b>613,15</b>	<b>6,39</b>	<b>763,14</b>	<b>701,54</b>	<b>280,07</b>	<b>28,20</b>
<b>ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ</b>			<b>76,39</b>	<b>78,42</b>	<b>353,99</b>	<b>2433,98</b>	<b>1,33</b>	<b>261,99</b>	<b>727,73</b>	<b>7,27</b>	<b>843,39</b>	<b>911,72</b>	<b>341,87</b>	<b>30,60</b>

Меню: 12 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК №187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17,70	18,90	62,21	488,50	0,23	4,00	104,35	4,80	143,94	111,90	18,26	1,57
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК№41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,10</b>	<b>21,15</b>	<b>86,61</b>	<b>618,50</b>	<b>0,30</b>	<b>14,03</b>	<b>104,36</b>	<b>5,00</b>	<b>275,76</b>	<b>215,90</b>	<b>42,26</b>	<b>4,64</b>
<b>ОБЕД</b>														
16, УРЦП Пермь 2013	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,44	4,44	1,50	51,60	0,02	8,10	0,02	1,68	19,80	34,20	7,20	0,60
ТТК № 276	Солянка из птицы со сметаной	200	6,60	7,20	53,20	304,00	0,12	47,00	184,00	23,00	0,02	0,00	0,01	0,00
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свининой	50/150	16,98	17,60	34,10	362,72	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>28,40</b>	<b>29,78</b>	<b>122,36</b>	<b>875,82</b>	<b>0,22</b>	<b>148,10</b>	<b>344,02</b>	<b>25,32</b>	<b>251,98</b>	<b>223,77</b>	<b>32,78</b>	<b>1,58</b>
<b>УЖИН</b>														
ТТК № 243	Сырники из творога запечённые	150	21,36	19,20	40,00	395,00	0,08	0,40	0,08	0,80	273,33	410,70	42,70	1,00
ТТК № 369/1	Соус клубничный	60	0,12	0,03	12,50	50,75	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15
112 УРЦП, Пермь	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>510</b>	<b>22,28</b>	<b>20,03</b>	<b>89,90</b>	<b>607,75</b>	<b>0,14</b>	<b>7,78</b>	<b>0,08</b>	<b>1,30</b>	<b>309,23</b>	<b>438,70</b>	<b>63,90</b>	<b>1,81</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.48скурс	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож. теста	50	6,6	7,5	43,6	268,3	0,06	0,08	0,07	0,6	15,8	47,5	10	0,7
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>13,85</b>	<b>11,25</b>	<b>72,10</b>	<b>445,80</b>	<b>0,14</b>	<b>1,58</b>	<b>0,10</b>	<b>0,60</b>	<b>325,80</b>	<b>285,00</b>	<b>47,50</b>	<b>0,95</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>70,78</b>	<b>70,96</b>	<b>298,87</b>	<b>2102,07</b>	<b>0,66</b>	<b>169,91</b>	<b>448,46</b>	<b>31,62</b>	<b>836,97</b>	<b>878,37</b>	<b>138,94</b>	<b>8,03</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>62,35</b>	<b>62,18</b>	<b>281,07</b>	<b>1940,12</b>	<b>0,66</b>	<b>163,71</b>	<b>448,48</b>	<b>30,92</b>	<b>853,54</b>	<b>724,67</b>	<b>122,54</b>	<b>7,17</b>
<b>ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ</b>			<b>84,63</b>	<b>82,21</b>	<b>370,97</b>	<b>2547,87</b>	<b>0,80</b>	<b>171,49</b>	<b>448,56</b>	<b>32,22</b>	<b>1162,77</b>	<b>1163,37</b>	<b>186,44</b>	<b>8,98</b>

Меню: 13 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 134	Омлет натуральный	200	16,00	20,80	47,94	442,00	0,18	0,00	108,00	0,92	136,36	131,82	12,90	0,00
10.1.1скур	Горошек зеленый	60	1,86	0,12	3,90	24,00	0,06	6,00	0,18	0,00	12,00	37,20	12,60	0,42
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	15	1,14	0,12	7,38	35,25	0,02	0,00	0,00	0,17	3,00	9,75	2,10	0,17
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>575</b>	<b>19,50</b>	<b>21,34</b>	<b>84,52</b>	<b>608,25</b>	<b>0,28</b>	<b>11,00</b>	<b>108,18</b>	<b>1,49</b>	<b>181,36</b>	<b>193,77</b>	<b>44,60</b>	<b>3,19</b>
<b>ОБЕД</b>														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	60	0,60	3,60	1,80	42,00	0,02	10,20	0,00	1,62	18,60	16,80	8,40	0,30
ТТК № 261	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,10	6,25	17,40	134,25	0,10	23,15	31,00	41,67	105,00	85,00	5,00	0,05
ТТК №132	Гуляш из говядины	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,50
ТТК № 223	Картофельное пюре	150	3,96	6,73	16,35	141,80	0,14	0,67	56,25	0,15	39,00	85,50	24,00	0,08
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>930</b>	<b>28,49</b>	<b>29,14</b>	<b>118,09</b>	<b>851,39</b>	<b>0,51</b>	<b>74,12</b>	<b>240,25</b>	<b>44,41</b>	<b>409,29</b>	<b>273,00</b>	<b>67,20</b>	<b>2,40</b>
<b>УЖИН</b>														
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	12,00	15,60	0,54
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	158,09	143,09	11,35	0,06
ТТК №174/1	Картофель отварной с луком	160	3,60	9,93	52,92	235,56	0,16	1,30	64,84	0,18	42,00	20,40	34,20	0,05
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,70	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>580</b>	<b>20,11</b>	<b>19,31</b>	<b>85,88</b>	<b>601,66</b>	<b>0,37</b>	<b>20,32</b>	<b>64,87</b>	<b>1,82</b>	<b>241,74</b>	<b>262,39</b>	<b>87,00</b>	<b>5,60</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	50	4,20	8,30	43,90	267,10	0,05	0,00	0,04	0,58	6,67	26,67	5,00	0,42
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>11,45</b>	<b>14,55</b>	<b>53,90</b>	<b>392,10</b>	<b>0,15</b>	<b>1,75</b>	<b>0,09</b>	<b>0,58</b>	<b>306,67</b>	<b>251,67</b>	<b>40,00</b>	<b>0,67</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>68,10</b>	<b>69,79</b>	<b>288,49</b>	<b>2061,30</b>	<b>1,16</b>	<b>105,44</b>	<b>413,30</b>	<b>47,71</b>	<b>832,39</b>	<b>729,16</b>	<b>198,80</b>	<b>11,18</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>59,44</b>	<b>65,03</b>	<b>256,51</b>	<b>1851,74</b>	<b>0,94</b>	<b>86,87</b>	<b>348,52</b>	<b>46,48</b>	<b>897,32</b>	<b>718,44</b>	<b>151,80</b>	<b>6,26</b>
<b>ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ</b>			<b>79,55</b>	<b>84,34</b>	<b>342,39</b>	<b>2453,40</b>	<b>1,31</b>	<b>107,19</b>	<b>413,39</b>	<b>48,29</b>	<b>1139,06</b>	<b>980,83</b>	<b>238,80</b>	<b>11,85</b>

Меню: 14 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 272	Каша манная вязкая	200	11,70	4,69	37,23	237,93	0,12	0,00	105,00	0,76	36,00	52,00	19,25	0,20
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>19,14</b>	<b>21,73</b>	<b>92,13</b>	<b>620,45</b>	<b>0,25</b>	<b>11,30</b>	<b>165,02</b>	<b>1,46</b>	<b>219,20</b>	<b>197,00</b>	<b>67,30</b>	<b>0,90</b>
<b>ОБЕД</b>														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	60	0,66	3,72	2,22	45,00	0,04	13,26	0,00	1,98	9,00	15,60	12,00	0,54
ТТК № 245	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	250	6,10	7,10	12,20	137,10	0,12	15,00	21,67	23,00	107,00	87,00	3,00	0,18
ТТК № 312	Плов из булгура с индейкой	200	14,65	17,10	42,40	382,10	0,11	0,25	36,00	0,25	20,00	25,00	11,00	0,77
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>28,99</b>	<b>29,26</b>	<b>127,08</b>	<b>896,20</b>	<b>0,38</b>	<b>278,51</b>	<b>57,67</b>	<b>26,41</b>	<b>204,00</b>	<b>216,60</b>	<b>65,20</b>	<b>4,67</b>
<b>УЖИН</b>														
ТТК № 225	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	170/30	15,08	17,43	46,13	401,71	0,25	0,03	120,00	0,40	70,38	118,77	10,80	1,25
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	17,00	22,00	0,60
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>500</b>	<b>16,18</b>	<b>18,03</b>	<b>88,53</b>	<b>583,71</b>	<b>0,31</b>	<b>6,53</b>	<b>120,00</b>	<b>0,80</b>	<b>128,38</b>	<b>154,77</b>	<b>39,80</b>	<b>1,99</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	50	4,73	5,52	40,00	191,40	0,02	1,82	0,04	1,11	17,39	52,96	16,6	0,66
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>11,98</b>	<b>11,77</b>	<b>50,00</b>	<b>316,40</b>	<b>0,12</b>	<b>16,07</b>	<b>0,09</b>	<b>1,11</b>	<b>317,39</b>	<b>277,96</b>	<b>51,60</b>	<b>0,91</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>64,31</b>	<b>69,02</b>	<b>307,74</b>	<b>2100,36</b>	<b>0,95</b>	<b>296,34</b>	<b>342,69</b>	<b>28,67</b>	<b>551,58</b>	<b>568,37</b>	<b>172,30</b>	<b>7,56</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>60,11</b>	<b>62,76</b>	<b>269,21</b>	<b>1833,05</b>	<b>0,76</b>	<b>305,88</b>	<b>222,78</b>	<b>28,98</b>	<b>740,59</b>	<b>691,56</b>	<b>184,10</b>	<b>6,48</b>
<b>ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ</b>			<b>76,29</b>	<b>80,79</b>	<b>357,74</b>	<b>2416,76</b>	<b>1,07</b>	<b>312,41</b>	<b>342,78</b>	<b>29,78</b>	<b>868,97</b>	<b>846,33</b>	<b>223,90</b>	<b>8,47</b>

Меню: 15 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 362	Запеканка из творога с соусом шоколадным	180/30	18,27	19,35	65,34	508,61	0,21	0,01	181,65	0,57	266,93	324,41	47,25	0,21
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>19,27</b>	<b>19,55</b>	<b>88,64</b>	<b>612,61</b>	<b>0,25</b>	<b>62,81</b>	<b>181,65</b>	<b>0,77</b>	<b>315,13</b>	<b>351,41</b>	<b>62,25</b>	<b>0,91</b>
<b>ОБЕД</b>														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
ТТК № 250	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	250	2,60	3,50	15,60	104,30	0,10	21,00	10,00	18,00	125,00	91,00	5,00	0,20
ТТК № 28	Рыба (тресковых пород) тушеная в томате с овощами	70/70	16,70	8,84	8,22	176,43	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0,00	0,04	0,29	5,10	70,80	22,80	0,53
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1010</b>	<b>29,61</b>	<b>30,46</b>	<b>117,71</b>	<b>865,13</b>	<b>0,37</b>	<b>52,10</b>	<b>360,04</b>	<b>26,48</b>	<b>406,26</b>	<b>655,98</b>	<b>121,90</b>	<b>7,06</b>
<b>УЖИН</b>														
6.7.Зскур	Огурцы соленые	60	0,48	0,06	0,96	7,80	0,02	3,00	0,00	0,00	13,80	14,40	8,40	0,36
ТТК № 175	Оладьи из печени по-кунцевски	100	10,96	11,70	13,37	202,62	0,25	7,20	175,00	0,00	22,00	0,00	0,00	5,20
ТТК № 211	Картофель отварной	150	2,85	7,35	19,05	153,00	0,15	0,80	66,67	0,15	16,50	78,00	30,00	0,02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>570</b>	<b>19,65</b>	<b>19,83</b>	<b>71,22</b>	<b>604,62</b>	<b>0,62</b>	<b>11,07</b>	<b>241,67</b>	<b>1,97</b>	<b>193,10</b>	<b>340,50</b>	<b>66,88</b>	<b>8,23</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	240	6,96	3,60	27,36	170,40	0,07	1,44	0,02	0,00	297,60	228,00	36,00	0,24
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники песочные	60	5,48	6,53	26,75	181,44	0,05	0,12	0,08	0,48	39,6	74,4	8,4	0,48
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>12,44</b>	<b>10,13</b>	<b>54,11</b>	<b>351,84</b>	<b>0,12</b>	<b>1,56</b>	<b>0,10</b>	<b>0,48</b>	<b>337,20</b>	<b>302,40</b>	<b>44,40</b>	<b>0,72</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>68,53</b>	<b>69,84</b>	<b>277,57</b>	<b>2082,36</b>	<b>1,24</b>	<b>125,98</b>	<b>783,36</b>	<b>29,21</b>	<b>914,49</b>	<b>1347,89</b>	<b>251,03</b>	<b>16,20</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>61,32</b>	<b>60,14</b>	<b>260,46</b>	<b>1829,58</b>	<b>0,75</b>	<b>116,47</b>	<b>541,79</b>	<b>27,72</b>	<b>1058,59</b>	<b>1309,79</b>	<b>228,55</b>	<b>8,69</b>
<b>ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ</b>			<b>80,97</b>	<b>79,97</b>	<b>331,68</b>	<b>2434,20</b>	<b>1,36</b>	<b>127,54</b>	<b>783,47</b>	<b>29,69</b>	<b>1251,69</b>	<b>1650,29</b>	<b>295,43</b>	<b>16,92</b>

Меню: 16 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 252	Каша пшениная вязкая	170	6,10	8,40	38,20	252,80	0,23	0,02	135,00	0,63	77,61	132,00	25,29	0,09
ТТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20	216,80	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>20,50</b>	<b>20,40</b>	<b>89,30</b>	<b>625,60</b>	<b>0,41</b>	<b>38,22</b>	<b>210,01</b>	<b>1,11</b>	<b>302,83</b>	<b>322,10</b>	<b>68,29</b>	<b>2,09</b>
<b>ОБЕД</b>														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,10	1,90	65,00	0,03	3,50	0,00	2,70	18,00	30,00	14,00	0,50
ТТК № 137	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,37	5,41	18,60	144,57	0,15	0,20	110,00	1,16	96,00	65,60	8,00	0,28
ТТК № 9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,54
ТТК №295	Булгур рассыпчатый	180	2,16	6,40	31,50	192,24	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	90	6,84	0,72	44,28	211,50	0,10	0,00	0,00	0,99	18,00	58,50	12,60	0,99
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>980</b>	<b>24,35</b>	<b>29,70</b>	<b>129,27</b>	<b>883,08</b>	<b>0,53</b>	<b>40,58</b>	<b>224,61</b>	<b>6,77</b>	<b>232,71</b>	<b>373,05</b>	<b>93,68</b>	<b>4,92</b>
<b>УЖИН</b>														
10.1.3Скур	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24
ТТК № 5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
ТТК №150	Картофельное пюре	200	5,28	8,97	21,80	189,11	0,19	0,90	75,00	0,20	52,00	114,00	32,00	0,09
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>620</b>	<b>19,04</b>	<b>18,93</b>	<b>87,10</b>	<b>594,61</b>	<b>0,26</b>	<b>6,58</b>	<b>75,03</b>	<b>0,85</b>	<b>90,20</b>	<b>183,70</b>	<b>60,58</b>	<b>2,01</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.50Скур	Продукт кисломолоч.сладкий "Снежок"	225	6,75	5,62	24,75	181,80	0,07	1,35	0,05	0,00	267,75	204,75	31,50	0,23
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	75	5,90	4,00	39,63	218,00	0,02	16,39	0,05	0,47	57,90	46,50	8,25	0,87
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>12,65</b>	<b>9,62</b>	<b>64,38</b>	<b>399,80</b>	<b>0,09</b>	<b>17,74</b>	<b>0,10</b>	<b>0,47</b>	<b>325,65</b>	<b>251,25</b>	<b>39,75</b>	<b>1,10</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>63,89</b>	<b>69,03</b>	<b>305,67</b>	<b>2103,29</b>	<b>1,21</b>	<b>85,37</b>	<b>509,65</b>	<b>8,73</b>	<b>625,74</b>	<b>878,85</b>	<b>222,55</b>	<b>9,02</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>57,50</b>	<b>59,72</b>	<b>282,95</b>	<b>1908,48</b>	<b>1,04</b>	<b>96,53</b>	<b>434,72</b>	<b>8,35</b>	<b>861,19</b>	<b>946,40</b>	<b>201,72</b>	<b>8,11</b>
<b>ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ</b>			<b>76,54</b>	<b>78,65</b>	<b>370,05</b>	<b>2503,09</b>	<b>1,30</b>	<b>103,11</b>	<b>509,75</b>	<b>9,20</b>	<b>951,39</b>	<b>1130,10</b>	<b>262,30</b>	<b>10,12</b>



Меню: 17 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00
ТТК № 255	Макаронные изделия отварные с сыром	120/30	10,68	8,91	39,70	281,73	0,14	0,01	189,00	0,89	168,13	112,95	24,00	3,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>21,38</b>	<b>21,85</b>	<b>83,50</b>	<b>602,29</b>	<b>0,29</b>	<b>181,31</b>	<b>248,02</b>	<b>1,19</b>	<b>342,38</b>	<b>293,95</b>	<b>95,00</b>	<b>9,80</b>
<b>ОБЕД</b>														
ТТК № 285	Салат из белокочанной капусты с овощами и зеленым горошком	60	0,60	3,60	2,40	45,00	0,02	12,36	0,01	1,68	75,00	0,25	2,00	0,20
ТТК № 256	Суп картофельный с фрикадельками	180/20	9,01	11,63	17,46	210,65	0,14	8,05	95,45	0,93	144,24	60,73	6,13	0,17
ТТК № 364	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	100	10,10	8,40	5,71	138,84	0,03	3,45	95,94	1,12	165,23	115,42	12,25	9,52
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,68	39,45	217,64	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>830</b>	<b>29,71</b>	<b>28,05</b>	<b>119,70</b>	<b>852,93</b>	<b>0,32</b>	<b>34,36</b>	<b>291,40</b>	<b>5,20</b>	<b>497,75</b>	<b>432,95</b>	<b>86,88</b>	<b>11,49</b>
<b>УЖИН</b>														
ТТК № 243	Сырники из творога запечённые	150	21,36	19,20	40,00	395,00	0,08	0,40	0,08	0,80	273,33	410,70	42,70	1,00
ТТК № 369	Соус клубничный	60	0,12	0,03	12,50	50,75	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15
112 УРЦП, Пермь	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>510</b>	<b>22,28</b>	<b>20,03</b>	<b>89,90</b>	<b>607,75</b>	<b>0,14</b>	<b>7,78</b>	<b>0,08</b>	<b>1,30</b>	<b>309,23</b>	<b>438,70</b>	<b>63,90</b>	<b>1,81</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь	Ацидофилин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож.теста	50	6,6	7,5	43,6	268,3	0,06	0,08	0,07	0,6	15,8	47,5	10	0,7
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>13,85</b>	<b>13,75</b>	<b>53,60</b>	<b>393,30</b>	<b>0,16</b>	<b>14,33</b>	<b>0,12</b>	<b>0,60</b>	<b>315,80</b>	<b>272,50</b>	<b>45,00</b>	<b>0,95</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>73,37</b>	<b>69,93</b>	<b>293,10</b>	<b>2062,97</b>	<b>0,75</b>	<b>223,45</b>	<b>539,50</b>	<b>7,69</b>	<b>1149,36</b>	<b>1165,60</b>	<b>245,78</b>	<b>23,10</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>64,94</b>	<b>63,65</b>	<b>256,80</b>	<b>1848,52</b>	<b>0,77</b>	<b>230,00</b>	<b>539,54</b>	<b>6,99</b>	<b>1155,93</b>	<b>999,40</b>	<b>226,88</b>	<b>22,24</b>
<b>ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ</b>			<b>87,22</b>	<b>83,68</b>	<b>346,70</b>	<b>2456,27</b>	<b>0,91</b>	<b>237,78</b>	<b>539,62</b>	<b>8,29</b>	<b>1465,16</b>	<b>1438,10</b>	<b>290,78</b>	<b>24,05</b>

Меню: 18 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 273	Каша рисовая вязкая	180	12,10	4,39	37,30	237,11	0,20	0,10	191,74	12,00	95,00	95,00	21,00	3,60
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
496 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>19,34</b>	<b>21,73</b>	<b>88,40</b>	<b>631,63</b>	<b>0,33</b>	<b>61,40</b>	<b>251,76</b>	<b>12,50</b>	<b>302,20</b>	<b>241,00</b>	<b>67,05</b>	<b>4,70</b>
<b>ОБЕД</b>														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,20	3,70	75,00	0,06	22,10	0,00	3,30	15,00	26,00	20,00	0,90
ТТК № 258	Суп картофельный с горохом	250	2,30	4,25	15,13	108,00	0,20	8,67	267,50	0,23	19,00	64,49	25,50	5,55
ТТК № 292	Рыба (тресковых пород), запеченная с картофелем	150	18,99	15,10	36,48	357,78	0,42	0,25	52,00	0,85	120,00	120,00	5,30	0,77
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>900</b>	<b>29,65</b>	<b>26,97</b>	<b>129,23</b>	<b>882,18</b>	<b>0,81</b>	<b>113,02</b>	<b>319,50</b>	<b>5,50</b>	<b>201,20</b>	<b>278,69</b>	<b>75,80</b>	<b>12,24</b>
<b>УЖИН</b>														
ТТК №135	Омлет натуральный	180	13,78	17,85	38,35	369,29	0,11	0,00	97,20	0,85	122,72	118,64	11,61	0,00
10.1.1скур	Горошек зеленый	80	2,48	0,16	5,20	32,00	0,08	8,00	0,24	0,00	16,00	49,60	16,80	0,56
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>500</b>	<b>19,60</b>	<b>18,33</b>	<b>83,33</b>	<b>576,29</b>	<b>0,23</b>	<b>8,80</b>	<b>97,44</b>	<b>1,29</b>	<b>156,72</b>	<b>200,24</b>	<b>37,01</b>	<b>1,60</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	60	5,68	6,63	38,4	229,68	0,07	0,14	0,04	0,61	50,59	91,12	11,6	0,57
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>12,93</b>	<b>12,88</b>	<b>48,40</b>	<b>354,68</b>	<b>0,17</b>	<b>1,89</b>	<b>0,09</b>	<b>0,61</b>	<b>350,59</b>	<b>316,12</b>	<b>46,60</b>	<b>0,82</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>68,59</b>	<b>67,03</b>	<b>300,96</b>	<b>2090,10</b>	<b>1,37</b>	<b>183,22</b>	<b>668,70</b>	<b>19,29</b>	<b>660,12</b>	<b>719,93</b>	<b>179,86</b>	<b>18,54</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>61,92</b>	<b>61,58</b>	<b>266,03</b>	<b>1868,49</b>	<b>1,31</b>	<b>176,31</b>	<b>571,35</b>	<b>18,61</b>	<b>853,99</b>	<b>835,81</b>	<b>189,45</b>	<b>17,76</b>
<b>ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ</b>			<b>81,52</b>	<b>79,91</b>	<b>349,36</b>	<b>2444,78</b>	<b>1,54</b>	<b>185,11</b>	<b>668,79</b>	<b>19,90</b>	<b>1010,71</b>	<b>1036,05</b>	<b>226,46</b>	<b>19,36</b>

Меню: 19 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 263	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	170/30	19,30	20,20	62,60	509,40	0,20	5,00	0,60	3,00	200,00	275,00	32,00	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,76
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>520</b>	<b>19,88</b>	<b>20,56</b>	<b>89,96</b>	<b>625,80</b>	<b>0,22</b>	<b>11,00</b>	<b>0,60</b>	<b>3,48</b>	<b>233,80</b>	<b>297,20</b>	<b>47,40</b>	<b>3,06</b>
<b>ОБЕД</b>														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	100	0,70	6,10	1,90	65,00	0,03	3,50	0,00	2,70	18,00	30,00	14,00	0,50
ТТК № 210	Свекольник (без капусты) со сметаной	250	2,18	4,45	12,03	97,00	0,07	9,18	92,40	0,25	97,64	92,82	20,00	0,01
ТТК № 181	Рагу из индейки	30/150	19,98	18,01	54,18	458,72	0,13	10,70	165,00	3,19	135,80	117,58	17,83	0,08
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>910</b>	<b>29,34</b>	<b>29,92</b>	<b>116,03</b>	<b>856,12</b>	<b>0,45</b>	<b>78,08</b>	<b>257,40</b>	<b>7,56</b>	<b>322,54</b>	<b>384,20</b>	<b>112,73</b>	<b>4,10</b>
<b>УЖИН</b>														
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	60	0,96	3,72	3,54	51,00	0,02	5,76	0,00	2,70	18,30	15,18	10,62	0,59
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	148,33	126,32	17,13	0,06
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,68	39,45	217,64	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>545</b>	<b>21,14</b>	<b>16,16</b>	<b>85,02</b>	<b>565,84</b>	<b>0,19</b>	<b>6,58</b>	<b>100,03</b>	<b>4,36</b>	<b>257,41</b>	<b>372,85</b>	<b>52,95</b>	<b>2,50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	50	5,9	6,9	40	239,2	0,07	2,37	0,06	1,22	22,61	68,86	21,58	0,86
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>13,15</b>	<b>13,15</b>	<b>50,00</b>	<b>364,20</b>	<b>0,17</b>	<b>16,62</b>	<b>0,11</b>	<b>1,22</b>	<b>322,61</b>	<b>293,86</b>	<b>56,58</b>	<b>1,11</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>70,36</b>	<b>66,64</b>	<b>291,01</b>	<b>2047,76</b>	<b>0,86</b>	<b>95,66</b>	<b>358,03</b>	<b>15,40</b>	<b>813,75</b>	<b>1054,25</b>	<b>213,08</b>	<b>9,66</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>62,37</b>	<b>63,63</b>	<b>255,99</b>	<b>1846,12</b>	<b>0,85</b>	<b>105,70</b>	<b>258,11</b>	<b>12,26</b>	<b>878,95</b>	<b>975,26</b>	<b>216,71</b>	<b>8,27</b>
<b>ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ</b>			<b>83,51</b>	<b>79,79</b>	<b>341,01</b>	<b>2411,96</b>	<b>1,03</b>	<b>112,28</b>	<b>358,14</b>	<b>16,62</b>	<b>1136,36</b>	<b>1348,11</b>	<b>269,66</b>	<b>10,77</b>

Меню: 20 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 588	Каша пшенная вязкая	150	5,38	7,41	33,70	223,05	0,20	0,02	119,10	0,56	68,48	116,47	22,31	0,08
ТТК № 589	Бутерброд с сыром и маслом	60	9,77	8,11	18,17	185,82	0,09	0,00	54,28	0,24	109,90	87,51	7,71	0,77
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
466, УРПЦ Пермь 2018	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,60	3,20	19,00	115,00	0,02	0,20	15,20	0,08	105,00	70,70	11,60	0,07
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>510</b>	<b>19,25</b>	<b>19,22</b>	<b>91,87</b>	<b>619,87</b>	<b>0,35</b>	<b>10,22</b>	<b>188,58</b>	<b>1,28</b>	<b>291,38</b>	<b>302,68</b>	<b>83,62</b>	<b>1,52</b>
<b>ОБЕД</b>														
76 УРПЦ Пермь 2018	Винегрет овощной	60	0,78	6,48	4,08	78,00	0,02	5,04	0,00	2,76	13,80	24,00	10,80	0,48
ТТК №169	Куриный бульон с яйцом и гречками	170/20/20	5,37	5,41	18,60	144,57	0,09	6,93	100,00	1,16	106,66	157,22	8,22	0,06
ТТК № 287	Запеканка картофельная с печенью	150	20,00	16,00	44,00	400,00	0,34	14,70	57,70	1,40	41,00	338,00	55,00	6,56
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>780</b>	<b>31,11</b>	<b>29,21</b>	<b>116,82</b>	<b>863,97</b>	<b>0,58</b>	<b>207,17</b>	<b>157,70</b>	<b>6,56</b>	<b>226,86</b>	<b>652,72</b>	<b>127,92</b>	<b>10,30</b>
<b>УЖИН</b>														
ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00
ТТК №157	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12,10	10,10	45,00	319,30	0,16	0,01	214,20	1,00	122,40	88,06	27,20	4,42
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,04	15,00	0,00	0,42	8,40	12,00	15,60	0,54
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>500</b>	<b>19,76</b>	<b>20,06</b>	<b>87,18</b>	<b>609,26</b>	<b>0,29</b>	<b>15,81</b>	<b>273,20</b>	<b>1,42</b>	<b>149,05</b>	<b>163,06</b>	<b>77,80</b>	<b>10,56</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.48скуп	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988.	Рожок песочный с маком	60	4,02	7,00	30,7	274,1	0,10	0,00	0,07	1,17	15,00	67,67	10,00	0,83
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>11,27</b>	<b>10,75</b>	<b>59,20</b>	<b>451,60</b>	<b>0,18</b>	<b>1,50</b>	<b>0,10</b>	<b>1,17</b>	<b>325,00</b>	<b>305,17</b>	<b>47,50</b>	<b>1,08</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>70,12</b>	<b>68,49</b>	<b>295,87</b>	<b>2093,10</b>	<b>1,21</b>	<b>233,20</b>	<b>619,48</b>	<b>9,25</b>	<b>667,29</b>	<b>1118,46</b>	<b>289,34</b>	<b>22,38</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>61,63</b>	<b>59,18</b>	<b>267,89</b>	<b>1935,44</b>	<b>1,11</b>	<b>218,89</b>	<b>346,38</b>	<b>9,00</b>	<b>843,24</b>	<b>1260,57</b>	<b>259,04</b>	<b>12,90</b>
<b>ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ</b>			<b>81,39</b>	<b>79,24</b>	<b>355,07</b>	<b>2544,70</b>	<b>1,39</b>	<b>234,70</b>	<b>619,58</b>	<b>10,42</b>	<b>992,29</b>	<b>1423,63</b>	<b>336,84</b>	<b>23,46</b>

Меню: 21 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК №187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17,70	18,90	62,21	488,50	0,23	4,00	104,35	4,80	143,94	111,90	18,26	1,57
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК № 41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,10</b>	<b>21,15</b>	<b>86,61</b>	<b>618,50</b>	<b>0,30</b>	<b>14,03</b>	<b>104,36</b>	<b>5,00</b>	<b>275,76</b>	<b>215,90</b>	<b>42,26</b>	<b>4,64</b>
<b>ОБЕД</b>														
ТТК № 361	Салат из помидоров и огурцов с укропом	100/2	4,00	8,50	4,20	109,30	0,01	3,00	0,08	8,00	45,00	0,12	0,00	0,00
ТТК № 233	Суп картофельный с фасолью	230	4,51	4,92	18,54	136,39	0,14	5,36	108,00	2,25	38,18	156,38	35,19	0,07
ТТК №10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	273,95	135,02	16,33	0,05
ТТК № 205	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,02	150,00	0,80	5,70	52,66	8,10	0,40
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>962</b>	<b>26,62</b>	<b>27,68</b>	<b>129,00</b>	<b>875,39</b>	<b>0,42</b>	<b>84,65</b>	<b>258,15</b>	<b>12,52</b>	<b>418,83</b>	<b>412,18</b>	<b>84,02</b>	<b>2,08</b>
<b>УЖИН</b>														
148, УРЦП Пермь 2018	Овощи натуральные (огурец свежий)	60	0,42	0,06	1,14	6,60	0,02	2,10	0,00	0,06	10,68	18,18	8,46	0,31
ТТК № 9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,54
ТТК № 194	Капуста свежая тушеная	150	5,98	7,94	9,84	134,74	0,08	34,00	0,00	0,00	122,00	0,00	0,00	2,00
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>580</b>	<b>19,94</b>	<b>19,15</b>	<b>83,59</b>	<b>587,11</b>	<b>0,21</b>	<b>38,38</b>	<b>0,06</b>	<b>1,97</b>	<b>213,09</b>	<b>171,55</b>	<b>38,47</b>	<b>4,21</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.50 Скур	Продукт кисломолоч. сладкий "Снежок"	225	6,75	5,50	24,75	181,80	0,07	1,35	0,05	0,00	267,75	204,75	31,50	0,23
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	75	6,12	5,10	43,60	245,10	0,07	2,86	0,00	0,47	8,62	37,35	14,10	0,56
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>12,87</b>	<b>10,60</b>	<b>68,35</b>	<b>426,90</b>	<b>0,14</b>	<b>4,21</b>	<b>0,05</b>	<b>0,47</b>	<b>276,37</b>	<b>242,10</b>	<b>45,60</b>	<b>0,79</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>66,66</b>	<b>67,98</b>	<b>299,20</b>	<b>2081,00</b>	<b>0,92</b>	<b>137,06</b>	<b>362,57</b>	<b>19,49</b>	<b>907,68</b>	<b>799,63</b>	<b>164,75</b>	<b>10,93</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>59,59</b>	<b>59,43</b>	<b>283,96</b>	<b>1920,79</b>	<b>0,86</b>	<b>102,89</b>	<b>362,56</b>	<b>17,98</b>	<b>970,96</b>	<b>870,18</b>	<b>171,88</b>	<b>7,51</b>
<b>ВСЕГО ЗА 21-Й ДЕНЬ</b>			<b>79,53</b>	<b>78,58</b>	<b>367,55</b>	<b>2507,90</b>	<b>1,06</b>	<b>141,26</b>	<b>362,62</b>	<b>19,95</b>	<b>1184,05</b>	<b>1041,73</b>	<b>210,35</b>	<b>11,71</b>

Меню: 22 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 270	Каша молочная кукурузная вязкая	180	16,20	6,20	51,40	325,60	0,20	0,00	183,00	0,07	88,00	190,00	30,00	0,00
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
464, УРПЦ Пермь 2018	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	38,30	6,30	0,07
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>20,74</b>	<b>21,54</b>	<b>91,10</b>	<b>643,12</b>	<b>0,29</b>	<b>5,30</b>	<b>252,50</b>	<b>0,77</b>	<b>210,50</b>	<b>257,30</b>	<b>54,35</b>	<b>2,37</b>
<b>ОБЕД</b>														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	60	0,60	3,60	1,80	42,00	0,02	10,20	0,00	1,62	18,60	16,80	8,40	0,30
ТТК № 261	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,10	6,25	17,40	134,25	0,10	23,15	31,00	41,67	105,00	85,00	5,00	0,05
ТТК № 275	Гуляш из оленины	100	13,10	15,30	13,50	244,10	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
ТТК № 216	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,68	3,68	39,45	217,64	0,06	0,00	100,00	0,80	70,28	177,95	8,10	0,08
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>920</b>	<b>28,14</b>	<b>29,51</b>	<b>129,27</b>	<b>897,99</b>	<b>0,48</b>	<b>81,15</b>	<b>131,45</b>	<b>86,95</b>	<b>435,88</b>	<b>396,75</b>	<b>43,90</b>	<b>1,79</b>
<b>УЖИН</b>														
ТТК №135	Омлет натуральный	180	13,78	17,85	38,35	369,29	0,11	0,00	97,20	0,85	122,72	118,64	11,61	0,00
10.1.1 скур	Горошек зеленый	80	2,48	0,16	5,20	32,00	0,08	8,00	0,24	0,00	16,00	49,60	16,80	0,56
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>500</b>	<b>20,00</b>	<b>18,63</b>	<b>86,03</b>	<b>592,29</b>	<b>0,24</b>	<b>78,00</b>	<b>97,44</b>	<b>1,29</b>	<b>158,72</b>	<b>197,24</b>	<b>37,01</b>	<b>2,50</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь	Ацидофилин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
572, СР и Б для ПОП, Москва 1973г.	Сочни с вишней	55	5,61	10,23	23,32	208,20	0,00	0,09	0,00	0,00	24,20	0,00	5,13	0,29
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>305</b>	<b>12,86</b>	<b>16,48</b>	<b>33,32</b>	<b>333,20</b>	<b>0,10</b>	<b>14,34</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>324,20</b>	<b>225,00</b>	<b>40,13</b>	<b>0,54</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>68,88</b>	<b>69,68</b>	<b>306,40</b>	<b>2133,40</b>	<b>1,02</b>	<b>164,45</b>	<b>481,39</b>	<b>89,01</b>	<b>805,10</b>	<b>851,29</b>	<b>135,26</b>	<b>6,66</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>61,74</b>	<b>67,53</b>	<b>253,69</b>	<b>1874,31</b>	<b>0,87</b>	<b>100,79</b>	<b>384,00</b>	<b>87,72</b>	<b>970,58</b>	<b>879,05</b>	<b>138,38</b>	<b>4,70</b>
<b>ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ</b>			<b>81,74</b>	<b>86,16</b>	<b>339,72</b>	<b>2466,60</b>	<b>1,12</b>	<b>178,79</b>	<b>481,44</b>	<b>89,01</b>	<b>1129,30</b>	<b>1076,29</b>	<b>175,39</b>	<b>7,20</b>

Меню: 23 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00
ТТК №157	Макаронные изделия отварные с сыром	150/20	12,10	10,10	45,00	319,30	0,16	0,01	214,20	1,00	122,40	88,06	27,20	4,42
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>540</b>	<b>19,70</b>	<b>20,34</b>	<b>88,10</b>	<b>621,86</b>	<b>0,27</b>	<b>182,81</b>	<b>273,20</b>	<b>1,30</b>	<b>184,85</b>	<b>183,06</b>	<b>86,20</b>	<b>10,62</b>
<b>ОБЕД</b>														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	80	0,88	4,96	2,96	60,00	0,05	17,68	0,00	2,64	12,00	20,80	16,00	0,72
ТТК № 214	Суп картофельный с горохом	230	2,12	3,91	13,92	99,36	0,18	7,98	246,10	0,21	17,48	59,33	23,46	5,11
ТТК №156	Картофельная запеканка с мясом	150	18,50	15,89	58,30	450,21	0,23	4,00	93,75	0,00	195,37	22,96	42,00	7,77
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	55	3,63	0,66	18,37	95,70	0,10	0,00	0,00	0,77	19,25	86,90	25,85	2,15
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>815</b>	<b>27,03</b>	<b>26,12</b>	<b>128,25</b>	<b>859,47</b>	<b>0,62</b>	<b>56,36</b>	<b>339,85</b>	<b>4,12</b>	<b>260,20</b>	<b>238,39</b>	<b>141,61</b>	<b>16,64</b>
<b>УЖИН</b>														
10.1.ЗСкур	Кукуруза консервированная	60	1,32	0,24	6,72	34,80	0,01	2,88	0,01	0,00	1,92	30,00	0,00	0,24
ТТК №5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
ТТК №153	Картофель отварной с укропом	180/1	3,42	8,82	23,64	187,62	0,18	1,30	114,55	0,18	19,80	98,18	18,37	0,02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>596</b>	<b>16,65</b>	<b>18,88</b>	<b>87,85</b>	<b>589,02</b>	<b>0,28</b>	<b>6,68</b>	<b>114,58</b>	<b>0,88</b>	<b>80,25</b>	<b>210,18</b>	<b>61,80</b>	<b>2,41</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь 2013	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	60	5,76	6,83	39,79	238,63	0,06	1,89	0,05	0,97	18,09	55,09	17,26	0,69
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>310</b>	<b>13,01</b>	<b>13,08</b>	<b>49,79</b>	<b>363,63</b>	<b>0,16</b>	<b>16,14</b>	<b>0,10</b>	<b>0,97</b>	<b>318,09</b>	<b>280,09</b>	<b>52,26</b>	<b>0,94</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>63,38</b>	<b>65,34</b>	<b>304,20</b>	<b>2070,35</b>	<b>1,17</b>	<b>245,85</b>	<b>727,63</b>	<b>6,30</b>	<b>525,30</b>	<b>631,63</b>	<b>289,61</b>	<b>29,66</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>59,74</b>	<b>59,54</b>	<b>266,14</b>	<b>1844,96</b>	<b>1,05</b>	<b>255,31</b>	<b>613,15</b>	<b>6,39</b>	<b>763,14</b>	<b>701,54</b>	<b>280,07</b>	<b>28,20</b>
<b>ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ</b>			<b>76,39</b>	<b>78,42</b>	<b>353,99</b>	<b>2433,98</b>	<b>1,33</b>	<b>261,99</b>	<b>727,73</b>	<b>7,27</b>	<b>843,39</b>	<b>911,72</b>	<b>341,87</b>	<b>30,60</b>

Меню: 24 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК №187	Оладьи с клубничным джемом	170/30	17,70	18,90	62,21	488,50	0,23	4,00	104,35	4,80	143,94	111,90	18,26	1,57
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ТТК№41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>500</b>	<b>20,10</b>	<b>21,15</b>	<b>86,61</b>	<b>618,50</b>	<b>0,30</b>	<b>14,03</b>	<b>104,36</b>	<b>5,00</b>	<b>275,76</b>	<b>215,90</b>	<b>42,26</b>	<b>4,64</b>
<b>ОБЕД</b>														
16, УРПЦПермь 2013	Салат из редиса с огурцами и яйцом	60	1,44	4,44	1,50	51,60	0,02	8,10	0,02	1,68	19,80	34,20	7,20	0,60
ТТК № 276	Солянка из птицы со сметаной	200	6,60	7,20	53,20	304,00	0,12	47,00	184,00	23,00	0,02	0,00	0,01	0,00
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свининой	50/150	16,98	17,60	34,10	362,72	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>790</b>	<b>28,40</b>	<b>29,78</b>	<b>122,36</b>	<b>875,82</b>	<b>0,22</b>	<b>148,10</b>	<b>344,02</b>	<b>25,32</b>	<b>251,98</b>	<b>223,77</b>	<b>32,78</b>	<b>1,58</b>
<b>УЖИН</b>														
ТТК № 243	Сырники из творога запечённые	150	21,36	19,20	40,00	395,00	0,08	0,40	0,08	0,80	273,33	410,70	42,70	1,00
ТТК № 369	Соус клубничный	60	0,12	0,03	12,50	50,75	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15
112 УРЦП, Пермь	Плоды свежие (виноград)	100	0,60	0,60	15,40	72,00	0,05	6,00	0,00	0,40	30,00	22,00	17,00	0,60
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>510</b>	<b>22,28</b>	<b>20,03</b>	<b>89,90</b>	<b>607,75</b>	<b>0,14</b>	<b>7,78</b>	<b>0,08</b>	<b>1,30</b>	<b>309,23</b>	<b>438,70</b>	<b>63,90</b>	<b>1,81</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.48скуп	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож.теста	50	6,6	7,5	43,6	268,3	0,06	0,08	0,07	0,6	15,8	47,5	10	0,7
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>300</b>	<b>13,85</b>	<b>11,25</b>	<b>72,10</b>	<b>445,80</b>	<b>0,14</b>	<b>1,58</b>	<b>0,10</b>	<b>0,60</b>	<b>325,80</b>	<b>285,00</b>	<b>47,50</b>	<b>0,95</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>70,78</b>	<b>70,96</b>	<b>298,87</b>	<b>2102,07</b>	<b>0,66</b>	<b>169,91</b>	<b>448,46</b>	<b>31,62</b>	<b>836,97</b>	<b>878,37</b>	<b>138,94</b>	<b>8,03</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>62,35</b>	<b>62,18</b>	<b>281,07</b>	<b>1940,12</b>	<b>0,66</b>	<b>163,71</b>	<b>448,48</b>	<b>30,92</b>	<b>853,54</b>	<b>724,67</b>	<b>122,54</b>	<b>7,17</b>
<b>ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ</b>			<b>84,63</b>	<b>82,21</b>	<b>370,97</b>	<b>2547,87</b>	<b>0,80</b>	<b>171,49</b>	<b>448,56</b>	<b>32,22</b>	<b>1162,77</b>	<b>1163,37</b>	<b>186,44</b>	<b>8,98</b>



Меню: 1 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК № 200	Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00
10.1.1скурс	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,70	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	14,40	19,20	2,76
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>675</b>	<b>23,34</b>	<b>22,84</b>	<b>103,28</b>	<b>724,65</b>	<b>0,37</b>	<b>16,00</b>	<b>119,10</b>	<b>1,79</b>	<b>210,80</b>	<b>247,15</b>	<b>60,29</b>	<b>4,15</b>
<b>ОБЕД</b>														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	100	1,00	6,00	3,00	70,00	0,03	17,00	0,00	2,70	31,00	28,00	14,00	0,50
ГТК № 262	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270	2,26	6,75	18,78	144,99	0,11	25,00	33,48	45,00	113,40	91,80	5,40	0,05
ГТК №132	Гуляш из говядины	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,50
ГТК №151	Картофельное пюре	230	6,08	10,32	25,07	217,48	0,21	1,03	0,08	0,23	59,80	131,10	36,80	0,10
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1080</b>	<b>31,93</b>	<b>35,71</b>	<b>134,31</b>	<b>989,31</b>	<b>0,62</b>	<b>83,13</b>	<b>186,56</b>	<b>49,01</b>	<b>452,89</b>	<b>343,10</b>	<b>87,40</b>	<b>2,73</b>
<b>УЖИН</b>														
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	20,00	26,00	0,90
ГТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	158,09	143,09	11,35	0,06
ГТК № 207/1	Картофель отварной с луком	190	4,30	11,79	62,84	279,72	0,19	1,54	77,00	0,21	49,87	24,22	40,61	0,06
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>655</b>	<b>21,58</b>	<b>21,31</b>	<b>98,99</b>	<b>664,12</b>	<b>0,44</b>	<b>30,56</b>	<b>77,03</b>	<b>2,20</b>	<b>256,96</b>	<b>282,11</b>	<b>106,16</b>	<b>6,16</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	100	8,40	16,60	87,80	534,00	0,10	0,00	0,08	1,12	13,33	53,30	10,00	0,83
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>15,65</b>	<b>22,85</b>	<b>97,80</b>	<b>659,00</b>	<b>0,20</b>	<b>1,75</b>	<b>0,13</b>	<b>1,12</b>	<b>313,33</b>	<b>278,30</b>	<b>45,00</b>	<b>1,08</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>76,85</b>	<b>79,86</b>	<b>336,58</b>	<b>2378,08</b>	<b>1,42</b>	<b>129,69</b>	<b>382,69</b>	<b>52,99</b>	<b>920,65</b>	<b>872,36</b>	<b>253,85</b>	<b>13,04</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>70,92</b>	<b>81,40</b>	<b>335,39</b>	<b>2372,96</b>	<b>1,19</b>	<b>100,88</b>	<b>305,79</b>	<b>51,92</b>	<b>977,02</b>	<b>868,55</b>	<b>192,69</b>	<b>7,96</b>
<b>ВСЕГО ЗА 1-Й ДЕНЬ</b>			<b>92,50</b>	<b>102,71</b>	<b>434,38</b>	<b>3037,08</b>	<b>1,62</b>	<b>131,44</b>	<b>382,82</b>	<b>54,11</b>	<b>1233,98</b>	<b>1150,66</b>	<b>298,85</b>	<b>14,12</b>

Меню: 2 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК № 248	Каша манная вязкая	250	14,62	5,86	46,54	297,41	0,15	0,00	131,25	0,95	45,00	65,00	24,06	0,25
ГТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>22,06</b>	<b>22,90</b>	<b>101,44</b>	<b>679,93</b>	<b>0,28</b>	<b>11,30</b>	<b>191,27</b>	<b>1,65</b>	<b>228,20</b>	<b>210,00</b>	<b>72,11</b>	<b>0,95</b>
<b>ОБЕД</b>														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,20	3,70	75,00	0,06	22,10	0,00	3,30	15,00	26,00	20,00	0,90
ГТК № 246	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	300	7,32	8,52	14,60	164,52	0,14	18,00	26,00	27,60	128,40	104,40	3,60	0,22
ГТК № 312	Плов из булгура с индейкой	200	14,65	17,10	42,40	382,10	0,11	0,25	36,00	0,25	20,00	25,00	11,00	0,77
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1000</b>	<b>32,17</b>	<b>33,32</b>	<b>140,80</b>	<b>1000,62</b>	<b>0,45</b>	<b>290,35</b>	<b>62,00</b>	<b>32,55</b>	<b>235,40</b>	<b>257,40</b>	<b>76,60</b>	<b>5,29</b>
<b>УЖИН</b>														
ГТК № 226	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	220/30	18,85	21,78	57,66	502,14	0,31	0,04	150,00	0,50	87,97	148,46	13,50	0,97
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	150	0,90	0,90	23,10	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60	45,00	25,50	33,00	0,90
ГТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>600</b>	<b>20,25</b>	<b>22,68</b>	<b>107,76</b>	<b>720,14</b>	<b>0,40</b>	<b>9,54</b>	<b>150,00</b>	<b>1,10</b>	<b>160,97</b>	<b>192,96</b>	<b>53,50</b>	<b>2,01</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	100	9,46	11,05	80,00	382,80	0,11	3,46	0,09	1,87	34,78	105,93	33,20	1,32
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>16,71</b>	<b>17,30</b>	<b>90,00</b>	<b>507,80</b>	<b>0,21</b>	<b>17,71</b>	<b>0,14</b>	<b>1,87</b>	<b>334,78</b>	<b>330,93</b>	<b>68,20</b>	<b>1,57</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>74,48</b>	<b>78,90</b>	<b>350,00</b>	<b>2400,69</b>	<b>1,13</b>	<b>311,19</b>	<b>403,27</b>	<b>35,30</b>	<b>624,57</b>	<b>660,36</b>	<b>202,21</b>	<b>8,25</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>70,94</b>	<b>73,52</b>	<b>332,24</b>	<b>2188,35</b>	<b>0,94</b>	<b>319,36</b>	<b>253,41</b>	<b>36,07</b>	<b>798,38</b>	<b>798,33</b>	<b>216,91</b>	<b>7,81</b>
<b>ВСЕГО ЗА 2-Й ДЕНЬ</b>			<b>91,19</b>	<b>96,20</b>	<b>440,00</b>	<b>2908,49</b>	<b>1,33</b>	<b>328,90</b>	<b>403,41</b>	<b>37,17</b>	<b>959,35</b>	<b>991,29</b>	<b>270,41</b>	<b>9,82</b>

Меню: 3 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 363	Запеканка из творога с соусом шоколадным	230/30	22,62	23,95	80,89	579,32	0,25	0,01	216,25	0,76	317,77	386,19	75,00	0,25
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>23,62</b>	<b>24,15</b>	<b>104,19</b>	<b>683,32</b>	<b>0,29</b>	<b>62,81</b>	<b>216,25</b>	<b>0,96</b>	<b>365,97</b>	<b>413,19</b>	<b>90,00</b>	<b>0,95</b>
<b>ОБЕД</b>														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
ТТК № 251	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	300	3,12	4,20	18,72	125,16	0,12	25,20	12,00	21,60	150,00	109,20	6,00	0,24
ТТК № 28	Рыба(тресковых пород)тушеная в томате с овощами	70/70	16,70	8,84	8,22	176,43	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1120</b>	<b>32,02</b>	<b>33,30</b>	<b>135,44</b>	<b>971,59</b>	<b>0,42</b>	<b>56,30</b>	<b>362,05</b>	<b>30,31</b>	<b>436,46</b>	<b>713,58</b>	<b>135,20</b>	<b>7,66</b>
<b>УЖИН</b>														
6.7.Зскур	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,60	13,00	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
ТТК №177	Оладьи из печени по-кунцевски	120	13,15	14,04	16,04	243,14	0,30	8,64	210,00	0,00	26,40	0,00	0,00	6,24
ТТК № 212	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,60	0,18	0,96	80,00	0,18	19,80	93,60	36,00	0,02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>670</b>	<b>23,39</b>	<b>23,80</b>	<b>81,68</b>	<b>698,34</b>	<b>0,73</b>	<b>14,67</b>	<b>290,00</b>	<b>2,14</b>	<b>213,50</b>	<b>381,50</b>	<b>83,18</b>	<b>9,90</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники песочные	100	9,13	10,88	44,59	302,40	0,08	0,20	0,15	0,80	66,00	124,00	14,00	0,80
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>16,38</b>	<b>14,63</b>	<b>73,09</b>	<b>479,90</b>	<b>0,16</b>	<b>1,70</b>	<b>0,18</b>	<b>0,80</b>	<b>376,00</b>	<b>361,50</b>	<b>51,50</b>	<b>1,05</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>79,03</b>	<b>81,25</b>	<b>321,31</b>	<b>2353,25</b>	<b>1,44</b>	<b>133,78</b>	<b>868,31</b>	<b>33,41</b>	<b>1015,93</b>	<b>1508,27</b>	<b>308,38</b>	<b>18,51</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>72,02</b>	<b>72,08</b>	<b>312,72</b>	<b>2134,81</b>	<b>0,87</b>	<b>120,81</b>	<b>578,48</b>	<b>32,07</b>	<b>1178,43</b>	<b>1488,27</b>	<b>276,70</b>	<b>9,66</b>
<b>ВСЕГО ЗА 3-Й ДЕНЬ</b>			<b>95,41</b>	<b>95,88</b>	<b>394,40</b>	<b>2833,15</b>	<b>1,60</b>	<b>135,48</b>	<b>868,49</b>	<b>34,21</b>	<b>1391,93</b>	<b>1869,77</b>	<b>359,88</b>	<b>19,56</b>

Меню: 4 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК № 253	Каша пшенная вязкая	230	8,24	11,36	51,67	342,02	0,31	0,02	182,65	0,85	105,00	178,59	34,22	0,12
ГТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20	216,80	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>22,64</b>	<b>23,36</b>	<b>102,77</b>	<b>714,82</b>	<b>0,49</b>	<b>38,22</b>	<b>257,66</b>	<b>1,33</b>	<b>330,22</b>	<b>368,69</b>	<b>77,22</b>	<b>2,12</b>
<b>ОБЕД</b>														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	150	1,05	9,15	2,85	97,50	0,05	5,25	0,00	4,05	27,00	45,00	21,00	0,75
ГТК № 278	Суп картофельный с макаронными изделиями	270	7,24	7,30	25,11	195,09	0,19	0,27	148,50	1,57	129,60	88,56	10,80	0,38
ГТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,54
ГТК №296	Булгур рассыпчатый	220	2,64	7,82	38,50	234,96	0,22	1,58	140,00	0,22	24,20	119,99	22,45	0,02
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
ГТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1130</b>	<b>26,29</b>	<b>35,98</b>	<b>138,81</b>	<b>985,32</b>	<b>0,62</b>	<b>42,68</b>	<b>288,56</b>	<b>8,46</b>	<b>277,71</b>	<b>426,32</b>	<b>106,16</b>	<b>5,16</b>
<b>УЖИН</b>														
10.1.3Скур	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	58,00	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40
ГТК № 5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
ГТК №150	Картофельное пюре	200	5,28	8,97	21,80	189,11	0,19	0,90	75,00	0,20	52,00	114,00	32,00	0,09
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>680</b>	<b>21,44</b>	<b>19,25</b>	<b>101,42</b>	<b>664,81</b>	<b>0,30</b>	<b>8,50</b>	<b>75,04</b>	<b>1,07</b>	<b>95,48</b>	<b>216,70</b>	<b>63,38</b>	<b>2,39</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.50Скур	Продукт кисломолоч.сладкий "Снежок"	250	7,50	6,25	27,50	202,00	0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	35,00	0,25
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	100	7,87	5,33	52,84	290,67	0,03	21,85	0,07	0,63	77,20	62,00	11,00	1,16
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>15,37</b>	<b>11,58</b>	<b>80,34</b>	<b>492,67</b>	<b>0,11</b>	<b>23,35</b>	<b>0,12</b>	<b>0,63</b>	<b>374,70</b>	<b>289,50</b>	<b>46,00</b>	<b>1,41</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>70,37</b>	<b>78,59</b>	<b>343,00</b>	<b>2364,95</b>	<b>1,40</b>	<b>89,40</b>	<b>621,26</b>	<b>10,86</b>	<b>703,41</b>	<b>1011,71</b>	<b>246,76</b>	<b>9,67</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>64,30</b>	<b>70,92</b>	<b>321,92</b>	<b>2192,81</b>	<b>1,21</b>	<b>104,25</b>	<b>546,34</b>	<b>10,42</b>	<b>982,63</b>	<b>1084,51</b>	<b>229,38</b>	<b>8,69</b>
<b>ВСЕГО ЗА 4-Й ДЕНЬ</b>			<b>85,74</b>	<b>90,17</b>	<b>423,34</b>	<b>2857,62</b>	<b>1,51</b>	<b>112,75</b>	<b>621,38</b>	<b>11,49</b>	<b>1078,11</b>	<b>1301,21</b>	<b>292,76</b>	<b>11,08</b>

Меню: 5 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00
ТТК №158/1	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	32,00	5,20
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>24,94</b>	<b>24,82</b>	<b>96,74</b>	<b>696,20</b>	<b>0,34</b>	<b>181,31</b>	<b>311,02</b>	<b>1,48</b>	<b>398,43</b>	<b>331,66</b>	<b>103,00</b>	<b>11,10</b>
<b>ОБЕД</b>														
ТТК № 286	Салат из белокочанной капусты с овощами и зеленым горошком	100	1,00	6,00	4,00	75,00	0,03	20,60	0,02	2,80	125,00	0,42	3,33	0,33
ТТК № 204	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,30	16,00	21,82	289,65	0,17	10,06	119,32	1,11	180,29	128,27	7,60	0,24
ТТК № 364	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	100	10,10	8,40	5,71	138,84	0,03	3,45	95,94	1,12	165,23	115,42	12,25	9,52
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	4,41	47,30	261,20	0,07	0,00	220,00	0,86	84,34	213,54	9,72	0,10
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>950</b>	<b>33,73</b>	<b>35,55</b>	<b>133,51</b>	<b>1005,49</b>	<b>0,38</b>	<b>44,61</b>	<b>435,28</b>	<b>6,57</b>	<b>597,86</b>	<b>536,25</b>	<b>91,30</b>	<b>11,71</b>
<b>УЖИН</b>														
ТТК № 247	Сырники из творога запечённые	180	21,34	23,04	47,99	473,99	0,12	0,53	0,12	1,07	273,33	410,70	42,70	1,00
ТТК № 590	Соус клубничный	70	0,14	0,04	14,58	59,20	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	150	0,90	0,90	23,10	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60	45,00	25,50	33,00	0,90
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>600</b>	<b>22,58</b>	<b>24,18</b>	<b>107,67</b>	<b>731,19</b>	<b>0,21</b>	<b>10,91</b>	<b>0,12</b>	<b>1,77</b>	<b>324,23</b>	<b>442,20</b>	<b>79,90</b>	<b>2,11</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь	Ацидофилин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож.теста	100	13,33	15,00	87,20	537,00	0,12	0,17	0,13	1,20	31,70	95,00	20,00	1,33
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>20,58</b>	<b>21,25</b>	<b>97,20</b>	<b>662,00</b>	<b>0,22</b>	<b>14,42</b>	<b>0,18</b>	<b>1,20</b>	<b>331,70</b>	<b>320,00</b>	<b>55,00</b>	<b>1,58</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>81,25</b>	<b>84,55</b>	<b>337,92</b>	<b>2432,88</b>	<b>0,93</b>	<b>236,83</b>	<b>746,42</b>	<b>9,82</b>	<b>1320,52</b>	<b>1310,11</b>	<b>274,20</b>	<b>24,92</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>79,25</b>	<b>81,62</b>	<b>327,45</b>	<b>2363,69</b>	<b>0,94</b>	<b>240,34</b>	<b>746,48</b>	<b>9,25</b>	<b>1327,99</b>	<b>1187,91</b>	<b>249,30</b>	<b>24,39</b>
<b>ВСЕГО ЗА 5-Й ДЕНЬ</b>			<b>101,83</b>	<b>105,80</b>	<b>435,12</b>	<b>3094,88</b>	<b>1,15</b>	<b>251,25</b>	<b>746,60</b>	<b>11,02</b>	<b>1652,22</b>	<b>1630,11</b>	<b>329,20</b>	<b>26,50</b>

Меню: 6 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК № 279	Каша рисовая вязкая	230	15,46	5,61	47,66	302,97	0,25	0,13	245,00	15,33	121,39	121,39	26,83	4,60
ГТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
496 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>22,70</b>	<b>22,95</b>	<b>98,76</b>	<b>697,49</b>	<b>0,38</b>	<b>61,43</b>	<b>305,02</b>	<b>15,83</b>	<b>328,59</b>	<b>267,39</b>	<b>72,88</b>	<b>5,70</b>
<b>ОБЕД</b>														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	150	1,65	9,30	5,55	112,50	0,09	33,15	0,00	4,95	22,50	39,00	30,00	1,35
ГТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2,76	5,10	18,15	129,60	0,23	10,41	321,00	0,27	22,80	77,39	30,60	6,66
ГТК № 318	Рыба (тресковых пород), запеченная с картофелем	200	25,32	20,13	48,50	477,04	0,56	0,33	69,33	1,13	160,00	160,00	7,07	1,03
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1025</b>	<b>35,09</b>	<b>35,75</b>	<b>133,82</b>	<b>1001,79</b>	<b>0,99</b>	<b>125,89</b>	<b>390,33</b>	<b>7,20</b>	<b>247,50</b>	<b>328,34</b>	<b>89,17</b>	<b>13,78</b>
<b>УЖИН</b>														
ГТК № 200	Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00
10.1.1скур	Горошек зеленый	150	4,65	0,30	10,05	60,00	0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	93,00	31,50	1,05
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>605</b>	<b>24,61</b>	<b>22,58</b>	<b>99,37</b>	<b>709,25</b>	<b>0,41</b>	<b>15,80</b>	<b>119,25</b>	<b>1,31</b>	<b>197,00</b>	<b>266,75</b>	<b>53,59</b>	<b>2,04</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	100	9,50	11,10	64,00	382,80	0,93	3,16	0,08	1,63	30,15	91,80	28,78	1,15
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>16,75</b>	<b>17,35</b>	<b>74,00</b>	<b>507,80</b>	<b>1,03</b>	<b>4,91</b>	<b>0,13</b>	<b>1,63</b>	<b>330,15</b>	<b>316,80</b>	<b>63,78</b>	<b>1,40</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>82,40</b>	<b>81,28</b>	<b>331,95</b>	<b>2408,53</b>	<b>1,78</b>	<b>203,12</b>	<b>814,60</b>	<b>24,33</b>	<b>773,09</b>	<b>862,48</b>	<b>215,64</b>	<b>21,52</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>74,54</b>	<b>76,05</b>	<b>306,58</b>	<b>2207,08</b>	<b>2,40</b>	<b>192,23</b>	<b>695,48</b>	<b>24,66</b>	<b>906,24</b>	<b>912,53</b>	<b>225,83</b>	<b>20,88</b>
<b>ВСЕГО ЗА 6-Й ДЕНЬ</b>			<b>99,15</b>	<b>98,63</b>	<b>405,95</b>	<b>2916,33</b>	<b>2,81</b>	<b>208,03</b>	<b>814,73</b>	<b>25,96</b>	<b>1103,24</b>	<b>1179,28</b>	<b>279,42</b>	<b>22,92</b>

Меню: 7 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 264	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	200/30	22,20	23,23	71,99	585,81	0,23	5,75	0,69	3,45	230,00	316,25	36,80	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,76
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,78</b>	<b>23,59</b>	<b>99,35</b>	<b>702,21</b>	<b>0,25</b>	<b>11,75</b>	<b>0,69</b>	<b>3,93</b>	<b>263,80</b>	<b>338,45</b>	<b>52,20</b>	<b>3,06</b>
<b>ОБЕД</b>														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	150	1,05	9,15	2,85	97,50	0,05	5,25	0,00	4,05	27,00	45,00	21,00	0,75
ТТК № 265	Свекольник (без капусты) со сметаной	300	2,44	4,98	13,47	108,64	0,09	11,01	110,89	0,30	113,71	108,10	24,00	0,01
ТТК №13	Рагу из индейки	50/150	22,20	20,01	60,20	509,69	0,14	11,89	183,33	3,54	150,08	130,64	19,81	0,09
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
ТТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1050</b>	<b>33,49</b>	<b>35,74</b>	<b>131,12</b>	<b>986,03</b>	<b>0,53</b>	<b>82,85</b>	<b>294,22</b>	<b>9,59</b>	<b>368,89</b>	<b>459,14</b>	<b>135,11</b>	<b>5,14</b>
<b>УЖИН</b>														
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	100	1,60	6,20	5,90	85,00	0,03	9,60	0,00	4,50	30,50	25,30	17,70	0,98
ТТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	148,33	126,32	17,13	0,06
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	4,41	47,30	261,20	0,07	0,00	120,00	0,86	84,34	213,54	9,72	0,10
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>620</b>	<b>23,44</b>	<b>19,43</b>	<b>96,90</b>	<b>652,10</b>	<b>0,22</b>	<b>10,42</b>	<b>120,03</b>	<b>6,30</b>	<b>285,42</b>	<b>426,46</b>	<b>64,00</b>	<b>3,11</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	100	11,83	13,82	80,00	478,50	0,13	4,70	0,12	2,43	45,22	134,72	43,15	1,72
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>19,08</b>	<b>20,07</b>	<b>90,00</b>	<b>603,50</b>	<b>0,23</b>	<b>18,95</b>	<b>0,17</b>	<b>2,43</b>	<b>345,22</b>	<b>359,72</b>	<b>78,15</b>	<b>1,97</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>79,70</b>	<b>78,76</b>	<b>327,37</b>	<b>2340,34</b>	<b>1,00</b>	<b>105,02</b>	<b>414,94</b>	<b>19,82</b>	<b>918,11</b>	<b>1224,05</b>	<b>251,31</b>	<b>11,31</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>75,34</b>	<b>79,40</b>	<b>320,47</b>	<b>2291,74</b>	<b>1,01</b>	<b>113,55</b>	<b>295,08</b>	<b>15,95</b>	<b>977,91</b>	<b>1157,31</b>	<b>265,46</b>	<b>10,17</b>
<b>ВСЕГО ЗА 7-Й ДЕНЬ</b>			<b>98,78</b>	<b>98,83</b>	<b>417,37</b>	<b>2943,84</b>	<b>1,23</b>	<b>123,97</b>	<b>415,11</b>	<b>22,25</b>	<b>1263,33</b>	<b>1583,77</b>	<b>329,46</b>	<b>13,28</b>

Меню: 8 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК № 591	Каша пшенная вязкая	220	7,88	10,86	49,42	327,14	0,30	0,02	174,70	0,81	100,43	170,82	32,72	0,11
ГТК № 589	Бутерброд с сыром и маслом	60	9,77	8,11	18,17	185,82	0,09	0,00	54,28	0,24	109,90	87,51	7,71	0,77
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,05	12,00	0,00	0,48	9,60	33,60	50,40	0,72
466, УРПЦ Пермь 2018	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,60	3,20	19,00	115,00	0,02	0,20	15,20	0,08	105,00	70,70	11,60	0,07
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>22,05</b>	<b>22,77</b>	<b>111,79</b>	<b>743,16</b>	<b>0,45</b>	<b>12,22</b>	<b>244,18</b>	<b>1,61</b>	<b>324,93</b>	<b>362,63</b>	<b>102,43</b>	<b>1,67</b>
<b>ОБЕД</b>														
76УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
ГТК №284	Куриный бульон с яйцом и гренками	190/40/20	6,39	6,44	22,14	172,11	0,11	8,25	119,05	1,38	126,97	187,16	9,79	0,07
ГТК № 315	Запеканка картофельная с печенью	180	24,00	19,20	52,80	480,00	0,41	17,64	69,24	1,68	49,20	405,60	66,00	7,87
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
ГТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>36,65</b>	<b>37,76</b>	<b>131,88</b>	<b>1023,51</b>	<b>0,69</b>	<b>214,79</b>	<b>188,29</b>	<b>8,90</b>	<b>264,57</b>	<b>766,26</b>	<b>147,69</b>	<b>11,94</b>
<b>УЖИН</b>														
ГТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00
ГТК №158/1	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	32,00	5,20
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	130	1,43	0,26	4,94	31,20	0,08	32,50	0,00	0,91	18,20	26,00	33,80	1,17
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>600</b>	<b>22,67</b>	<b>21,98</b>	<b>97,78</b>	<b>682,40</b>	<b>0,36</b>	<b>33,31</b>	<b>311,00</b>	<b>2,09</b>	<b>260,63</b>	<b>239,66</b>	<b>100,80</b>	<b>11,97</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.48скуп	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988.	Рожок песочный с маком	100	6,67	11,67	51,17	456,84	0,13	0,00	0,12	1,93	25,00	112,80	16,67	1,45
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>13,92</b>	<b>15,42</b>	<b>79,67</b>	<b>634,34</b>	<b>0,21</b>	<b>1,50</b>	<b>0,15</b>	<b>1,93</b>	<b>335,00</b>	<b>350,30</b>	<b>54,17</b>	<b>1,70</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>81,37</b>	<b>82,51</b>	<b>341,45</b>	<b>2449,07</b>	<b>1,49</b>	<b>260,32</b>	<b>743,47</b>	<b>12,60</b>	<b>850,13</b>	<b>1368,55</b>	<b>350,92</b>	<b>25,59</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>72,62</b>	<b>75,95</b>	<b>323,34</b>	<b>2401,01</b>	<b>1,35</b>	<b>228,51</b>	<b>432,62</b>	<b>12,44</b>	<b>924,50</b>	<b>1479,19</b>	<b>304,29</b>	<b>15,32</b>
<b>ВСЕГО ЗА 8-Й ДЕНЬ</b>			<b>95,29</b>	<b>97,93</b>	<b>421,12</b>	<b>3083,41</b>	<b>1,70</b>	<b>261,82</b>	<b>743,62</b>	<b>14,53</b>	<b>1185,13</b>	<b>1718,85</b>	<b>405,09</b>	<b>27,29</b>



Меню: 9 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК № 208	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20,35	21,73	71,54	561,77	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
ГТК № 41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,83</b>	<b>24,06</b>	<b>97,90</b>	<b>701,17</b>	<b>0,34</b>	<b>16,63</b>	<b>120,01</b>	<b>5,74</b>	<b>300,55</b>	<b>234,89</b>	<b>46,80</b>	<b>5,31</b>
<b>ОБЕД</b>														
ГТК № 360	Салат из помидоров и огурцов с укропом	150/3	6,00	12,75	6,30	163,95	0,02	4,50	0,12	12,00	67,50	0,18	0,00	0,00
ГТК № 234	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,42	24,18	177,90	0,18	6,99	140,87	2,94	49,80	165,30	45,90	0,09
ГТК №10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	273,95	135,02	16,33	0,05
ГТК № 206	Макаронные изделия отварные	220	8,29	0,99	42,67	212,92	0,09	0,02	220,00	1,17	8,38	77,23	11,90	0,59
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1143</b>	<b>31,87</b>	<b>33,66</b>	<b>145,45</b>	<b>1016,07</b>	<b>0,48</b>	<b>87,79</b>	<b>361,06</b>	<b>17,47</b>	<b>453,63</b>	<b>439,23</b>	<b>97,13</b>	<b>2,18</b>
<b>УЖИН</b>														
148, УРПЦ Пермь 2018	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	3,50	0,00	0,10	17,80	30,30	14,10	0,51
ГТК № 9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,54
ГТК №155	Капуста свежая тушеная	220	8,77	11,65	14,43	197,56	0,12	49,86	0,00	0,00	178,94	0,00	0,00	2,94
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>700</b>	<b>23,77</b>	<b>22,98</b>	<b>93,86</b>	<b>677,83</b>	<b>0,27</b>	<b>55,64</b>	<b>0,06</b>	<b>2,12</b>	<b>279,15</b>	<b>190,17</b>	<b>45,51</b>	<b>5,46</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.50Скур	Продукт кисломолоч.сладкий "Снежок"	250	7,50	6,25	27,50	202,00	0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	35,00	0,25
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	100	8,16	6,80	58,13	326,80	0,09	3,81	0,00	0,63	11,50	49,80	18,80	0,75
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>15,66</b>	<b>13,05</b>	<b>85,63</b>	<b>528,80</b>	<b>0,17</b>	<b>5,31</b>	<b>0,05</b>	<b>0,63</b>	<b>309,00</b>	<b>277,30</b>	<b>53,80</b>	<b>1,00</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>78,47</b>	<b>80,70</b>	<b>337,21</b>	<b>2395,07</b>	<b>1,09</b>	<b>160,06</b>	<b>481,13</b>	<b>25,33</b>	<b>1033,32</b>	<b>864,29</b>	<b>189,44</b>	<b>12,95</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>70,36</b>	<b>70,77</b>	<b>328,98</b>	<b>2246,04</b>	<b>0,99</b>	<b>109,73</b>	<b>481,12</b>	<b>23,84</b>	<b>1063,18</b>	<b>951,42</b>	<b>197,73</b>	<b>8,49</b>
<b>ВСЕГО ЗА 9-Й ДЕНЬ</b>			<b>94,13</b>	<b>93,75</b>	<b>422,84</b>	<b>2923,87</b>	<b>1,26</b>	<b>165,37</b>	<b>481,18</b>	<b>25,96</b>	<b>1342,32</b>	<b>1141,59</b>	<b>243,24</b>	<b>13,95</b>

Меню: 10 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК № 281	Каша молочная кукурузная вязкая	220	19,80	7,58	62,82	397,96	0,24	0,00	223,67	0,09	107,56	232,22	36,66	0,00
ГТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
464, УРПЦ Пермь 2018	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	38,30	6,30	0,07
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>24,34</b>	<b>22,92</b>	<b>102,52</b>	<b>715,48</b>	<b>0,33</b>	<b>5,30</b>	<b>293,17</b>	<b>0,79</b>	<b>230,06</b>	<b>299,52</b>	<b>61,01</b>	<b>2,37</b>
<b>ОБЕД</b>														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	100	1,00	6,00	3,00	70,00	0,03	17,00	0,00	2,70	31,00	28,00	14,00	0,50
ГТК № 262	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270	2,26	6,75	18,78	144,99	0,11	25,00	33,48	45,00	113,40	91,80	5,40	0,05
ГТК № 275	Гуляш из оленины	100	13,10	15,30	13,50	244,10	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
ГТК № 217	Каша гречневая рассыпчатая	210	9,35	5,15	55,18	304,73	0,08	0,00	140,00	1,12	98,40	249,13	11,34	0,12
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1040</b>	<b>31,37</b>	<b>33,88</b>	<b>147,58</b>	<b>1023,82</b>	<b>0,53</b>	<b>89,80</b>	<b>173,93</b>	<b>91,68</b>	<b>484,80</b>	<b>485,93</b>	<b>53,14</b>	<b>2,03</b>
<b>УЖИН</b>														
ГТК № 200	Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00
10.1.1.скур	Горошек зеленый	150	4,65	0,30	10,05	60,00	0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	93,00	31,50	1,05
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>600</b>	<b>24,63</b>	<b>22,84</b>	<b>99,61</b>	<b>713,50</b>	<b>0,41</b>	<b>85,00</b>	<b>119,25</b>	<b>1,25</b>	<b>198,00</b>	<b>260,50</b>	<b>52,89</b>	<b>2,88</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь	Ацидофилин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
572, СР и Б для ПОП, Москва 1973г.	Сочни с вишней	100	10,20	18,60	42,40	378,67	0,00	0,13	0,00	0,00	44,00	0,00	9,33	0,53
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>17,45</b>	<b>24,85</b>	<b>52,40</b>	<b>503,67</b>	<b>0,10</b>	<b>14,38</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>344,00</b>	<b>225,00</b>	<b>44,33</b>	<b>0,78</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>56,00</b>	<b>56,72</b>	<b>247,19</b>	<b>1737,32</b>	<b>0,94</b>	<b>174,80</b>	<b>293,18</b>	<b>92,93</b>	<b>682,80</b>	<b>746,43</b>	<b>106,03</b>	<b>4,91</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>73,16</b>	<b>81,65</b>	<b>302,50</b>	<b>2242,97</b>	<b>0,96</b>	<b>109,48</b>	<b>467,15</b>	<b>92,47</b>	<b>1058,86</b>	<b>1010,45</b>	<b>158,48</b>	<b>5,18</b>
<b>ВСЕГО ЗА 10-Й ДЕНЬ</b>			<b>97,79</b>	<b>104,49</b>	<b>402,11</b>	<b>2956,47</b>	<b>1,37</b>	<b>194,48</b>	<b>586,40</b>	<b>93,72</b>	<b>1256,86</b>	<b>1270,95</b>	<b>211,37</b>	<b>8,06</b>

Меню: 11 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00
ГТК № 221	Макаронные изделия отварные с сыром	220/30	16,40	13,71	60,90	432,03	0,21	0,02	289,80	1,09	257,80	173,25	40,00	6,50
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>620</b>	<b>24,00</b>	<b>23,95</b>	<b>104,00</b>	<b>734,59</b>	<b>0,32</b>	<b>182,82</b>	<b>348,80</b>	<b>1,39</b>	<b>320,25</b>	<b>268,25</b>	<b>99,00</b>	<b>12,70</b>
<b>ОБЕД</b>														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,20	3,70	75,00	0,06	22,10	0,00	3,30	15,00	26,00	20,00	0,90
ГТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2,76	5,10	18,15	129,60	0,23	10,41	321,00	0,27	22,80	77,39	30,60	6,66
ГТК № 228	Картофельная запеканка с мясом	200	24,60	21,18	77,73	600,28	0,31	5,33	125,00	0,00	260,49	30,61	56,00	10,36
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
ГТК № 266	Компот из брусники и яблок	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>930</b>	<b>32,34</b>	<b>33,54</b>	<b>144,30</b>	<b>1011,28</b>	<b>0,72</b>	<b>64,54</b>	<b>446,00</b>	<b>4,49</b>	<b>324,89</b>	<b>229,80</b>	<b>155,00</b>	<b>19,98</b>
<b>УЖИН</b>														
10.1.3Скур	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	58,00	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40
ГТК №5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
ГТК №154	Картофель отварной с укропом	220/2	4,18	10,78	28,89	229,31	0,22	1,60	140,00	0,22	24,20	120,00	22,45	0,02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
ГТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>702</b>	<b>19,94</b>	<b>21,30</b>	<b>105,93</b>	<b>697,41</b>	<b>0,38</b>	<b>8,90</b>	<b>140,04</b>	<b>1,27</b>	<b>94,68</b>	<b>291,50</b>	<b>77,63</b>	<b>3,54</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	100	9,60	11,40	66,31	397,41	0,09	3,16	0,08	1,63	30,15	91,81	28,77	1,15
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>16,85</b>	<b>17,65</b>	<b>76,31</b>	<b>522,41</b>	<b>0,19</b>	<b>17,41</b>	<b>0,13</b>	<b>1,63</b>	<b>330,15</b>	<b>316,81</b>	<b>63,77</b>	<b>1,40</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>76,28</b>	<b>78,79</b>	<b>354,23</b>	<b>2443,28</b>	<b>1,42</b>	<b>256,26</b>	<b>934,84</b>	<b>7,15</b>	<b>739,82</b>	<b>789,55</b>	<b>331,63</b>	<b>36,22</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>73,19</b>	<b>75,14</b>	<b>324,61</b>	<b>2268,28</b>	<b>1,23</b>	<b>264,77</b>	<b>794,93</b>	<b>7,51</b>	<b>975,29</b>	<b>814,86</b>	<b>317,77</b>	<b>34,08</b>
<b>ВСЕГО ЗА 11-Й ДЕНЬ</b>			<b>93,13</b>	<b>96,44</b>	<b>430,54</b>	<b>2965,69</b>	<b>1,61</b>	<b>273,67</b>	<b>934,97</b>	<b>8,78</b>	<b>1069,97</b>	<b>1106,36</b>	<b>395,40</b>	<b>37,62</b>

Меню: 12 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 208	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20,35	21,73	71,54	561,77	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
ТТК № 41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,83</b>	<b>24,06</b>	<b>97,90</b>	<b>701,17</b>	<b>0,34</b>	<b>16,63</b>	<b>120,01</b>	<b>5,74</b>	<b>300,55</b>	<b>234,89</b>	<b>46,80</b>	<b>5,31</b>
<b>ОБЕД</b>														
16, УРПЦПермь 2013	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,40	7,40	2,50	86,00	0,03	13,50	0,03	2,80	33,00	57,00	12,00	1,00
ТТК № 282	Солянка из птицы со сметаной	250	8,25	9,00	66,50	380,00	0,15	58,75	230,00	28,75	0,02	0,00	0,01	0,00
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свининой	50/150	16,98	17,60	34,10	362,72	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>31,77</b>	<b>34,62</b>	<b>141,58</b>	<b>958,50</b>	<b>0,28</b>	<b>165,25</b>	<b>390,03</b>	<b>32,30</b>	<b>267,18</b>	<b>253,07</b>	<b>38,98</b>	<b>2,09</b>
<b>УЖИН</b>														
ТТК № 247	Сырники из творога запечённые	180	21,34	23,04	47,99	473,99	0,12	0,53	0,12	1,07	273,33	410,70	42,70	1,00
ТТК № 590	Соус клубничный	70	0,14	0,04	14,58	59,20	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	150	0,90	0,90	23,10	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60	45,00	25,50	33,00	0,90
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>600</b>	<b>22,58</b>	<b>24,18</b>	<b>107,67</b>	<b>731,19</b>	<b>0,21</b>	<b>10,91</b>	<b>0,12</b>	<b>1,77</b>	<b>324,23</b>	<b>442,20</b>	<b>79,90</b>	<b>2,11</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож.теста	100	13,33	15,00	87,20	537,00	0,12	0,17	0,13	1,20	31,70	95,00	20,00	1,33
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>20,58</b>	<b>18,75</b>	<b>115,70</b>	<b>714,50</b>	<b>0,20</b>	<b>1,67</b>	<b>0,16</b>	<b>1,20</b>	<b>341,70</b>	<b>332,50</b>	<b>57,50</b>	<b>1,58</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>77,18</b>	<b>82,86</b>	<b>347,15</b>	<b>2390,86</b>	<b>0,82</b>	<b>192,79</b>	<b>510,16</b>	<b>39,81</b>	<b>891,96</b>	<b>930,16</b>	<b>165,68</b>	<b>9,51</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>75,18</b>	<b>77,43</b>	<b>355,18</b>	<b>2374,17</b>	<b>0,81</b>	<b>183,55</b>	<b>510,20</b>	<b>39,24</b>	<b>909,43</b>	<b>820,46</b>	<b>143,28</b>	<b>8,98</b>
<b>ВСЕГО ЗА 12-Й ДЕНЬ</b>			<b>97,76</b>	<b>101,61</b>	<b>462,85</b>	<b>3105,36</b>	<b>1,02</b>	<b>194,46</b>	<b>510,32</b>	<b>41,01</b>	<b>1233,66</b>	<b>1262,66</b>	<b>223,18</b>	<b>11,09</b>

Меню: 13 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 200	Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00
10.1.1скур	Горошек зеленый	100	3,10	0,20	6,70	40,00	0,12	10,00	0,30	0,00	20,00	62,00	21,00	0,70
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	14,40	19,20	2,76
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>675</b>	<b>23,34</b>	<b>22,84</b>	<b>103,28</b>	<b>724,65</b>	<b>0,37</b>	<b>16,00</b>	<b>119,10</b>	<b>1,79</b>	<b>210,80</b>	<b>247,15</b>	<b>60,29</b>	<b>4,15</b>
<b>ОБЕД</b>														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокочанной и огурцов свежих	100	1,00	6,00	3,00	70,00	0,03	17,00	0,00	2,70	31,00	28,00	14,00	0,50
ТТК № 262	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270	2,26	6,75	18,78	144,99	0,11	25,00	33,48	45,00	113,40	91,80	5,40	0,05
ТТК №132	Гуляш из говядины	100	15,41	11,80	20,50	249,84	0,12	1,30	153,00	0,00	187,69	23,20	0,00	0,50
ТТК №151	Картофельное пюре	230	6,08	10,32	25,07	217,48	0,21	1,03	0,08	0,23	59,80	131,10	36,80	0,10
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1080</b>	<b>31,93</b>	<b>35,71</b>	<b>134,31</b>	<b>989,31</b>	<b>0,62</b>	<b>83,13</b>	<b>186,56</b>	<b>49,01</b>	<b>452,89</b>	<b>343,10</b>	<b>87,40</b>	<b>2,73</b>
<b>УЖИН</b>														
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	20,00	26,00	0,90
ТТК № 8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	158,09	143,09	11,35	0,06
ТТК № 207/1	Картофель отварной с луком	190	4,30	11,79	62,84	279,72	0,19	1,54	77,00	0,21	49,87	24,22	40,61	0,06
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (яблоко)	200	1,00	0,20	0,40	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>655</b>	<b>21,58</b>	<b>21,31</b>	<b>98,99</b>	<b>664,12</b>	<b>0,44</b>	<b>30,56</b>	<b>77,03</b>	<b>2,20</b>	<b>256,96</b>	<b>282,11</b>	<b>106,16</b>	<b>6,16</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
565 УРЦП, Пермь 2013	Булочка Дорожная	100	8,40	16,60	87,80	534,00	0,10	0,00	0,08	1,12	13,33	53,30	10,00	0,83
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>15,65</b>	<b>22,85</b>	<b>97,80</b>	<b>659,00</b>	<b>0,20</b>	<b>1,75</b>	<b>0,13</b>	<b>1,12</b>	<b>313,33</b>	<b>278,30</b>	<b>45,00</b>	<b>1,08</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>76,85</b>	<b>79,86</b>	<b>336,58</b>	<b>2378,08</b>	<b>1,42</b>	<b>129,69</b>	<b>382,69</b>	<b>52,99</b>	<b>920,65</b>	<b>872,36</b>	<b>253,85</b>	<b>13,04</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>70,92</b>	<b>81,40</b>	<b>335,39</b>	<b>2372,96</b>	<b>1,19</b>	<b>100,88</b>	<b>305,79</b>	<b>51,92</b>	<b>977,02</b>	<b>868,55</b>	<b>192,69</b>	<b>7,96</b>
<b>ВСЕГО ЗА 13-Й ДЕНЬ</b>			<b>92,50</b>	<b>102,71</b>	<b>434,38</b>	<b>3037,08</b>	<b>1,62</b>	<b>131,44</b>	<b>382,82</b>	<b>54,11</b>	<b>1233,98</b>	<b>1150,66</b>	<b>298,85</b>	<b>14,12</b>

Меню: 14 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК № 248	Каша манная вязкая	250	14,62	5,86	46,54	297,41	0,15	0,00	131,25	0,95	45,00	65,00	24,06	0,25
ГТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>610</b>	<b>22,06</b>	<b>22,90</b>	<b>101,44</b>	<b>679,93</b>	<b>0,28</b>	<b>11,30</b>	<b>191,27</b>	<b>1,65</b>	<b>228,20</b>	<b>210,00</b>	<b>72,11</b>	<b>0,95</b>
<b>ОБЕД</b>														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,20	3,70	75,00	0,06	22,10	0,00	3,30	15,00	26,00	20,00	0,90
ГТК № 246	Рассольник Ленинградский с рисовой крупой	300	7,32	8,52	14,60	164,52	0,14	18,00	26,00	27,60	128,40	104,40	3,60	0,22
ГТК № 312	Плов из булгура с индейкой	200	14,65	17,10	42,40	382,10	0,11	0,25	36,00	0,25	20,00	25,00	11,00	0,77
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	100	7,60	0,80	49,20	235,00	0,11	0,00	0,00	1,10	20,00	65,00	14,00	1,10
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1000</b>	<b>32,17</b>	<b>33,32</b>	<b>140,80</b>	<b>1000,62</b>	<b>0,45</b>	<b>290,35</b>	<b>62,00</b>	<b>32,55</b>	<b>235,40</b>	<b>257,40</b>	<b>76,60</b>	<b>5,29</b>
<b>УЖИН</b>														
ГТК № 226	Пудинг рисовый со сгущенным молоком	220/30	18,85	21,78	57,66	502,14	0,31	0,04	150,00	0,50	87,97	148,46	13,50	0,97
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	150	0,90	0,90	23,10	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60	45,00	25,50	33,00	0,90
ГТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>600</b>	<b>20,25</b>	<b>22,68</b>	<b>107,76</b>	<b>720,14</b>	<b>0,40</b>	<b>9,54</b>	<b>150,00</b>	<b>1,10</b>	<b>160,97</b>	<b>192,96</b>	<b>53,50</b>	<b>2,01</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
540 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с повидлом	100	9,46	11,05	80,00	382,80	0,11	3,46	0,09	1,87	34,78	105,93	33,20	1,32
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>16,71</b>	<b>17,30</b>	<b>90,00</b>	<b>507,80</b>	<b>0,21</b>	<b>17,71</b>	<b>0,14</b>	<b>1,87</b>	<b>334,78</b>	<b>330,93</b>	<b>68,20</b>	<b>1,57</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>74,48</b>	<b>78,90</b>	<b>350,00</b>	<b>2400,69</b>	<b>1,13</b>	<b>311,19</b>	<b>403,27</b>	<b>35,30</b>	<b>624,57</b>	<b>660,36</b>	<b>202,21</b>	<b>8,25</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>70,94</b>	<b>73,52</b>	<b>332,24</b>	<b>2188,35</b>	<b>0,94</b>	<b>319,36</b>	<b>253,41</b>	<b>36,07</b>	<b>798,38</b>	<b>798,33</b>	<b>216,91</b>	<b>7,81</b>
<b>ВСЕГО ЗА 14-Й ДЕНЬ</b>			<b>91,19</b>	<b>96,20</b>	<b>440,00</b>	<b>2908,49</b>	<b>1,33</b>	<b>328,90</b>	<b>403,41</b>	<b>37,17</b>	<b>959,35</b>	<b>991,29</b>	<b>270,41</b>	<b>9,82</b>

Меню: 15 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 363	Запеканка из творога с соусом шоколадным	230/30	22,62	23,95	80,89	579,32	0,25	0,01	216,25	0,76	317,77	386,19	75,00	0,25
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>560</b>	<b>23,62</b>	<b>24,15</b>	<b>104,19</b>	<b>683,32</b>	<b>0,29</b>	<b>62,81</b>	<b>216,25</b>	<b>0,96</b>	<b>365,97</b>	<b>413,19</b>	<b>90,00</b>	<b>0,95</b>
<b>ОБЕД</b>														
76 УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
ТТК № 251	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	300	3,12	4,20	18,72	125,16	0,12	25,20	12,00	21,60	150,00	109,20	6,00	0,24
ТТК № 28	Рыба(тресковых пород)тушеная в томате с овощами	70/70	16,70	8,84	8,22	176,43	0,05	11,90	350,00	2,41	202,66	326,58	31,20	0,00
414 УРЦП, Пермь 2013	Рис отварной	200	4,92	8,10	45,08	272,80	0,04	0,00	0,05	0,38	6,80	94,40	30,40	0,70
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	80	5,28	0,96	26,72	139,20	0,14	0,00	0,00	1,12	28,00	126,40	37,60	3,12
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1120</b>	<b>32,02</b>	<b>33,30</b>	<b>135,44</b>	<b>971,59</b>	<b>0,42</b>	<b>56,30</b>	<b>362,05</b>	<b>30,31</b>	<b>436,46</b>	<b>713,58</b>	<b>135,20</b>	<b>7,66</b>
<b>УЖИН</b>														
6.7.Зскур	Огурцы соленые	100	0,80	0,10	1,60	13,00	0,03	5,00	0,00	0,00	23,00	24,00	14,00	0,60
ТТК №177	Оладьи из печени по-кунцевски	120	13,15	14,04	16,04	243,14	0,30	8,64	210,00	0,00	26,40	0,00	0,00	6,24
ТТК № 212	Картофель отварной	180	3,42	8,82	22,86	183,60	0,18	0,96	80,00	0,18	19,80	93,60	36,00	0,02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	70	4,62	0,84	23,38	121,80	0,13	0,00	0,00	0,98	24,50	110,60	32,90	2,73
518 УРЦП, Пермь 2013	Сок фруктовый (мультифрукт)	200	1,40	0,00	17,80	136,80	0,09	0,07	0,00	0,98	119,80	153,30	0,28	0,31
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>670</b>	<b>23,39</b>	<b>23,80</b>	<b>81,68</b>	<b>698,34</b>	<b>0,73</b>	<b>14,67</b>	<b>290,00</b>	<b>2,14</b>	<b>213,50</b>	<b>381,50</b>	<b>83,18</b>	<b>9,90</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25
577 УРЦП, Пермь 2013	Творожники песочные	100	9,13	10,88	44,59	302,40	0,08	0,20	0,15	0,80	66,00	124,00	14,00	0,80
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>16,38</b>	<b>14,63</b>	<b>73,09</b>	<b>479,90</b>	<b>0,16</b>	<b>1,70</b>	<b>0,18</b>	<b>0,80</b>	<b>376,00</b>	<b>361,50</b>	<b>51,50</b>	<b>1,05</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>79,03</b>	<b>81,25</b>	<b>321,31</b>	<b>2353,25</b>	<b>1,44</b>	<b>133,78</b>	<b>868,31</b>	<b>33,41</b>	<b>1015,93</b>	<b>1508,27</b>	<b>308,38</b>	<b>18,51</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>72,02</b>	<b>72,08</b>	<b>312,72</b>	<b>2134,81</b>	<b>0,87</b>	<b>120,81</b>	<b>578,48</b>	<b>32,07</b>	<b>1178,43</b>	<b>1488,27</b>	<b>276,70</b>	<b>9,66</b>
<b>ВСЕГО ЗА 15-Й ДЕНЬ</b>			<b>95,41</b>	<b>95,88</b>	<b>394,40</b>	<b>2833,15</b>	<b>1,60</b>	<b>135,48</b>	<b>868,49</b>	<b>34,21</b>	<b>1391,93</b>	<b>1869,77</b>	<b>359,88</b>	<b>19,56</b>

Меню: 16 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК № 253	Каша пшенная вязкая	230	8,24	11,36	51,67	342,02	0,31	0,02	182,65	0,85	105,00	178,59	34,22	0,12
ГТК № 203	Бутерброд с сыром и маслом	70	11,40	9,60	21,20	216,80	0,10	0,00	75,00	0,28	128,22	102,10	9,00	0,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
499 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком сгущенным	200	2,20	2,20	22,40	118,00	0,02	0,20	0,01	0,00	62,00	71,00	23,00	1,00
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>22,64</b>	<b>23,36</b>	<b>102,77</b>	<b>714,82</b>	<b>0,49</b>	<b>38,22</b>	<b>257,66</b>	<b>1,33</b>	<b>330,22</b>	<b>368,69</b>	<b>77,22</b>	<b>2,12</b>
<b>ОБЕД</b>														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	150	1,05	9,15	2,85	97,50	0,05	5,25	0,00	4,05	27,00	45,00	21,00	0,75
ГТК № 278	Суп картофельный с макаронными изделиями	270	7,24	7,30	25,11	195,09	0,19	0,27	148,50	1,57	129,60	88,56	10,80	0,38
ГТК №9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,54
ГТК №296	Булгур рассыпчатый	220	2,64	7,82	38,50	234,96	0,22	1,58	140,00	0,22	24,20	119,99	22,45	0,02
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	80	6,08	0,64	39,36	188,00	0,09	0,00	0,00	0,88	16,00	52,00	11,20	0,88
112 УРЦП, Пермь 2013	Фрукты свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	12,00	16,00	2,30
ГТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1130</b>	<b>26,29</b>	<b>35,98</b>	<b>138,81</b>	<b>985,32</b>	<b>0,62</b>	<b>42,68</b>	<b>288,56</b>	<b>8,46</b>	<b>277,71</b>	<b>426,32</b>	<b>106,16</b>	<b>5,16</b>
<b>УЖИН</b>														
10.1.3Скур	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	58,00	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40
ГТК № 5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
ГТК №150	Картофельное пюре	200	5,28	8,97	21,80	189,11	0,19	0,90	75,00	0,20	52,00	114,00	32,00	0,09
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>680</b>	<b>21,44</b>	<b>19,25</b>	<b>101,42</b>	<b>664,81</b>	<b>0,30</b>	<b>8,50</b>	<b>75,04</b>	<b>1,07</b>	<b>95,48</b>	<b>216,70</b>	<b>63,38</b>	<b>2,39</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.50Скур	Продукт кисломолоч.сладкий "Снежок"	250	7,50	6,25	27,50	202,00	0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	35,00	0,25
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с капустой	100	7,87	5,33	52,84	290,67	0,03	21,85	0,07	0,63	77,20	62,00	11,00	1,16
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>15,37</b>	<b>11,58</b>	<b>80,34</b>	<b>492,67</b>	<b>0,11</b>	<b>23,35</b>	<b>0,12</b>	<b>0,63</b>	<b>374,70</b>	<b>289,50</b>	<b>46,00</b>	<b>1,41</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>70,37</b>	<b>78,59</b>	<b>343,00</b>	<b>2364,95</b>	<b>1,40</b>	<b>89,40</b>	<b>621,26</b>	<b>10,86</b>	<b>703,41</b>	<b>1011,71</b>	<b>246,76</b>	<b>9,67</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>64,30</b>	<b>70,92</b>	<b>321,92</b>	<b>2192,81</b>	<b>1,21</b>	<b>104,25</b>	<b>546,34</b>	<b>10,42</b>	<b>982,63</b>	<b>1084,51</b>	<b>229,38</b>	<b>8,69</b>
<b>ВСЕГО ЗА 16-Й ДЕНЬ</b>			<b>85,74</b>	<b>90,17</b>	<b>423,34</b>	<b>2857,62</b>	<b>1,51</b>	<b>112,75</b>	<b>621,38</b>	<b>11,49</b>	<b>1078,11</b>	<b>1301,21</b>	<b>292,76</b>	<b>11,08</b>



Меню: 17 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00
ТТК №158/1	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	32,00	5,20
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
501 УРЦП, Пермь 2013	Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>570</b>	<b>24,94</b>	<b>24,82</b>	<b>96,74</b>	<b>696,20</b>	<b>0,34</b>	<b>181,31</b>	<b>311,02</b>	<b>1,48</b>	<b>398,43</b>	<b>331,66</b>	<b>103,00</b>	<b>11,10</b>
<b>ОБЕД</b>														
ТТК № 286	Салат из белокочанной капусты с овощами и зеленым горошком	100	1,00	6,00	4,00	75,00	0,03	20,60	0,02	2,80	125,00	0,42	3,33	0,33
ТТК № 204	Суп картофельный с фрикадельками	230/20	11,30	16,00	21,82	289,65	0,17	10,06	119,32	1,11	180,29	128,27	7,60	0,24
ТТК № 364	Фрикадельки из оленины в соусе брусничном	100	10,10	8,40	5,71	138,84	0,03	3,45	95,94	1,12	165,23	115,42	12,25	9,52
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	4,41	47,30	261,20	0,07	0,00	220,00	0,86	84,34	213,54	9,72	0,10
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	20	1,32	0,24	6,68	34,80	0,04	0,00	0,00	0,28	7,00	31,60	9,40	0,78
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>950</b>	<b>33,73</b>	<b>35,55</b>	<b>133,51</b>	<b>1005,49</b>	<b>0,38</b>	<b>44,61</b>	<b>435,28</b>	<b>6,57</b>	<b>597,86</b>	<b>536,25</b>	<b>91,30</b>	<b>11,71</b>
<b>УЖИН</b>														
ТТК № 247	Сырники из творога запечённые	180	21,34	23,04	47,99	473,99	0,12	0,53	0,12	1,07	273,33	410,70	42,70	1,00
ТТК № 590	Соус клубничный	70	0,14	0,04	14,58	59,20	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	150	0,90	0,90	23,10	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60	45,00	25,50	33,00	0,90
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>600</b>	<b>22,58</b>	<b>24,18</b>	<b>107,67</b>	<b>731,19</b>	<b>0,21</b>	<b>10,91</b>	<b>0,12</b>	<b>1,77</b>	<b>324,23</b>	<b>442,20</b>	<b>79,90</b>	<b>2,11</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь	Ацидофилин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож.теста	100	13,33	15,00	87,20	537,00	0,12	0,17	0,13	1,20	31,70	95,00	20,00	1,33
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>20,58</b>	<b>21,25</b>	<b>97,20</b>	<b>662,00</b>	<b>0,22</b>	<b>14,42</b>	<b>0,18</b>	<b>1,20</b>	<b>331,70</b>	<b>320,00</b>	<b>55,00</b>	<b>1,58</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>81,25</b>	<b>84,55</b>	<b>337,92</b>	<b>2432,88</b>	<b>0,93</b>	<b>236,83</b>	<b>746,42</b>	<b>9,82</b>	<b>1320,52</b>	<b>1310,11</b>	<b>274,20</b>	<b>24,92</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>79,25</b>	<b>81,62</b>	<b>327,45</b>	<b>2363,69</b>	<b>0,94</b>	<b>240,34</b>	<b>746,48</b>	<b>9,25</b>	<b>1327,99</b>	<b>1187,91</b>	<b>249,30</b>	<b>24,39</b>
<b>ВСЕГО ЗА 17-Й ДЕНЬ</b>			<b>101,83</b>	<b>105,80</b>	<b>435,12</b>	<b>3094,88</b>	<b>1,15</b>	<b>251,25</b>	<b>746,60</b>	<b>11,02</b>	<b>1652,22</b>	<b>1630,11</b>	<b>329,20</b>	<b>26,50</b>

Меню: 18 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 279	Каша рисовая вязкая	230	15,46	5,61	47,66	302,97	0,25	0,13	245,00	15,33	121,39	121,39	26,83	4,60
ТТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
496 УРЦП, Пермь 2013	Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>590</b>	<b>22,70</b>	<b>22,95</b>	<b>98,76</b>	<b>697,49</b>	<b>0,38</b>	<b>61,43</b>	<b>305,02</b>	<b>15,83</b>	<b>328,59</b>	<b>267,39</b>	<b>72,88</b>	<b>5,70</b>
<b>ОБЕД</b>														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	150	1,65	9,30	5,55	112,50	0,09	33,15	0,00	4,95	22,50	39,00	30,00	1,35
ТТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2,76	5,10	18,15	129,60	0,23	10,41	321,00	0,27	22,80	77,39	30,60	6,66
ТТК № 318	Рыба (тресковых пород), запеченная с картофелем	200	25,32	20,13	48,50	477,04	0,56	0,33	69,33	1,13	160,00	160,00	7,07	1,03
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	55	4,18	0,44	27,06	129,25	0,06	0,00	0,00	0,61	11,00	35,75	7,70	0,61
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1025</b>	<b>35,09</b>	<b>35,75</b>	<b>133,82</b>	<b>1001,79</b>	<b>0,99</b>	<b>125,89</b>	<b>390,33</b>	<b>7,20</b>	<b>247,50</b>	<b>328,34</b>	<b>89,17</b>	<b>13,78</b>
<b>УЖИН</b>														
ТТК № 200	Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00
10.1.1скуп	Горошек зеленый	150	4,65	0,30	10,05	60,00	0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	93,00	31,50	1,05
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,28	17,22	82,25	0,04	0,00	0,00	0,39	7,00	22,75	4,90	0,39
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>605</b>	<b>24,61</b>	<b>22,58</b>	<b>99,37</b>	<b>709,25</b>	<b>0,41</b>	<b>15,80</b>	<b>119,25</b>	<b>1,31</b>	<b>197,00</b>	<b>266,75</b>	<b>53,59</b>	<b>2,04</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь 2013	Кефир	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	1,75	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
541 УРЦП, Пермь 2013	Ватрушка с творогом	100	9,50	11,10	64,00	382,80	0,93	3,16	0,08	1,63	30,15	91,80	28,78	1,15
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>16,75</b>	<b>17,35</b>	<b>74,00</b>	<b>507,80</b>	<b>1,03</b>	<b>4,91</b>	<b>0,13</b>	<b>1,63</b>	<b>330,15</b>	<b>316,80</b>	<b>63,78</b>	<b>1,40</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>82,40</b>	<b>81,28</b>	<b>331,95</b>	<b>2408,53</b>	<b>1,78</b>	<b>203,12</b>	<b>814,60</b>	<b>24,33</b>	<b>773,09</b>	<b>862,48</b>	<b>215,64</b>	<b>21,52</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>74,54</b>	<b>76,05</b>	<b>306,58</b>	<b>2207,08</b>	<b>2,40</b>	<b>192,23</b>	<b>695,48</b>	<b>24,66</b>	<b>906,24</b>	<b>912,53</b>	<b>225,83</b>	<b>20,88</b>
<b>ВСЕГО ЗА 18-Й ДЕНЬ</b>			<b>99,15</b>	<b>98,63</b>	<b>405,95</b>	<b>2916,33</b>	<b>2,81</b>	<b>208,03</b>	<b>814,73</b>	<b>25,96</b>	<b>1103,24</b>	<b>1179,28</b>	<b>279,42</b>	<b>22,92</b>

Меню: 19 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 264	Пудинг творожный запеченный со сгущенным молоком	200/30	22,20	23,23	71,99	585,81	0,23	5,75	0,69	3,45	230,00	316,25	36,80	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	0,48	22,80	19,20	14,40	2,76
493 УРЦП, Пермь 2013	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,00	3,00	1,00	0,30
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,78</b>	<b>23,59</b>	<b>99,35</b>	<b>702,21</b>	<b>0,25</b>	<b>11,75</b>	<b>0,69</b>	<b>3,93</b>	<b>263,80</b>	<b>338,45</b>	<b>52,20</b>	<b>3,06</b>
<b>ОБЕД</b>														
14 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих огурцов	150	1,05	9,15	2,85	97,50	0,05	5,25	0,00	4,05	27,00	45,00	21,00	0,75
ТТК № 265	Свекольник (без капусты) со сметаной	300	2,44	4,98	13,47	108,64	0,09	11,01	110,89	0,30	113,71	108,10	24,00	0,01
ТТК №13	Рагу из индейки	50/150	22,20	20,01	60,20	509,69	0,14	11,89	183,33	3,54	150,08	130,64	19,81	0,09
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	100	6,60	1,20	33,40	174,00	0,18	0,00	0,00	1,40	35,00	158,00	47,00	3,90
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	11,00	17,00	0,10
ТТК № 266	Компот из брусники и яблоч	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1050</b>	<b>33,49</b>	<b>35,74</b>	<b>131,12</b>	<b>986,03</b>	<b>0,53</b>	<b>82,85</b>	<b>294,22</b>	<b>9,59</b>	<b>368,89</b>	<b>459,14</b>	<b>135,11</b>	<b>5,14</b>
<b>УЖИН</b>														
37 УРЦП, Пермь 2018	Салат из редьки с маслом	100	1,60	6,20	5,90	85,00	0,03	9,60	0,00	4,50	30,50	25,30	17,70	0,98
ТТК №8	Шницель мясной с соусом сметанным	105	11,22	8,40	11,91	164,00	0,06	0,02	0,03	0,45	148,33	126,32	17,13	0,06
ТТК № 229	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,01	4,41	47,30	261,20	0,07	0,00	120,00	0,86	84,34	213,54	9,72	0,10
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	35	2,31	0,42	11,69	60,90	0,06	0,00	0,00	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>620</b>	<b>23,44</b>	<b>19,43</b>	<b>96,90</b>	<b>652,10</b>	<b>0,22</b>	<b>10,42</b>	<b>120,03</b>	<b>6,30</b>	<b>285,42</b>	<b>426,46</b>	<b>64,00</b>	<b>3,11</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с вишней	100	11,83	13,82	80,00	478,50	0,13	4,70	0,12	2,43	45,22	134,72	43,15	1,72
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>19,08</b>	<b>20,07</b>	<b>90,00</b>	<b>603,50</b>	<b>0,23</b>	<b>18,95</b>	<b>0,17</b>	<b>2,43</b>	<b>345,22</b>	<b>359,72</b>	<b>78,15</b>	<b>1,97</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>79,70</b>	<b>78,76</b>	<b>327,37</b>	<b>2340,34</b>	<b>1,00</b>	<b>105,02</b>	<b>414,94</b>	<b>19,82</b>	<b>918,11</b>	<b>1224,05</b>	<b>251,31</b>	<b>11,31</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>75,34</b>	<b>79,40</b>	<b>320,47</b>	<b>2291,74</b>	<b>1,01</b>	<b>113,55</b>	<b>295,08</b>	<b>15,95</b>	<b>977,91</b>	<b>1157,31</b>	<b>265,46</b>	<b>10,17</b>
<b>ВСЕГО ЗА 19-Й ДЕНЬ</b>			<b>98,78</b>	<b>98,83</b>	<b>417,37</b>	<b>2943,84</b>	<b>1,23</b>	<b>123,97</b>	<b>415,11</b>	<b>22,25</b>	<b>1263,33</b>	<b>1583,77</b>	<b>329,46</b>	<b>13,28</b>

Меню: 20 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 591	Каша пшенинная вязкая	220	7,88	10,86	49,42	327,14	0,30	0,02	174,70	0,81	100,43	170,82	32,72	0,11
ТТК № 589	Бутерброд с сыром и маслом	60	9,77	8,11	18,17	185,82	0,09	0,00	54,28	0,24	109,90	87,51	7,71	0,77
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	120	1,80	0,60	25,20	115,20	0,05	12,00	0,00	0,48	9,60	33,60	50,40	0,72
466, УРПЦ Пермь 2018	Кофейный напиток со сгущенным молоком	200	2,60	3,20	19,00	115,00	0,02	0,20	15,20	0,08	105,00	70,70	11,60	0,07
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>600</b>	<b>22,05</b>	<b>22,77</b>	<b>111,79</b>	<b>743,16</b>	<b>0,45</b>	<b>12,22</b>	<b>244,18</b>	<b>1,61</b>	<b>324,93</b>	<b>362,63</b>	<b>102,43</b>	<b>1,67</b>
<b>ОБЕД</b>														
76УРЦП, Пермь 2013	Винегрет овощной	100	1,30	10,80	6,80	130,00	0,04	8,40	0,00	4,60	23,00	40,00	18,00	0,80
ТТК №284	Куриный бульон с яйцом и гречками	190/40/20	6,39	6,44	22,14	172,11	0,11	8,25	119,05	1,38	126,97	187,16	9,79	0,07
ТТК № 315	Запеканка картофельная с печенью	180	24,00	19,20	52,80	480,00	0,41	17,64	69,24	1,68	49,20	405,60	66,00	7,87
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>36,65</b>	<b>37,76</b>	<b>131,88</b>	<b>1023,51</b>	<b>0,69</b>	<b>214,79</b>	<b>188,29</b>	<b>8,90</b>	<b>264,57</b>	<b>766,26</b>	<b>147,69</b>	<b>11,94</b>
<b>УЖИН</b>														
ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00
ТТК №158	Макаронные изделия отварные с сыром	170/30	14,24	11,88	52,94	375,64	0,19	0,01	252,00	1,18	224,18	150,66	32,00	5,20
106 УРЦП, Пермь 2013	Овощи натуральные (помидоры свежие)	130	1,43	0,26	4,94	31,20	0,08	32,50	0,00	0,91	18,20	26,00	33,80	1,17
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>600</b>	<b>22,67</b>	<b>21,98</b>	<b>97,78</b>	<b>682,40</b>	<b>0,36</b>	<b>33,31</b>	<b>311,00</b>	<b>2,09</b>	<b>260,63</b>	<b>239,66</b>	<b>100,80</b>	<b>11,97</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.48скур	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25
53 СРКМВКИ, Мурманск 1988.	Рожок песочный с маком	100	6,67	11,67	51,17	456,84	0,13	0,00	0,12	1,93	25,00	112,80	16,67	1,45
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>13,92</b>	<b>15,42</b>	<b>79,67</b>	<b>634,34</b>	<b>0,21</b>	<b>1,50</b>	<b>0,15</b>	<b>1,93</b>	<b>335,00</b>	<b>350,30</b>	<b>54,17</b>	<b>1,70</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>81,37</b>	<b>82,51</b>	<b>341,45</b>	<b>2449,07</b>	<b>1,49</b>	<b>260,32</b>	<b>743,47</b>	<b>12,60</b>	<b>850,13</b>	<b>1368,55</b>	<b>350,92</b>	<b>25,59</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>72,62</b>	<b>75,95</b>	<b>323,34</b>	<b>2401,01</b>	<b>1,35</b>	<b>228,51</b>	<b>432,62</b>	<b>12,44</b>	<b>924,50</b>	<b>1479,19</b>	<b>304,29</b>	<b>15,32</b>
<b>ВСЕГО ЗА 20-Й ДЕНЬ</b>			<b>95,29</b>	<b>97,93</b>	<b>421,12</b>	<b>3083,41</b>	<b>1,70</b>	<b>261,82</b>	<b>743,62</b>	<b>14,53</b>	<b>1185,13</b>	<b>1718,85</b>	<b>405,09</b>	<b>27,29</b>

Меню: 21 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 208/1	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20,35	21,73	71,54	561,77	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
ТТК № 41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,83</b>	<b>24,06</b>	<b>97,90</b>	<b>701,17</b>	<b>0,34</b>	<b>16,63</b>	<b>120,01</b>	<b>5,74</b>	<b>300,55</b>	<b>234,89</b>	<b>46,80</b>	<b>5,31</b>
<b>ОБЕД</b>														
ТТК № 360	Салат из помидоров и огурцов с укропом	150/3	6,00	12,75	6,30	163,95	0,02	4,50	0,12	12,00	67,50	0,18	0,00	0,00
ТТК № 234	Суп картофельный с фасолью	300	5,88	6,42	24,18	177,90	0,18	6,99	140,87	2,94	49,80	165,30	45,90	0,09
ТТК №10	Котлета куриная с сыром, соус сметанный	120	6,70	12,90	19,50	219,80	0,11	15,48	0,07	0,61	273,95	135,02	16,33	0,05
ТТК № 206	Макаронные изделия отварные	220	8,29	0,99	42,67	212,92	0,09	0,02	220,00	1,17	8,38	77,23	11,90	0,59
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (изюм)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1143</b>	<b>31,87</b>	<b>33,66</b>	<b>145,45</b>	<b>1016,07</b>	<b>0,48</b>	<b>87,79</b>	<b>361,06</b>	<b>17,47</b>	<b>453,63</b>	<b>439,23</b>	<b>97,13</b>	<b>2,18</b>
<b>УЖИН</b>														
148, УРЦП Пермь 2018	Овощи натуральные (огурец свежий)	100	0,70	0,10	1,90	11,00	0,03	3,50	0,00	0,10	17,80	30,30	14,10	0,51
ТТК № 9	Тефтели мясные в соусе сметанно-томатном	110	8,68	10,67	11,99	178,77	0,04	2,18	0,06	1,25	54,41	102,37	18,61	0,54
ТТК №155	Капуста свежая тушеная	220	8,77	11,65	14,43	197,56	0,12	49,86	0,00	0,00	178,94	0,00	0,00	2,94
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	70	5,32	0,56	34,44	164,50	0,08	0,00	0,00	0,77	14,00	45,50	9,80	0,77
506 УРЦП, Пермь 2013	Кисель из яблок сушеных	200	0,30	0,00	31,10	126,00	0,00	0,10	0,00	0,00	14,00	12,00	3,00	0,70
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>700</b>	<b>23,77</b>	<b>22,98</b>	<b>93,86</b>	<b>677,83</b>	<b>0,27</b>	<b>55,64</b>	<b>0,06</b>	<b>2,12</b>	<b>279,15</b>	<b>190,17</b>	<b>45,51</b>	<b>5,46</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.50Скур	Продукт кисломолоч.сладкий "Снежок"	250	7,50	6,25	27,50	202,00	0,08	1,50	0,05	0,00	297,50	227,50	35,00	0,25
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с картофелем	100	8,16	6,80	58,13	326,80	0,09	3,81	0,00	0,63	11,50	49,80	18,80	0,75
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>15,66</b>	<b>13,05</b>	<b>85,63</b>	<b>528,80</b>	<b>0,17</b>	<b>5,31</b>	<b>0,05</b>	<b>0,63</b>	<b>309,00</b>	<b>277,30</b>	<b>53,80</b>	<b>1,00</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>78,47</b>	<b>80,70</b>	<b>337,21</b>	<b>2395,07</b>	<b>1,09</b>	<b>160,06</b>	<b>481,13</b>	<b>25,33</b>	<b>1033,32</b>	<b>864,29</b>	<b>189,44</b>	<b>12,95</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>70,36</b>	<b>70,77</b>	<b>328,98</b>	<b>2246,04</b>	<b>0,99</b>	<b>109,73</b>	<b>481,12</b>	<b>23,84</b>	<b>1063,18</b>	<b>951,42</b>	<b>197,73</b>	<b>8,49</b>
<b>ВСЕГО ЗА 21-й ДЕНЬ</b>			<b>94,13</b>	<b>93,75</b>	<b>422,84</b>	<b>2923,87</b>	<b>1,26</b>	<b>165,37</b>	<b>481,18</b>	<b>25,96</b>	<b>1342,32</b>	<b>1141,59</b>	<b>243,24</b>	<b>13,95</b>

Меню: 22 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ГТК № 281	Каша молочная кукурузная вязкая	220	19,80	7,58	62,82	397,96	0,24	0,00	223,67	0,09	107,56	232,22	36,66	0,00
ГТК № 188	Бутерброд с маслом и джемом	60	2,74	13,84	18,00	207,52	0,05	0,00	60,00	0,30	49,20	13,00	6,05	0,00
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (груша)	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00	0,00	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
464, УРПЦ Пермь 2018	Кофейный напиток	200	1,40	1,20	11,40	63,00	0,02	0,30	9,50	0,00	54,30	38,30	6,30	0,07
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>580</b>	<b>24,34</b>	<b>22,92</b>	<b>102,52</b>	<b>715,48</b>	<b>0,33</b>	<b>5,30</b>	<b>293,17</b>	<b>0,79</b>	<b>230,06</b>	<b>299,52</b>	<b>61,01</b>	<b>2,37</b>
<b>ОБЕД</b>														
5 УРЦП, Пермь 2018	Салат из капусты белокачанной и огурцов свежих	100	1,00	6,00	3,00	70,00	0,03	17,00	0,00	2,70	31,00	28,00	14,00	0,50
ГТК № 262	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	270	2,26	6,75	18,78	144,99	0,11	25,00	33,48	45,00	113,40	91,80	5,40	0,05
ГТК № 275	Гуляш из оленины	100	13,10	15,30	13,50	244,10	0,18	9,00	0,45	42,00	185,00	55,00	0,00	0,00
ГТК № 217	Каша гречневая рассыпчатая	210	9,35	5,15	55,18	304,73	0,08	0,00	140,00	1,12	98,40	249,13	11,34	0,12
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,52	141,00	0,07	0,00	0,00	0,66	12,00	39,00	8,40	0,66
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
512 УРЦП, Пермь 2013	Компот из плодов или ягод сушёных (курага)	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0,00	0,80	0,00	0,00	10,00	6,00	3,00	0,60
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>1040</b>	<b>31,37</b>	<b>33,88</b>	<b>147,58</b>	<b>1023,82</b>	<b>0,53</b>	<b>89,80</b>	<b>173,93</b>	<b>91,68</b>	<b>484,80</b>	<b>485,93</b>	<b>53,14</b>	<b>2,03</b>
<b>УЖИН</b>														
ГТК № 200	Омлет натуральный	220	17,00	22,00	52,00	486,00	0,19	0,00	118,80	0,92	150,00	145,00	14,19	0,00
10.1.1скур	Горошек зеленый	150	4,65	0,30	10,05	60,00	0,18	15,00	0,45	0,00	30,00	93,00	31,50	1,05
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,50	0,03	0,00	0,00	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
519 УРЦП, Пермь 2013	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	70,00	0,00	0,00	12,00	3,00	3,00	1,50
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>600</b>	<b>24,63</b>	<b>22,84</b>	<b>99,61</b>	<b>713,50</b>	<b>0,41</b>	<b>85,00</b>	<b>119,25</b>	<b>1,25</b>	<b>198,00</b>	<b>260,50</b>	<b>52,89</b>	<b>2,88</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь	Ацидофилин	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
572, СР и Б для ПОП, Москва 1973г.	Сочни с вишней	100	10,20	18,60	42,40	378,67	0,00	0,13	0,00	0,00	44,00	0,00	9,33	0,53
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>17,45</b>	<b>24,85</b>	<b>52,40</b>	<b>503,67</b>	<b>0,10</b>	<b>14,38</b>	<b>0,05</b>	<b>0,00</b>	<b>344,00</b>	<b>225,00</b>	<b>44,33</b>	<b>0,78</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>56,00</b>	<b>56,72</b>	<b>247,19</b>	<b>1737,32</b>	<b>0,94</b>	<b>174,80</b>	<b>293,18</b>	<b>92,93</b>	<b>682,80</b>	<b>746,43</b>	<b>106,03</b>	<b>4,91</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>73,16</b>	<b>81,65</b>	<b>302,50</b>	<b>2242,97</b>	<b>0,96</b>	<b>109,48</b>	<b>467,15</b>	<b>92,47</b>	<b>1058,86</b>	<b>1010,45</b>	<b>158,48</b>	<b>5,18</b>
<b>ВСЕГО ЗА 22-Й ДЕНЬ</b>			<b>97,79</b>	<b>104,49</b>	<b>402,11</b>	<b>2956,47</b>	<b>1,37</b>	<b>194,48</b>	<b>586,40</b>	<b>93,72</b>	<b>1256,86</b>	<b>1270,95</b>	<b>211,37</b>	<b>8,06</b>

Меню: 23 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 371	Бутерброд с маслом	70	6,70	9,84	19,80	194,56	0,09	0,00	59,00	0,00	8,25	57,00	32,00	5,00
ТТК № 221	Макаронные изделия отварные с сыром	220/30	16,40	13,71	60,90	432,03	0,21	0,02	289,80	1,09	257,80	173,25	40,00	6,50
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (киви)	100	0,80	0,40	8,10	47,00	0,02	180,00	0,00	0,30	40,00	34,00	25,00	0,80
494 УРЦП, Пермь 2013	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0,00	2,80	0,00	0,00	14,20	4,00	2,00	0,40
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>620</b>	<b>24,00</b>	<b>23,95</b>	<b>104,00</b>	<b>734,59</b>	<b>0,32</b>	<b>182,82</b>	<b>348,80</b>	<b>1,39</b>	<b>320,25</b>	<b>268,25</b>	<b>99,00</b>	<b>12,70</b>
<b>ОБЕД</b>														
17 УРЦП, Пермь 2018	Салат из свежих помидоров	100	1,10	6,20	3,70	75,00	0,06	22,10	0,00	3,30	15,00	26,00	20,00	0,90
ТТК № 215	Суп картофельный с горохом	300	2,76	5,10	18,15	129,60	0,23	10,41	321,00	0,27	22,80	77,39	30,60	6,66
ТТК № 228	Картофельная запеканка с мясом	200	24,60	21,18	77,73	600,28	0,31	5,33	125,00	0,00	260,49	30,61	56,00	10,36
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,20	0,05	0,00	0,00	0,42	10,50	47,40	14,10	1,17
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00	0,00	0,40	8,00	42,00	28,00	0,60
ТТК № 266	Компот из брусники и яблук	200	0,40	0,20	13,70	58,20	0,02	16,70	0,00	0,10	8,10	6,40	6,30	0,29
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>930</b>	<b>32,34</b>	<b>33,54</b>	<b>144,30</b>	<b>1011,28</b>	<b>0,72</b>	<b>64,54</b>	<b>446,00</b>	<b>4,49</b>	<b>324,89</b>	<b>229,80</b>	<b>155,00</b>	<b>19,98</b>
<b>УЖИН</b>														
10.1.3Скур	Кукуруза консервированная	100	2,20	0,40	11,20	58,00	0,02	4,80	0,02	0,00	3,20	50,00	0,00	0,40
ТТК №5	Тефтели из рыбы (тресковых пород), соус томатный	120	9,10	9,40	18,80	195,70	0,02	2,00	0,02	0,21	18,28	7,70	19,98	0,64
ТТК №154	Картофель отварной с укропом	220/2	4,18	10,78	28,89	229,31	0,22	1,60	140,00	0,22	24,20	120,00	22,45	0,02
109 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	20,04	104,40	0,11	0,00	0,00	0,84	21,00	94,80	28,20	2,34
ТТК №180	Компот из смеси ягод	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0,01	0,50	0,00	0,00	28,00	19,00	7,00	0,14
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>702</b>	<b>19,94</b>	<b>21,30</b>	<b>105,93</b>	<b>697,41</b>	<b>0,38</b>	<b>8,90</b>	<b>140,04</b>	<b>1,27</b>	<b>94,68</b>	<b>291,50</b>	<b>77,63</b>	<b>3,54</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
516 УРЦП, Пермь	Ряженка	250	7,25	6,25	10,00	125,00	0,10	14,25	0,05	0,00	300,00	225,00	35,00	0,25
543 УРЦП, Пермь 2013	Пирожок печеный с рисом и яйцом	100	9,60	11,40	66,31	397,41	0,09	3,16	0,08	1,63	30,15	91,81	28,77	1,15
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>16,85</b>	<b>17,65</b>	<b>76,31</b>	<b>522,41</b>	<b>0,19</b>	<b>17,41</b>	<b>0,13</b>	<b>1,63</b>	<b>330,15</b>	<b>316,81</b>	<b>63,77</b>	<b>1,40</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>76,28</b>	<b>78,79</b>	<b>354,23</b>	<b>2443,28</b>	<b>1,42</b>	<b>256,26</b>	<b>934,84</b>	<b>7,15</b>	<b>739,82</b>	<b>789,55</b>	<b>331,63</b>	<b>36,22</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>73,19</b>	<b>75,14</b>	<b>324,61</b>	<b>2268,28</b>	<b>1,23</b>	<b>264,77</b>	<b>794,93</b>	<b>7,51</b>	<b>975,29</b>	<b>814,86</b>	<b>317,77</b>	<b>34,08</b>
<b>ВСЕГО ЗА 23-Й ДЕНЬ</b>			<b>93,13</b>	<b>96,44</b>	<b>430,54</b>	<b>2965,69</b>	<b>1,61</b>	<b>273,67</b>	<b>934,97</b>	<b>8,78</b>	<b>1069,97</b>	<b>1106,36</b>	<b>395,40</b>	<b>37,62</b>

Меню: 24 день

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, кКал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК</b>														
ТТК № 208	Оладьи с клубничным джемом	200/30	20,35	21,73	71,54	561,77	0,26	4,60	120,00	5,50	165,53	128,69	21,00	1,80
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64
ТТК № 41	Чай с молоком	200	2,00	1,85	14,60	83,00	0,04	0,03	0,01	0,00	115,82	93,00	15,00	0,87
<b>ИТОГО В ЗАВТРАК</b>		<b>550</b>	<b>22,83</b>	<b>24,06</b>	<b>97,90</b>	<b>701,17</b>	<b>0,34</b>	<b>16,63</b>	<b>120,01</b>	<b>5,74</b>	<b>300,55</b>	<b>234,89</b>	<b>46,80</b>	<b>5,31</b>
<b>ОБЕД</b>														
16, УРЦП Пермь 2013	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,40	7,40	2,50	86,00	0,03	13,50	0,03	2,80	33,00	57,00	12,00	1,00
ТТК № 282	Солянка из птицы со сметаной	250	8,25	9,00	66,50	380,00	0,15	58,75	230,00	28,75	0,02	0,00	0,01	0,00
ТТК №20	Жаркое по-домашнему со свиной	50/150	16,98	17,60	34,10	362,72	0,00	4,60	160,00	0,01	184,66	140,67	2,27	0,06
108 УРЦП, Пермь 2013	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,00	0,04	0,00	0,00	0,44	8,00	26,00	5,60	0,44
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ТТК № 277	Морс из брусники замороженной	200	0,20	0,10	10,70	44,00	0,01	28,40	0,00	0,10	7,50	6,40	6,10	0,29
<b>ИТОГО В ОБЕД</b>		<b>890</b>	<b>31,77</b>	<b>34,62</b>	<b>141,58</b>	<b>958,50</b>	<b>0,28</b>	<b>165,25</b>	<b>390,03</b>	<b>32,30</b>	<b>267,18</b>	<b>253,07</b>	<b>38,98</b>	<b>2,09</b>
<b>УЖИН</b>														
ТТК № 247	Сырники из творога запечённые	180	21,34	23,04	47,99	473,99	0,12	0,53	0,12	1,07	273,33	410,70	42,70	1,00
ТТК № 590	Соус клубничный	70	0,14	0,04	14,58	59,20	0,01	0,88	0,00	0,00	1,50	1,30	3,50	0,15
112 УРЦП, Пермь 2013	Плоды свежие (виноград)	150	0,90	0,90	23,10	108,00	0,08	9,00	0,00	0,60	45,00	25,50	33,00	0,90
ТТК № 283	Кисель из ягод замороженных (брусника)	200	0,20	0,20	22,00	90,00	0,00	0,50	0,00	0,10	4,40	4,70	0,70	0,06
<b>ИТОГО В УЖИН</b>		<b>600</b>	<b>22,58</b>	<b>24,18</b>	<b>107,67</b>	<b>731,19</b>	<b>0,21</b>	<b>10,91</b>	<b>0,12</b>	<b>1,77</b>	<b>324,23</b>	<b>442,20</b>	<b>79,90</b>	<b>2,11</b>
<b>ПОЛДНИК</b>														
4.1.48скуп	Йогурт фруктово-ягодный	250	7,25	3,75	28,50	177,50	0,08	1,50	0,03	0,00	310,00	237,50	37,50	0,25
573 УРЦП, Пермь 2013	Гребешок из дрож.теста	100	13,33	15,00	87,20	537,00	0,12	0,17	0,13	1,20	31,70	95,00	20,00	1,33
<b>ИТОГО В ПОЛДНИК</b>		<b>350</b>	<b>20,58</b>	<b>18,75</b>	<b>115,70</b>	<b>714,50</b>	<b>0,20</b>	<b>1,67</b>	<b>0,16</b>	<b>1,20</b>	<b>341,70</b>	<b>332,50</b>	<b>57,50</b>	<b>1,58</b>
<b>ВСЕГО УЖИН</b>			<b>77,18</b>	<b>82,86</b>	<b>347,15</b>	<b>2390,86</b>	<b>0,82</b>	<b>192,79</b>	<b>510,16</b>	<b>39,81</b>	<b>891,96</b>	<b>930,16</b>	<b>165,68</b>	<b>9,51</b>
<b>ВСЕГО ПОЛДНИК</b>			<b>75,18</b>	<b>77,43</b>	<b>355,18</b>	<b>2374,17</b>	<b>0,81</b>	<b>183,55</b>	<b>510,20</b>	<b>39,24</b>	<b>909,43</b>	<b>820,46</b>	<b>143,28</b>	<b>8,98</b>
<b>ВСЕГО ЗА 24-Й ДЕНЬ</b>			<b>97,76</b>	<b>101,61</b>	<b>462,85</b>	<b>3105,36</b>	<b>1,02</b>	<b>194,46</b>	<b>510,32</b>	<b>41,01</b>	<b>1233,66</b>	<b>1262,66</b>	<b>223,18</b>	<b>11,09</b>



Фактическое распределение пищевой и энергетической ценности по приемам пищи

ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (завтрак дети от 7 до 11 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	19,50	19,14	19,27	20,50	21,38	19,34	19,88	19,25	20,10	20,74	19,70	20,10	19,91
жиры	21,34	21,73	19,55	20,40	21,85	21,73	20,56	19,22	21,15	21,54	20,34	21,15	20,88
углеводы	84,52	92,13	88,64	89,30	83,50	88,40	89,96	91,87	86,61	91,10	88,10	86,61	88,40
калорийность	608,25	620,45	612,61	625,60	602,29	631,63	625,80	619,87	618,50	643,12	621,86	618,50	575,75
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (обед дети от 7 до 11 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	28,49	28,99	29,61	24,35	29,71	29,65	29,34	31,11	26,62	28,14	27,03	28,40	28,45
жиры	29,14	29,26	30,46	29,70	28,05	26,97	29,92	29,21	27,68	29,51	26,12	29,78	28,82
углеводы	118,09	127,08	117,71	129,27	119,70	129,23	116,03	116,82	129,00	129,27	128,25	122,36	123,57
калорийность	851,39	896,20	865,13	883,08	852,93	882,18	856,12	863,97	875,39	897,99	859,47	875,82	824,30
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (полдник 25% дети от 7 до 11 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	20,11	16,18	19,65	19,04	22,28	19,60	21,14	19,76	19,94	20,00	16,65	22,28	19,72
жиры	19,31	18,03	19,83	18,93	20,03	18,33	16,16	20,06	19,15	18,63	18,88	20,03	18,95
углеводы	85,88	88,53	71,22	87,10	89,90	83,33	85,02	87,18	83,59	86,03	87,85	89,90	85,46
калорийность	601,66	583,71	604,62	594,61	607,75	576,29	565,84	609,26	587,11	592,29	589,02	607,75	593,33
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (полдник 15% дети от 7 до 11 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	11,45	11,98	12,44	12,65	13,85	12,93	13,15	11,27	12,87	12,86	13,01	13,85	12,69
жиры	14,55	11,77	10,13	9,62	13,75	12,88	13,15	10,75	10,60	16,48	13,08	11,25	12,33
углеводы	53,90	50,00	54,11	64,38	53,60	48,40	50,00	59,20	68,35	33,32	49,79	72,10	54,76
калорийность	392,10	316,40	351,84	399,80	393,30	354,68	364,20	451,60	426,90	333,20	363,63	445,80	382,79

25,0 %

35,1 %

25,2 %

16,3 %

Фактическое распределение пищевой и энергетической ценности по приемам пищи

ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (завтрак дети от 12 до 18 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	23,34	22,06	23,62	22,64	24,94	22,70	22,78	22,05	22,83	24,34	24,00	22,83	23,18
жиры	22,84	22,90	24,15	23,36	24,82	22,95	23,59	22,77	24,06	22,92	23,95	24,06	23,53
углеводы	103,28	101,44	104,19	102,77	96,74	98,76	99,35	111,79	97,90	102,52	104,00	97,90	101,72
калорийность	724,65	679,93	683,32	714,82	696,20	697,49	702,21	743,16	701,17	715,48	734,59	701,17	665,00
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (обед дети от 12 до 18 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	31,93	32,17	32,02	26,29	33,73	35,09	33,49	36,65	31,87	31,37	32,34	31,77	32,39
жиры	35,71	33,32	33,30	35,98	35,55	35,75	35,74	37,76	33,66	33,88	33,54	34,62	34,90
углеводы	134,31	140,80	135,44	138,81	133,51	133,82	131,12	131,88	145,45	147,58	144,30	141,58	138,22
калорийность	989,31	1000,62	971,59	985,32	1005,49	1001,79	986,03	1023,51	1016,07	1023,82	1011,28	958,50	951,60
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (полдник 25% дети от 12 до 18 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	21,58	20,25	23,39	21,44	22,58	24,61	23,44	22,67	23,77	24,63	19,94	22,58	22,57
жиры	21,31	22,68	23,80	19,25	24,18	22,58	19,43	21,98	22,98	22,84	21,30	24,18	22,21
углеводы	98,99	107,76	81,68	101,42	107,67	99,37	96,90	97,78	93,86	99,61	105,93	107,67	99,89
калорийность	664,12	720,14	698,34	664,81	731,19	709,25	652,10	682,40	677,83	713,50	697,41	731,19	695,19
ДНИ ПРИМЕРНОГО МЕНЮ (полдник 15% дети от 12 до 18 лет)													Среднее значение
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
белки	15,65	16,71	16,38	15,37	20,58	16,75	19,08	13,92	15,66	17,45	16,85	20,58	17,08
жиры	22,85	17,30	14,63	11,58	21,25	17,35	20,07	15,42	13,05	24,85	17,65	18,75	17,90

25,00 %

35,1 %

25,6 %

углеводы	97,80	90,00	73,09	80,34	97,20	74,00	90,00	79,67	85,63	52,40	76,31	115,70	84,35
калорийность	659,00	507,80	479,90	492,67	662,00	507,80	603,50	634,34	528,80	503,67	522,41	714,50	568,03

20,9 %

