

410, Пермь, 2013 г.	Фрикадельки из кур Курица 1 кат. 154/66,5 Хлеб пшеничный 14/14 Дйпо 1/5/7,7 Вода 19/19 Соль 1/1 Масло сливочное 6/6	95	13,7	14,9	7,3	190,7	0,04	0,6	31	75	12	0,9
224, Пермь, 2008 г	Рис отварной Крупа рисовая 54/54 Масло сливочное 5/5 Сок яблочный	150	3,8	5,08	40,2	225,1	0,03	0,2	3,3	39,7	10,1	0,52
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано - пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,33	56,22	21,57	1,1
	Овощи по сезону	60	0,66	0,06	1,44	9,6	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
	Итого:	765	24,48	24,01	105,43	718,95	0,45	27,48	291,88	405,3	190,9	14,44
	Кондитерское изделие промышленного производства (пряники)	100	3,6	8,7	41,87	172	-	-	-	-	-	-
	Напиток груши дики промышленного про изводства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого:	300	4,23	8,7	82,02	329,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого за день:	1665	44,16	48,57	268,81	1539,03	0,71	48,42	555,5	659,9	289,0	28,89
Вторник												
209, Пермь, 2008г	Биточки из птицы Курица 1 кат. потрошенная 187/67 Хлеб пшеничный 17/17 Вода 23/23 Масло сливочное 5/5	95	14,21	16,06	9,7	240,06	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02

221, Пермь, 2008	Каша пшеничная	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2
	Крупа пшеничная 58,5/58,5											
	Вода 103,5/103,5											
	Масло сливочное 5/5	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
294, Пермь, 2008г	Хлеб пшеничный											
	Чай с лимоном	200	0,12	-	12,04	48,64	-	2,83	3,45	2,0	1,5	0,25
	Чай высшего сорта 1/1											
	Сахар 15/15											
	Лимон 8/7											
	Овоши по сезону	60	0,72	0,09	2,97	12,6	0,018	9	22,5	18,0	9,0	1,08
	Итого:	535	26,72	21,78	76,18	605,68	0,248	12,13	92,29	283,3	65,54	6,1
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	38,26	41,42	31,7	0,84
37, Пермь, 2008 г	Свекла 40/32											
	Капуста свежая 20/16											
	Картофель 20/12											
	Морковь 10/8											
	Дук репчатый 5/4											
	Масло растительное											
	2,4/2,4											
	Вода или бульон 150/150											
	Лимонная кислота 0,2/0,2											
	Сахар 2/2											
	Сметана 8/8											
	Бефстроганов из отварной говядины	120	21,72	25,11	3,85	325,69	0,05	0,45	28	121	16	1,7
176, Пермь, 2008 г.	Говядина без кости											
	122/113,5											
	Морковь 9,4/7											
	Дук 3,5/2,3											
227, Пермь, 2008 г	Петрушка 2,8/2,3											
	Соус сметанный 50											
	Макаронны отварные	150	5,52	5,3	35,33	211,1	0,09	0,05	72,28	56,57	20,83	1,1
	Макаронные изд 51/51											
	Масло сливочное 5/5											
	Соль 2/2											

Обед

284, Пермь 2008г	Компот из яблок с лимонном Яблоки свежие 56/50 Лимон 1 6/7 Вода 1 80/180 Сахар 20/20	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17																																																																																																		
													Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1																																																																																						
																									Овощи по сезону	60	0,7	0,1	1,9	12	0,04	7	17	30	14	0,5																																																																										
																																					Итого:	790	33,16	36,75	100,42	864,27	0,31	16,6	226,04	338,84	129,3	12,41																																																														
																																																	Выпечное изделие	100	16,16	8,15	64,16	94,54	0,13	-	23,07	78,4	12,53	1,1																																																		
																																																													Соки фруктовые или овощные	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4																																						
																																																																									Итого:	300	18,16	8,35	69,96	130,54	0,17	8	63,07	114,4	32,53	1,5																										
																																																																																					Итого за день:	1625	78,04	66,88	246,56	1600,49	0,728	36,73	381,4	736,54	227,3	20,0														
																																																																																																	Среда	150	25,8	10,7	25,7	257,4	0,07	0,54	232,8	284,5	38,36	0,79		
																																																																																																													Запеканка из творога с джемом	Творог 123/121
141, Пермь, 2008г	200	1,4	4,6	17,35	89,32	0,11	0,12	50,46	35,49	5,25	0,08																																																																																																			
												Завтрак	287, Пермь, 2008 г	200	1,4	4,6	17,35	89,32	0,11	0,12	50,46	35,49	5,25	0,08																																																																																						

386, Москва, 2015г	Фрукты свежие:	шт	3	1	42	192	0,08	20	16	56	84	1,2
	Итого:	530	30,2	16,3	85,05	538,72	0,26	20,66	299,26	375,99	127,61	2,07
48, Пермь, 2008 г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофель 91/80 Морковь 10/8 Дук репчатый 5/4 Масло сливочное 2/2 Вода 140/140 Фарш для фрикаделек: Говядина 54/40 Дук репчатый 4/3,5 Дейца 1/13/3 Вода для фарша 4/4	200/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,09	8,9	2,7	56,8	23,4	0,9
164, Пермь, 2008 г	Рыба запеченная Рыба филе мороженая 113/107 Мука пшеничная 6/6 Масло растительное 6/6 Масло сливочное 5/5	95	17,5	15,05	4,5	224,14	0,14	0,76	46,6	307,39	54,27	2,02
426, Пермь 2013 г.	Картофель отварной Картофель 198/148,5 Масло сливочное 7/7	150	2,9	7,4	19,05	153	0,15	20,9	16,5	78	30	1,12
289, Пермь, 2008 г	Напиток из шиповника Шиповник 20/20 Сахар 15/15 Вода 230/230	200	0,68	-	28,01	46,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
	Итого:	800	35,01	32,75	100,53	768,63	0,51	95,19	119,66	524,53	141,24	10,35

Обед

Полдник		Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье)	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
№288, 2008 г.	Пермь,	Молоко кипяченое Молоко 210/200	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
		Итого:	300	9,07	11,16	66,38	387,31	0,22	1,58	273,9	240,3 3	58,76	1,74
Итого за день:			1630	74,28	60,21	251,96	1694,66	0,99	117,4 3	692,82	1140, 85	327, 61	14,16
Четверг													
Завтрак		367, Пермь, 2013 г.	120	20,6	22	4,2	297	0,07	1,3	17	215	30	3,2
		Гуляш из говядины Говядина 120/111											
		Масло сливочное 6,5/6,5											
		Дук репчатый 17/14											
		Томат-пюре 11/11											
		Мука пшеничная 3,7/3,7											
		222, Пермь, 2008 г	150	6,57	6,42	39,14	241,16	0,21	0,2	38,64	202,76	52,94	4,49
		Каша пшеничная расыпчатая											
		Крупа пшено 58,5/58,5											
		Масло сливочное 5/5											
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		300, Пермь, 2008 г	200	0,12	-	12,04	48,64	-	-	3,45	2,0	1,5	0,25
		Чай с сахаром											
		Чай высшего сорта 1/1											
		Сахар 15/15											
		Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		Итого:	590	31,22	29,14	82,1	717,12	0,52	25,4	242,42	621,5 2	206,8 1	12,4

Полдник	Обед												
	42, Пермь, 2008 г	Рассольник Ленинградский Картофель 80/60 Крупа рисовая 4/4 Морковь 10/8 Лук репчатый 5/4 Огурцы соленые 14/12 Бульон или вода 150/150 Масло сливочное 4/4 Сметана 8/8	200	4,02	9,04	25,9	119,68	0,08	13,42	126,64	51	26,04	0,82
	54-25м-2020	Курица тушеная с морковью Куриная грудка (филе) 67,2/59,5 Морковь 28,4/22,7 Лук репчатый 12,9/10,3 Сметана 9,1/9,1 Мука пшеничная в/с 2,7/2,7 Масло сливочное 1,8/1,8 Масло подсолнечное 2,7/2,7 Соль 0,7/0,7 Вода 40/40	100	14,1	8,7	4,4	126,4	0,04	1,3	23	112	55	1
	221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5	150	9,27	5,33	36,87	231,78	0,12	0,05	20,79	120,21	26,49	3,2
		Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	92	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,38	7,8	0,15	23,77	164,67	145,54	100,8	3,36
		Итого:	770	32,32	23,99	114,09	700,18	0,49	38,95	405,6	518,6	255,1	16,65
		Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир)	60	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-

189, Пермь, 2008г	Котлета говяжья Говядина I кат. 6/к 77/77 Хлеб пшеничный 17/17 Сухари 10/10 Вода 21/21 Масло сливочное 5/5	95	13,78	15,12	7,40	228,0	0,07	0,18	36,23	114,98	17,78	1,18
219 Пермь 2008г	Каша гречневая расыпчатая Крупа гречневая 46/46 Соль 2/2 Вода 68/68 Масло сливочное 5/5	100	5,82	3,62	15	175,87	0,14	0,13	135,76	135,17	35,29	2,99
282, Пермь, 2008 г	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный Компот из яблок Яблоки 45,4/40 Вода 172/172 Сахар 15/15 Лимонная кислота 0,2/0,2	30/30 200	3,45 0,16	0,66 -	25,34 44,99	122,52 125,64	0,09 0,03	0,13 3,6	18,66 21,5	56,22 22,46	21,57 12,6	1,1 0,65
	Овощи по сезону	60	0,72	2,82	4,62	47	0,02	4,5	24	23	9	0,42
	Итого:	765	26,19	24,51	114,76	798,3	0,41	12,61	276,77	399,18	113,74	7,08
	Кондитерское изделие промышленного производства (вафельное изделие)	60	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
	Напиток груши дички промышленного про изводства	200	0,63	-	15,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого:	260	5,28	5,26	52,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8
	Итого за день:	1595	48,01	48,85	274,41	1720,78	0,709	37,89	672,16	834,47	295,27	18,99

219 Пермь 2008г	Каша гречневая рассыпчатая Крупа гречневая 46/46 Соль 2/2 Вода 68/68 Масло сливочное5/5	100	4,82	3,62	30,0	175,87	0,14	0,13	135,76	135,17	35,29	2,99
	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
294, Пермь, 2008г	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	0,9
	Овощи по сезону	60	0,83	3,2	5,3	54,5	0,02	9	44	23	9	0,42
	Итого:	695	18,57	18,59	82,05	587,41	0,28	12,16	221,47	326,18	84,1	6,88
45, Пермь, 2008 г	Суп картофельный с бобовыми Горох 17/16 Картофель 54/40 Морковь 10/8 Лук репчатый 10/8 Масло сливочное 4/4 Вода или бульон 140/140 Соль 2/2	200	1,87	3,11	10,95	79,03	0,13	2,5	22,74	55,22	21,28	1,39
209, Пермь, 2008г	Котлета куриная Курица 1 кат. потрошенная 187/67 Хлеб пшеничный 17/17 Вода 23/23 Масло сливочное5/5	95	14,21	16,06	9,7	240,06	0,06	0,18	36,22	114,98	17,77	1,02
Обед												

54-12гн-2020 г.	Какао Какао порошок 5/5 Молоко 130/130 Сахар 7/7 Вода 80/80	200	4,6	3,6	12,6	61,4	0,04	0,68	143	130	34	1,09
386, Москва, 2015г	Фрукты свежие	1шт	3	1	23	192	0,08	20	16	56	84	1,2
	Итого:	500	19,72	9,84	80,27	587,72	0,26	24,08	287,78	319,42	137,63	2,62
48, Пермь, 2008 г.	Суп картофельный с мясными фрикадельками Картофель 91/80 Морковь 10/8 Лук репчатый 5/4 Масло сливочное 2/2 Вода 140/140 Фарш для фрикаделек: Говядина 54/40 Лук репчатый 4/3,5 Яйца 1/13/3 Вода для фарша 4/4	200/35	9,76	6,82	19,01	175,1	0,09	8,9	2,7	56,8	23,4	0,9
202,265, 2008г.	Пермь, Тегели из говядины с рисом Говядина I категории без кости 44/44 Рисовая крупа 6/6 Вода 7/7 Масло сливочное 4/4 Лук репчатый 24,5/21 Мука пшеничная 5/5 Масло растительное 6/6 Соус томатный 30/30	100	9,16	13,53	9,44	196,14	0,04	1,89	108,8	92	18,75	0,8
221, Пермь, 2008	Каша пшеничная Крупа пшеничная 58,5/58,5 Вода 103,5/103,5 Масло сливочное 5/5	150	2,27	5,33	36,87	131,78	0,12	0,05	120,79	120,21	26,49	3,2
	Напиток из груши дички промышленного производства	200	0	0	24,0	96,0	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17

Обед

	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
	Итого:	805	25,12	26,4	116,64	729,94	0,362	14,25	317,79	370,86	121,41	13,89
	Кондитерское изделие промышленного производства (Печенье)	100	3,48	4,78	57	270	0,14	0,18	33,9	60,33	30,76	1,54
№288, Пермь, 2008 г.	Молоко кипяченое Молоко 210/200	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,08	1,4	240,0	180,0	28,0	0,2
	Итого:	300	9,07	11,16	66,38	433,31	0,22	1,58	273,9	240,33	58,76	1,74
	Итого за день:	1605	53,91	47,4	263,29	1750,97	0,842	39,91	879,47	930,61	317,8	18,25

Четверг

318, Москва, 2015 г.	Птица тушеная в соусе Куры 1 категории 236/209 Соус (50 г) Сметана 12,5/12,5 Мука пшеничная 3,8/3,8 Вода 38/38 Томат-пюре 5/5 Соль 0,4/0,4	130	19,1	17,2	5,6	254	0,34	0,54	161,3	148,6	23,1	1,61
227, Пермь, 2008 г	Макаронные отварные Макароны изделия 51/51 Масло сливочное 5/5	150	5,52	5,3	35,33	140,1	0,05	0,03	7,59	31,43	11,57	0,61
	Хлеб пшеничный	30	2,4	0,3	14,6	72,6	0,05	0,07	9,33	28,11	10,78	0,55
294, Пермь, 2008 г	Чай с лимоном Чай высшего сорта 1/1 Сахар 15/15 Лимон 8/7	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,9	8,05	9,79	5,24	0,9
	Овощи по сезону	60	3,8	3,0	5,55	58,88	0,06	8,9	13,16	36,89	11,91	0,45
	Итого:	570	30,89	25,81	76,39	587,2	0,5	12,44	199,43	254,82	62,6	4,12

Обед	37, Пермь, 2008 г	Борш с капустой и картофелем Свекла 40/32 Капуста свежая 20/16 Картофель 20/12 Морковь 10/8 Лук репчатый 5/4 Масло растительное 2,4/2,4 Вода или бульон 150/150 Лимонная кислота 0,2/0,2 Сахар 2/2 Сметана 8/8	200	1,52	5,33	8,65	88,89	0,03	8,69	38,26	41,42	31,7	0,84
	181, Пермь, 2008 г.	Жаркое по-домашнему Говядина б/к 120/111 Картофель 152/114 Лук 17,5/15 Масло сливочное 7/7 Томат-поре 7/7	220	16,54	17,33	22,13	334,08	0,16	7,6	35	266	56	3,4
	284, Пермь 2008г	Компот из яблок с лимонном Яблоки свежие 56/50 Лимон 16/7 Вода 180/180 Сахар 20/20	200	0,33	-	40,66	141,98	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
		Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
		Овоши по сезону	60	1,1	0,1	3,40	16,03	0,25	39,70	275	243,05	168,34	5,61
		Итого:	740	22,94	23,42	100,18	703,5	0,54	56,4	418,76	640,32	302,81	18,12
		Кондитерское изделие промышленного производства (Зефир)	60	1,9	6,4	28	201	-	-	-	-	-	-
		Соки фруктовые или овощные	200	2,0	0,2	5,8	36,0	0,04	8,0	40,0	36,0	20,0	0,4
		Итого:	260	3,9	6,6	33,8	237	0,04	8	40	36	20	0,4
	Полдник	№293 Пермь, 2008 г.	Итого за день:	1570	57,73	55,83	210,37	1527,7	1,08	76,84	658,19	931,14	385,41

Полдник	Хлеб пшеничный/хлеб ржано-пшеничный	30/30	3,45	0,66	25,34	122,52	0,09	0,13	18,66	56,22	21,57	1,1
	Напиток из шиповника Шиповник 20/20	200	0,68	-	21,01	101,87	0,02	60,0	11,2	3,12	3,0	4,79
	Сахар 15/15											
	Вода 230/230											
	Овощи по сезону	60	0,48	0,06	1,98	8,4	0,012	3	15	12	6	0,72
	Итого:	760	24,87	23,08	97,5	723,34	0,262	66,44	307,07	373,33	98,38	9,65
	Кондитерское изделие промышленного производства (вафельное изделие)	60	4,65	5,26	37,23	214,91	0,08	0,08	16,97	48,08	16,32	0,83
	Напиток группы дички промышленного производства	200	0,63	-	40,15	157,22	0,01	0,28	51,84	33,63	25,2	7,17
	Итого:	260	5,28	5,26	77,38	372,13	0,09	0,36	68,81	81,71	41,52	8
	Итого за день:	1595	49,87	48,25	250,32	1677,31	0,682	84,04	485,55	877,51	239,69	23,66
Итого за 2 недели:		573,8		2512,83	16212,54	8,303	632,19	6324,4	8859,9	3041,4		
		6	534,86					5	1	6	212,09	
Среднее значение за 2 недели:		57,38	53,48	251,28	1621,25	0,8303	63,219	632,44	885,99	304,14	21,209	