

"6" April 2013



1 день, 1 недели

1 день, 1 недели																				№ рецеп- туры	Сборни- к рецепт
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины					Минеральные вещества										
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180/5	185	8	9	32	254	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	221,99	49,8	0,01		174	2015	
Кофейный напиток с молоком витаминизированный	180	2	2	22	119	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			359	2015	
Батончик к чаю	30	1	1	13	93	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9			
Итого за Завтрак	405	11	19	69	533	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,78	104,63	446,31	5,89	805,97	72,98	0,03	2,9			
2 завтрак																					
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Обед																					
Суп картофельный с горохом луценым и курой	220	4	2	16	126	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	485,36	74,32	0,03	0,07	37	2015	
Биточек из мяса кур	70	20	13	20	277	0,12	1,09	32,6	0,22	0,20	32,83	38,50	250,46	1,50	245,70	50,00	0,07	0,01	496	2004	
Макаронные изделия отварные	130	7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015	
Компот из смеси ягод см	180	0,2	0,08	17	69	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			127	2015	
Хлеб ржаной	50	3	0,5	17	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Итого за Обед	650	38	25	116	829	0,6	11,9	53,9	0,3	0,7	111,1	96,3	429,4	8,7	979,3	227,4	0,1	0,1			
Уплотненный полдник																					
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	36,4	26,3	48	569	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			155	2015	
Кисель витамин.	180			0	11		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2016	
Батон йодированный	30	2	1	15	91	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Итого за Полдник	380	38	35	63	671	0,14	7	11,96	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	6,26	527,07	35,11	0,02				
Итого за день	1415	88	80	261	2094	1,4	56,1	316,8	2,6	1,6	617,3	234,7	966,5	20,9	2312,3	335,5	0,2	3,0			

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	185	6	9	32	232	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08			134	2015	
Сыр порциями	10	3	1	22	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04				
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9			
Батон йодированный	30	2	1	15	91	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Чай с сахаром	180			5	20		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015	
Итого за Завтрак	415	11	18	74	430	0,2	26,1	119,0	0,6	0,3	250,4	48,1	258,1	2,4	837,6	207,0	0				
2 завтрак																					
Напиток кисло-молочный	180	5	5	7	87	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		151	2015	
Обед																					
Рассольник ленинградский со свиной и сметаной	220	5	5	18	138	0,12	13,56	0,9		0,34	24,6	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	73	2015	
Котлета рыбная	75	14	11	9	188	0,04		30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02			тпк		
Картофельное пюре	130	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015	
Хлеб ржаной	50	3	0,5	17	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Напиток из шиповника с мёдом	180	1		30	126		0,2	36		0,02	11,4	6,4		0,54	233			0,44	348	2015	
Итого за Обед	655	26	22	96	697	0,4	39,7	92,8	0,4	0,6	105,7	81,1	263,6	5,2	1485,6	204,8	0,1	0,5			
Уплотненный полдник																					
Омлет натуральный с зеленым горошком	150/20	14	16	6	344	0,05	7,00			0,06	40,60	24,80	36,40	5,60	457,00	3,40	0,01		79	2015	
Чай с сахаром	185	0	0	20	80	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		122	2015	
Батон йодированный	30	2	1	15	91	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Итого за Полдник	365	5	14	46	396	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9			
Итого за день	1632	61	69	272	2182	0,5	65,9	155,9	0,6	0,7	345,1	124,8	437,1	14,3	2506,8	223,6	0,1	3,4			

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборни
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	185	5	6	21	155	0,05	0,2	200		0,3	64	10	140	1,6	123,2				189	2015
Какао с молоком	180	4	5	14	114	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	32,6			тк	
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Итого за Завтрак	405	11	19	50	427	0,8	2,8	204,8	0,1	0,5	198,0	34,4	270,9	3,0	362,9	33,8	0,0	0,0		
2 завтрак																				
Сок	200			20	88	0,02	13			0,02	14,0	8,0	14,0	2,86	240,0	2,0	0,00			
Обед																				
Борщ с картофелем и сметаной на мясном бульоне	220	4	8	13	140	0,20	19,29	1,3	0,01	0,50	61,60	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03	0,07	82	2015
Гуляш из отварного мяса	35/35	7	8	2	104	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	277	2015
Каша гречневая рассыпчатая	130	7	4	34	236	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,08	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	17	70	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		126	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	650	23	17	81	610	0,9	62,9	43,2	0,2	1,1	152,2	249,4	646,2	10,5	1889,8	503,8	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																				
647																				
Макароны отварные с сыром	140	10	6	69	370	0,11		21	0,08	0,03	23	11	61	1,1	1	100			309	2015
Плюшка с сахаром	50	3	7	41	239	0,04	13,00			0,03	20,8	12,00	14,3	2,86	381,40	2,60	0,01			
Чай с сахаром	185	0	0	5	20															
Итого за Полдник	373	13	13	115	629	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	79,5	33,37	97,1	6,19	518,13	29,65	0,02	0,44		
Итого за день	1628	47	49	266	1746	1,8	69,8	267,4	0,4	1,7	417,0	317,2	1014,3	19,7	2806,3	567,2	0,2	0,6		

4 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	185	21	10	40	230	0,07	0,86	37,76	0,26	0,23	153,69	24,18	148,34	0,85	213,45	6,01	0,01		223	2015		
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4							
Чай с молоком с сахаром	180	3	3	22	127		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,62	25,1				359	2015		
Сыр порц.	10	3	1	22	24	0,16	26,0	25,91	0,09	0,13	48,21	33,1	98,23	1,37	757,3	75,31	0,04					
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	81,3	1,18	0,01					
Итого за Завтрак	405	29	22	99	531	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	186,68	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02					
2 завтрак																						
Напиток кисло-молочный	180	5	5	7	87	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01					
Обед																						
Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	220	6	3	16	143	0,09	1,36	0,29		0,37	21,0	11,74	52,60	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015		
Рагу из овощей с курой отварной	200	19	14	37	350	0,25	26,00	41,10	0,28	0,23	59,00	55,40	239,00	2,90	875,60	273,00	0,12	0,02	496	2015		
Компот из ягод с/м	180			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015		
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12						
Итого за Обед	650	28	18	89	685	0,4	30,6	41,4	0,3	0,6	86,8	72,4	315,6	4,8	1011,0	346,1	0,2	0,1				
Уплотненный полдник																						
Блики мясные со сметанным соусом	170	14	12	27	272	0,05	2,38	2	0,12	0,05	20,71	12,33	58,0	0,89	124,26	37	0,01	4,33	793	2015		
Кукуруза консервированная	20	1	0	2	12	0,03	7			0,04	26,60	16,80	22,4	2,80	217,00	1	0,01					
Чай с сахаром	185	0	0	5	20															2015		
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91	0,04	13,0			0,03	20,80	12	14,30	2,86	361,4	2,6	0,01					
Итого за Полдник	405	17	23	57	395	0,34	26	21,00	0,08	0,09	64,52	28,73	82,7	6,32	671,47	36,31	0,02					
Итого за день	1640	79	68	252	1767	0,9	70,5	100,2	0,6	1,0	338,0	152,0	596,4	16,3	2324,3	392,2	0,2	0,1				

5 день, 1 неделя

40,63 84,7

6,55

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша манная с маслом	185	7	9	21	187	0,10	1,0	28,00	0,20	0,10	28,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	133	2015
Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2	2	22	119	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	118,2	0,98	184,25	9			359	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Итого за Завтрак	445	11	19	58	464	0,5	26,3	176,5	2,1	0,7	235,4	71,5	351,7	3,6	471,1	45,6	0,1			
2 завтрак																				
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	381,4	2,6	0,01			
Обед																				
Щи со свининой и сметаной	220	4	4	10	87	0,08	23,99	8,38	0,01	0,33	42,80	19,55	57,9	1,37	253,62	60,87	0,02	0,06	67	2015
Печень по-строгановски	35/35	10	16	4	290	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,9	18,64	139,09	2,07	259,66	72,67	0,01	17,45	260	2015
Рис отварной	130	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,78			302	2015
Компот из ягод с/м	180			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	650	21	26	90	767	0,2	28,2	36,4	0,6	0,5	79,0	70,9	305,4	4,9	610,6	195,5	0,0	17,5		
Уплотненный полдник																				
Сырники творожные с подливой фруктовой	140/20	23,97	16,61	30	453	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			тпк	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Чай с сахаром	185			5	20		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Итого за Полдник	370	26	27	50	555	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	6,17	515,33	14,98	0,02	2,9		
Итого за день	1595	58	73	209	1867	0,8	61,6	276,0	2,9	1,4	539,8	179,4	824,5	14,7	1597,0	256,2	0,2	20,4		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборни
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мкг	Se, мкг		
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая с	185	7	8	37	246	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,1	135,12	1,48	269,46	58,59			176	2015
Батон йодированный	30	1	1	13	91	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Сыр порц.	10	3	1	22	24	0,16	26	25,91	0,09	0,19	48,2	33,1	1,4	757,29	75,3	0,0				
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Чай с молоком и сахаром	180	3	3	22	127		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				359	2015
Итого за Завтрак	405	14	20	94	547	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,88	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01			
2 завтрак																				
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																				
Суп вермишелевый с курой	220	6	3	16	129	0,18	18,9	20,2	0,18	0,4	27,4	28,7	99,7	1,6	573,8	62	0,05	0,06	97	2015
Рыба запеченная с овощами	70/20	9	5	3	100	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08			60	2015
Картофельное пюре	130	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Напиток из смеси с/ф.	180	0	0	17	70	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		126	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	690	21	14	69	544	0,2	3,54	26,78	0,1	0,21	52,49	62,79	249	5,8	397,71	137,2	0,01			
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный с зеленым	180	14	16,1	8	344	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			79	2015
Булочка ванильная	50	3	7	41	168	0,04	13,00			0,03	20,80	11,70	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01		ТТК	
Чай с сахаром	185	0	0	5	20															2015
Итого за Полдник	395	17	17	85	532	0,14	7	11,96	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	6,26	527,07	35,11	0,02			
Итого за день	1640	53	52	281	1684	0,6	24,1	94,4	0,7	0,6	245,8	135,8	497,5	17,2	1580,9	233,5	0,0			

2 день, 2 недели																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборни	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	185	8	9	32	254	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	21,99	49,8	0,01		174	2015	
Какао с молоком	180	4	5	14	114	0,70	0,2	4,8	0,07	0,07	50,00	2	66,6	0,50	115,00	33			ТТК	2015	
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01				
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,25					
Итого за Завтрак	445	14	22	62	526	0,9	5,0	42,1	0,2	0,3	253,4	63,7	312,6	2,1	264,9	83,8	0,0	0,0			
2 завтрак																					
Напиток кисло-молочный	180	5	5	7	87	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Обед																					
Рассольник ленинградский со свининой и сметаной	220	5	5	18	138	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	66,32	0,04	0,06	73	2015	
Жаркое по - домашнему из свинины	200	11	11	19	244	0,16	18,9	20,2	0,18	0,4	27,4	28,7	99,7	1,6	573,8	62	0,05	0,06	96	2015	
Компот из ягод с/м	180			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Итого за Обед	670	19	16	73	568	0,3	35,7	21,1	0,2	0,8	58,8	57,7	204,7	3,7	1027,4	131,5	0,1	0,1			
Уплотненный полдник																					
Каша рисовая молочная	150	4,21	3	24	154	0,02	0,09	11,82		0,02	71	27	84	0,1	60	61			155	2015	
Ватрушка с творогом	75	4	10	34	210		0,1	1,5		0,01	9,05						0,08				
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5,9,34	0,87	33,40							
Чай с сахаром	185			5	20	0,04	13,0			0,03	20,80	11,7	14,30	2,86	361,4	2,6	0,01		122	2015	
Итого за Полдник	408	11	14	78	439																
Итого за день	1703	83	54	222	1620	1,3	134,4	63,2	0,4	1,1	312,2	121,4	517,3	5,8	1292,3	215,3	0,1	0,1			

3 день, 2 недели

3 день, 2 недели																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп.	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углевод			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Суп молочный с вермишелью и маслом	185	8	12	30	260	0,06	1,15	119,16	0,56	0,23	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	35,2	0,07	4,47	73	2015	
Чай с сахаром	185			5	20			21,3											тгк		
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4						
Яйцо вареное	1шт.	8	7,2	1	94	0,07	41,8	0,01		0,30	38,50	12	18,70	0,11	170,5		0,17				
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01				
Итого за Завтрак	450	18	27	52	526	0,2	45,3	140,5	0,6	0,6	411,3	48,0	350,0	1,8	444,9	36,4	0,3	4,5			
2 завтрак																					
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Обед																					
Свекольник с курой со сметаной	220	4	3	12	163	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	46	2015	
Калуста тушеная с курой	200	9	11	7	162	0,10	1,2	29,30	0,26	0,17	29,24	30,40	192,40	1,73	204,90	40,00	0,1	0,02	тгк		
Напиток из шиповника и изюма	180	1		30	126		0,2	36		0,02	11,4	6,4		0,54	233			0,44	348	2015	
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Итого за Обед	650	17	14	64	548	0,2	2,8	65,6	0,3	0,6	65,2	52,3	262,4	4,1	558,5	113,1	0,1	0,5			
Уплотненный полдник																					
Биточек мясной	70	7,8	20,2	8	243	0,05	0,06	0,9	0,32	0,01	10	15	98	1,5	168	17		11,8			
Макароны отварные	200	7	5	47	260	0,02															
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91	0,08	0,02	19,4	0,12	0,04	38,9	8,57	60,7	0,59	61,13	26,25	0,01	0,44			
Чай с сахаром	185	0	0	5	20																
Итого за Полдник	485	24	41	47	601	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	79,5	33,37	97,1	6,19	518,13	29,65	0,02	0,44			
Итого за день	1715	58	85	178	1736	0,5	55,1	225,5	1,0	1,3	556,0	133,7	709,5	12,0	1521,5	179,1	0,4	5,4			

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша пшенная жидкая с маслом	185	7	10	26	225	0,04	0,72	0,01		0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15		70	2015		
Чай с лимоном и сахаром	180			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015		
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4						
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01				
Сыр порциями	10	3	1	22	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04				
Итого за Завтрак	415	12	19	78	470	0,2	31,1	25,9	0,1	0,3	154,8	68,1	280,3	4,8	949,3	152,6					
2 завтрак																					
Напиток кисло-молочный	180	5	5	7	87	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,88	361,4	2,6	0,01				
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,88	361,4	2,6	0,01	151	2015		
Обед																					
Суп картофельный с рыбными	220	4	4	16	118	0,04	3,42	1,7		0,05	34,95	25,98	37,68	0,69	136,86	3,42	0,05	44	2015		
Плов из свинины	200	10	16	4	290	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,9	18,64	139,09	2,07	259,66	72,67	0,01	17,45	260		
Напиток из смеси с/ф	180	0	0	17	70	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05	126	2015		
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Итого за Обед	650	26	20	101	573	0,3	34,4	23,1	0,6	0,3	94,8	80,7	270,5	4,5	1242,4	363,6	0,1	17,5			
Уплотненный полдник																					
Сырники творожные с молоком сгущенным	140/20	23,97	16,61	30	453	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		тгк			
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4						
Час сахаром	185			5	20		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			377	2015		
Итого за Полдник	370	26	16	50	555	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	6,17	515,33	14,98	0,02	2,9			
Итого за день	1632	82	74	277	1742	0,6	72,7	112,1	0,9	0,8	474,0	183,8	718,2	15,4	2707,0	531,2	0,1	20,4			

5 день, 2 недели

8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп.	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша манная молочная жидкая с маслом	185	7	9	21	187	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	133	2015	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4						
Сыр порциями	10	3	1	22	24	0,06	0,1	63,1	0,24	0,08	183,79	12	130,95	0,57	58,3	11,58	0,01	2,9			
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01				
Чай с сахаром	185	0	0	5	20																
Итого за Завтрак	420	12	18	63	389	0,2	3,5	89,1	0,5	0,3	293,7	52,8	366,5	3,2	365,1	48,4	0,1				
2 завтрак																					
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Обед																					
Суп полевой на мясном бульоне	220	4	8	13	140	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03	0,07	770	2015	
Бефстроганов из отварного мяса	35/35	7	9	2	118	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	277	2015	
Картофельное пюре	130	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,1	0,13	48,21	33,14	98,23	1,4	757,29	75,31	0,04		312	2015	
Компот из смеси с/м	180			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Итого за Обед	650	17	23	73	592	0,5	62,0	37,1	0,1	1,0	141,2	109,1	448,2	5,3	1551,9	231,2	0,1	0,1			
Уплотненный полдник																					
Рыба запеченная в омлете	50/50	17	10	2	150	0,01	0,23	4	0,26	0,03	21,60		68,92	1,3	56,54	60,02	0		тк		
Рис отварной	130	5	7	52	291	0,04		26,68	0,10	0,03	11,45	27,42	84,38	0,60	55,31	60,76			302	2015	
Батон йодированный	20	2,3	0,9	15	76	0,04	13,0			0,03	20,80	12	14,30	2,86	361,4	2,6	0,01				
Чай с сахаром	185	0	0	5	91																
Итого за Полдник	465	20	17	37	526	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	6,17	515,33	14,98	0,02	2,9			
Итого за день	1665	53	58	190	1566	0,8	72,6	189,3	0,8	1,4	659,4	199,0	982,1	14,7	2432,4	294,5	0,3	3,0			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углевод		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	662	670	2376	16004	9,1	497,6	5001,2	10,8	11,5	7758,3	1781,7	7263,2	90,4	5986,7	1,3	20,32	0,2
Среднее значение за период	66,2	67,0	237,6	1600,4	0,9	49,8	500,1	1,1	1,1	775,8	178,2	726,3	9,0	598,7	0,1	2,03	0,02

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.2.3580-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Детский мир" под ред. Москвитина М.П., Тульцева Я.А. 2015 г.