

СОГЛАСОВАНО

Заместитель главного государственного
санитарного врача по Красноярскому краю



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ «КЦСОН»



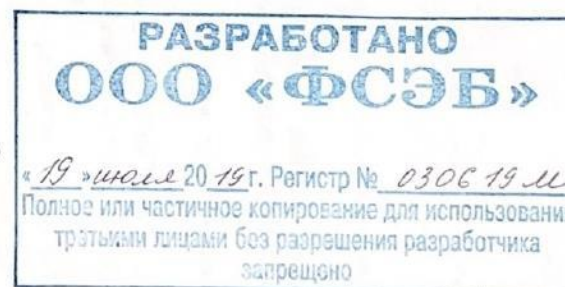
Д.С. Резцов

2019 г.

**ПРИМЕРНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ
В МУНИЦИПАЛЬНОМ БЮДЖЕТНОМ УЧРЕЖДЕНИИ
«КОМПЛЕКСНЫЙ ЦЕНТР СОЦИАЛЬНОГО ОБСЛУЖИВАНИЯ НАСЕЛЕНИЯ»
(КРАСНОЯРСКИЙ КРАЙ, П. МОТЫГИНО, УЛ. СОВЕТСКАЯ, 112)**

п. Мотыгино

2019 г.



Дети 3-6 лет

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Завтрак</i>														
138,59, 65	Каша тиенная молочная жидкая, или каша рисовая молочная жидкая или каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,86	8,57	37,29	255,00	0,20	1,48	0,16	0,05	147,73	197,63	49,49	1,19
4	Яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,24	0,01	22,00	76,00	4,80	1,00
139	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,20	2,78	25,92	137,00	0,02	0,28	0,06	0,01	86,26	61,32	9,52	0,09
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
18	Бутерброд с маслом и сыром	20/7/12	4,36	8,70	9,93	136,00	0,020	0,08	0,35	0,06	111,28	75,10	7,00	0,35
	<i>Итого</i>		20,54	24,89	83,30	631,00	0,30	1,84	0,97	0,13	372,07	431,25	75,61	3,27
<i>Обед</i>														
123	Маринад овощной	100	1,55	10,12	9,93	138,18	0,08	7,68	4,83	0,00	29,67	60,47	37,62	0,83
20	Солянка домашняя со сметаной	355	7,05	9,30	14,39	159,00	0,08	7,08	0,33	0,00	33,97	113,92	28,46	1,63
33	Котлеты или биточки рыбные	90	15,40	4,98	5,18	117,90	0,10	0,24	0,82	0,00	27,62	180,00	20,33	0,57
87	Картофель тушеный	150	3,16	5,16	19,84	148,00	0,12	11,43	0,29	0,03	23,19	90,10	37,12	1,33
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	<i>Итого</i>		32,71	30,41	112,27	840,35	0,56	38,43	8,95	0,03	144,35	584,07	176,74	6,82

Полдник														
35	Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	0,00	0,03	242,00	182,00	28,00	0,20
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
22	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	75	5,66	6,46	24,72	191,25	0,08	20,31	2,15	0,08	43,18	61,30	12,41	0,69
	Итого		15,41	14,11	86,62	551,25	0,22	46,51	3,15	0,11	305,18	313,30	145,41	2,39
Ужин														
70	Тефтели из говядины с рисом	100	12,60	12,74	12,02	212,16	0,06	3,06	0,38	0,00	17,86	130,16	23,50	1,12
104	Соус красный основной	30	0,40	1,17	1,84	20,00	0,00	0,23	0,05	0,00	26,95	13,43	1,92	0,06
15	Капуста тушеная	230	4,52	6,50	12,90	139,00	0,05	38,81	2,50	0,00	126,06	88,34	45,20	1,71
115	Компот из изюма	200	0,31	0,00	36,17	145,00	0,03	0,00	0,07	0,00	14,35	21,93	7,14	0,58
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,27	8,91	45,01	0,05	0,00	0,41	0,00	6,71	39,28	10,85	0,63
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	Итого		20,65	20,92	81,72	601,17	0,22	42,10	3,57	0,00	196,73	314,34	93,41	4,74
2 ужин														
49	Кисломолочный продукт	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		95,11	96,73	371,91	2741,77	1,36	130,28	16,64	0,31	1258,33	1832,96	519,17	17,42
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	50,00	7,00	0,50	900,00	800,00	200,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		176,13	161,22	142,49	152,32	151,11	260,56	#####	62,00	139,81	229,12	259,59	174,20

Дети 3-6 лет

День 2

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
95	Запеканка из творога с молоком сгущенным	250/20	45,16	31,96	45,94	620,00	0,12	0,55	0,90	0,08	416,17	568,07	56,91	1,75
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,11	82,00	0,000	2,00	0,01	0,00	2,64	1,16	0,6	0,10
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
3	Бутерброд с маслом	20/7	1,58	5,16	9,93	92,00	0,020	0,00	0,29	0,03	5,68	15,10	2,8	0,23
	Итого		47,90	37,36	85,86	834,00	0,17	2,55	1,36	0,11	429,29	605,53	65,14	2,72
Обед														
106	Сельдь с луком репчатым и зеленым горошком	65	6,88	8,41	1,68	109,85	0,03	2,34	2,75	0,02	35,25	180,00	19,14	0,57
46,47	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	270/30	6,29	7,96	16,35	185,00	0,14	12,41	0,26	0,19	31,57	118,83	38,70	1,56
39	Гуляш	120	18,11	15,11	5,39	230,40	0,06	1,14	0,23	0,00	7,91	18,36	7,84	0,30
101	Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,59	4,05	27,48	164,92	0,05	1,62	0,55	0,02	8,15	37,59	11,47	0,76
62	Птица, тушенная в соусе с овощами	230 (200/30)	9,63	8,94	20,52	211,00	0,14	10,05	0,48	0,02	48,81	40,59	47,65	1,79
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	Итого		51,05	45,32	134,35	1178,44	0,60	39,56	6,95	0,25	161,59	534,95	178,01	7,44

Полдник														
11	Какао с молоком	200	4,77	5,00	31,89	191,00	0,06	1,80	0,01	0,04	173,33	148,92	34,47	0,92
77	Булочка российская	75	9,66	6,01	63,53	377,00	0,16	0,18	1,39	0,03	33,18	84,85	13,18	0,90
	Итого		14,43	11,01	95,42	568,00	0,22	1,98	1,40	0,07	206,51	233,77	47,65	1,82
Ужин														
62	Птица, тушенная в соусе с овощами	230 (200/30)	9,63	8,94	20,52	211,00	0,14	10,05	0,48	0,02	48,81	40,59	47,65	1,79
25	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,00	32,53	134,00	0,00	0,34	0,07	0,00	38,49	13,09	5,10	1,09
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,27	8,91	45,01	0,05	0,00	0,41	0,00	6,71	39,28	10,85	0,63
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	Итого		16,57	10,70	124,34	670,01	0,32	35,39	2,12	0,02	118,81	184,16	173,40	5,65
2 ужин														
49,35	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
ГП	Печенье, или вафли, или пряники, или др.	50	3,75	4,90	39,20	208,50	0,05	0,00	1,75	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05
	Итого		9,55	11,30	47,20	326,50	0,11	1,40	1,75	0,04	254,50	235,00	38,00	1,25
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		139,50	115,69	487,17	3576,95	1,42	80,88	13,58	0,49	1170,70	1793,41	502,20	18,88
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	50,00	7,00	0,50	900,00	800,00	200,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		258,33	192,82	186,66	198,72	157,78	161,76	#####	98,00	130,08	224,18	251,10	188,80

Дети 3-6 лет

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
26	Омлет натуральный	200	13,11	17,35	6,44	232,00	0,10	1,60	0,56	0,03	193,52	266,70	26,82	2,09
2	Кофейный напиток с молоком	200	4,72	4,88	31,93	186,00	0,06	1,82	0,00	0,04	168,75	126,00	19,60	0,15
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
3	Бутерброд с маслом	20/7	1,58	5,16	9,93	92,00	0,020	0,00	0,29	0,03	5,68	15,10	2,80	0,23
	Итого		24,28	28,88	110,68	790,00	0,31	28,42	2,01	0,10	392,75	499,00	159,02	4,61
Обед														
50	Салат из отварной моркови с сыром	100	2,32	10,55	5,72	129,00	0,04	3,39	4,33	0,01	67,79	69,87	31,48	0,58
28	Борщ из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	358/13	5,78	6,26	13,25	147,26	0,06	13,26	0,31	0,17	56,87	71,47	32,65	1,45
83	Тефтели рыбные	90	13,01	5,02	10,53	146,70	0,13	0,58	0,68	0,02	31,39	195,00	20,52	0,58
71	Соус сметанный с томатом	20	0,40	2,86	1,76	32,00	0,00	0,30	0,07	0,04	8,70	7,75	1,73	0,08
34	Рис отварной	80	1,94	3,34	15,45	114,14	0,01	0,00	0,10	0,00	0,63	32,49	10,23	0,27
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	Итого		29,00	28,88	109,64	846,37	0,42	29,53	8,17	0,24	195,28	516,16	149,82	5,42

Полдник														
35	Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	0,00	0,03	242,00	182,00	28,00	0,20
144	Блинички с джемом (или повидлом)	100/15	8,10	13,36	46,09	315,00	0,12	1,37	4,06	0,10	133,13	144,35	22,97	0,93
	Итого		14,10	19,76	55,49	435,00	0,16	2,57	4,06	0,13	375,13	326,35	50,97	1,13
Ужин														
143	Котлеты рубленые из птицы	45	7,53	5,78	6,69	114,30	0,05	0,07	0,40	0,04	19,13	48,86	10,53	0,77
66	Картофель запеченный	150	2,61	5,14	21,40	148,33	0,13	10,63	0,20	0,03	17,66	76,32	28,72	1,19
72	Чай с молоком сгущенным	200	2,89	3,40	25,19	144,00	0,02	0,40	0,08	0,02	123,07	87,91	13,76	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,27	8,91	45,01	0,05	0,00	0,41	0,00	6,71	39,28	10,85	0,63
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	Итого		15,85	14,83	72,07	491,64	0,28	11,10	1,25	0,09	171,37	273,57	68,66	3,35
2 ужин														
49	Кисломолочный продукт	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		89,03	98,75	355,88	2681,01	1,23	73,02	15,49	0,60	1374,53	1805,08	456,47	14,71
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	50,00	7,00	0,50	900,00	800,00	200,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		164,87	164,58	136,35	148,95	136,67	146,04	#####	120,00	152,73	225,64	228,24	147,10

Дети 3-6 лет

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
100	Суп молочный с крупой	200	4,62	5,90	16,16	135,20	0,06	0,90	0,06	0,04	169,42	143,40	25,20	0,20
16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	19,96	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,64	0,06	0,03	0,07
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
18	Бутерброд с маслом и сыром	20/7/12	4,36	8,70	9,93	136,00	0,020	0,08	0,35	0,06	111,28	75,10	7,00	0,35
	Итого		10,10	14,84	55,93	391,20	0,11	0,98	0,57	0,10	286,14	239,76	37,03	1,26
Обед														
5	Морская капуста (промышленного производства)	100	0,90	0,20	0,00	54,00	0,04	2,00	0,00	0,20	40,00	55,00	170,00	16,00
67	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	358/13	6,63	8,12	26,21	190,00	0,16	10,15	0,34	0,05	43,32	183,98	37,69	1,32
33	Котлеты или биточки рыбные	90	15,40	4,98	5,18	117,90	0,10	0,24	0,82	0,00	27,62	180,00	20,33	0,57
52	Картофель отварной с луком	150	2,86	6,96	21,40	160,50	0,14	20,16	0,25	0,03	24,65	83,10	0,30	1,20
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	Итого		35,09	22,36	168,22	1039,67	0,72	69,55	5,09	0,28	185,49	711,66	386,53	23,05

Полдник														
35	Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	0,00	0,03	242,00	182,00	28,00	0,20
69	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	75	10,97	5,33	30,81	229,25	0,08	0,26	3,14	0,02	74,45	112,88	13,71	0,58
	Итого		16,97	11,73	40,21	349,25	0,12	1,46	3,14	0,05	316,45	294,88	41,71	0,78
Ужин														
43	Котлеты, биточки, шницели из говядины	120	18,22	13,50	18,95	267,60	0,10	0,37	0,83	0,00	47,08	179,05	31,99	1,60
104	Соус красный основной	30	0,40	1,17	1,84	20,00	0,00	0,23	0,05	0,00	26,95	13,43	1,92	0,06
130	Капуста тушеная с рисом	230	4,80	6,56	17,52	162,00	0,06	36,31	2,53	0,00	117,15	93,34	46,12	1,69
115	Компот из изюма	200	0,31	0,00	36,17	145,00	0,03	0,00	0,07	0,00	14,35	21,93	7,14	0,58
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,27	8,91	45,01	0,05	0,00	0,41	0,00	6,71	39,28	10,85	0,63
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	Итого		26,55	21,74	93,27	679,61	0,27	36,91	4,05	0,00	217,04	368,23	102,82	5,20
2 ужин														
49	Кисломолочный продукт	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		94,51	77,07	365,63	2577,73	1,28	110,30	12,85	0,47	1245,12	1804,53	596,09	30,49
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	50,00	7,00	0,50	900,00	800,00	200,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		175,02	128,45	140,09	143,21	142,22	220,60	#####	94,00	138,35	225,57	298,05	304,90

Дети 3-6 лет

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эп/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
17	Омлет с сыром	200	19,23	27,94	7,78	357,00	0,12	2,12	0,73	0,35	438,32	412,50	39,00	2,36
16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	19,96	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,64	0,06	0,03	0,07
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
3	Бутерброд с маслом	20/7	1,58	5,16	9,93	92,00	0,020	0,00	0,29	0,03	5,68	15,10	2,8	0,23
	Итого		21,93	33,34	47,55	569,00	0,17	2,12	1,18	0,38	449,44	448,86	46,63	3,30
Обед														
93,42,1 3	Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры свежие)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,04	5,00	0,10	0,00	22,00	24,00	14,00	0,60
6	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	350/13	10,57	6,95	29,93	216,62	0,28	8,31	0,27	0,18	45,34	127,01	47,59	2,75
7	Колбасные изделия отварные	35	4,73	3,07	0,04	45,50	0,01	0,00	0,08	0,00	6,20	50,46	5,22	0,97
86	Рагу овощное	200	3,68	8,04	19,41	174,67	0,12	15,85	0,36	0,05	47,83	91,81	36,60	1,29
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	Итого		29,08	20,26	166,51	967,06	0,73	66,16	4,49	0,23	171,27	502,86	261,62	9,57

Полдник														
30	Кисель из концентрата плодогого или ягодиоого	200	0,00	0,00	40,92	160,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	0,00	0,00	0,12
32	Сырники из творога с молоком сгущенным	100/25	18,72	12,85	33,63	332,31	0,06	0,34	1,63	0,06	208,40	253,86	28,05	0,66
	Итого		18,72	12,85	74,55	492,31	0,06	0,34	1,63	0,06	209,42	253,86	28,05	0,78
Уэжин														
58	Плов из отварной птицы	160 (124/36)	10,68	10,26	30,43	259,00	0,03	2,70	1,70	0,01	0,53	97,46	25,96	1,25
139	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,20	2,78	25,92	137,00	0,02	0,28	0,06	0,01	86,26	61,32	9,52	0,09
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,27	8,91	45,01	0,05	0,00	0,41	0,00	6,71	39,28	10,85	0,63
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	Итого		15,70	13,55	75,14	481,01	0,13	2,98	2,33	0,02	98,30	219,26	51,13	2,61
2 уэжин														
49,35	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		91,23	86,40	371,75	2627,38	1,15	73,00	9,63	0,73	1168,43	1614,84	415,43	16,46
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	50,00	7,00	0,50	900,00	800,00	200,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		168,94	144,00	142,43	145,97	127,78	146,00	#####	146,00	129,83	201,86	207,72	164,60

Дети 3-6 лет

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
53	Каша манная молочная жидкая	200	6,19	7,34	31,70	216,00	0,07	1,40	0,48	0,05	135,78	123,80	20,49	0,39
105	Какао с молоком сгущенным	200	3,59	3,75	24,44	147,00	0,02	0,38	0,09	0,02	121,33	106,14	27,79	0,86
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
3	Бутерброд с маслом	20/7	1,58	5,16	9,93	92,00	0,020	0,00	0,29	0,03	5,68	15,10	2,8	0,23
	Итого		12,48	16,49	75,95	495,00	0,14	1,78	1,02	0,10	267,59	266,24	55,88	2,12
Обед														
119	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,50	5,89	9,64	97,50	0,04	12,00	2,64	0,00	40,00	37,50	15,25	1,00
55,127	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной или щи по-уральски с мясом и со сметаной	358/13	6,00	8,04	11,63	152,13	0,09	26,45	0,49	0,17	62,71	75,94	32,12	1,12
120	Зразы рубленые	100	11,85	10,39	12,43	189,17	0,07	4,54	1,59	0,05	38,98	126,96	23,56	1,26
71	Соус сметанный с томатом	20	0,40	2,86	1,76	32,00	0,00	0,30	0,07	0,04	8,70	7,75	1,73	0,08
101	Макаронные изделия отварные с овощами	80	2,82	2,49	16,91	101,49	0,03	1,00	0,34	0,01	5,02	23,13	7,06	0,47
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	Итого		28,12	30,52	115,30	849,56	0,41	56,29	7,81	0,27	185,31	410,86	132,93	6,39

Полдник														
25	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,00	32,53	134,00	0,00	0,34	0,07	0,00	38,49	13,09	5,10	1,09
ГП	Печенье, или вафли, или пряники, или др.	100	7,51	9,80	78,40	417,00	0,09	0,00	3,51	0,00	29,00	90,00	20,00	2,11
	Итого		7,88	9,80	110,93	551,00	0,09	0,34	3,58	0,00	67,49	103,09	25,10	3,20
Ужин														
83	Тефтели рыбные	90	13,01	5,02	10,53	146,70	0,13	0,58	0,68	0,02	31,39	195,00	20,52	0,58
87	Картофель тушеный	150	3,16	5,16	19,84	148,00	0,12	11,43	0,29	0,03	23,19	90,10	37,12	1,33
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,11	82,00	0,000	2,00	0,01	0,00	2,64	1,16	0,6	0,10
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,27	8,91	45,01	0,05	0,00	0,41	0,00	6,71	39,28	10,85	0,63
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	Итого		22,78	11,94	121,77	701,71	0,43	39,01	2,55	0,05	88,73	416,74	178,92	4,78
2 ужин														
49,35	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		77,06	75,15	431,95	2715,27	1,13	98,82	14,96	0,46	849,12	1386,93	420,83	16,69
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	50,00	7,00	0,50	900,00	800,00	200,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		142,70	125,25	165,50	150,85	125,56	197,64	#####	92,00	94,35	173,37	210,42	166,90

Дети 3-6 лет

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,00	19,09	151,20	0,07	0,90	0,23	0,04	171,57	140,50	22,16	0,34
16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	19,96	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,64	0,06	0,03	0,07
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
18	Бутерброд с маслом и сыром	20/7/12	4,36	8,70	9,93	136,00	0,020	0,08	0,35	0,06	111,28	75,10	7,00	0,35
	Итого		11,06	14,94	58,86	407,20	0,12	0,98	0,74	0,10	288,29	236,86	33,99	1,40
Обед														
131	Горошек, или кукуруза, или фасоль консервированные отварные	100	3,09	0,20	6,49	40,00	0,11	10,00	0,20	0,00	20,00	99,00	21,00	0,69
75	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	385	15,27	9,80	47,68	253,50	0,18	10,71	0,22	0,00	25,44	280,00	46,01	1,55
98	Птица отварная	40	8,44	5,44	0,00	84,00	0,01	0,00	0,12	0,00	15,60	57,20	8,00	0,72
15	Капуста тушеная	230	4,52	6,50	12,90	139,00	0,05	38,81	2,50	0,00	126,06	88,34	45,20	1,71
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	Итого		40,62	24,04	182,50	1033,77	0,63	96,52	6,72	0,00	237,00	734,12	278,42	8,63

Полдник														
2	Кофейный напиток с молоком	200	4,72	4,88	31,93	186,00	0,06	1,82	0,00	0,04	168,75	126,00	19,60	0,15
41	Пудинг из творога с молоком сгущенным	90/15	14,16	11,05	26,11	269,50	0,06	0,26	0,37	0,01	157,10	197,76	23,45	0,80
	Итого		18,88	15,93	58,04	455,50	0,12	2,08	0,37	0,05	325,85	323,76	43,05	0,95
Ужин														
79	Азу	154/26	6,31	4,74	16,22	139,89	0,10	8,67	0,99	0,00	21,11	91,23	29,52	1,19
ГП	Печенье, или вафли, или пряники, или др.	70	5,26	6,86	54,88	291,90	0,06	0,00	2,46	0,00	20,30	63,00	14,00	1,48
117	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	30,42	125,00	0,01	6,40	0,03	0,00	7,30	3,52	1,92	0,19
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,27	8,91	45,01	0,05	0,00	0,41	0,00	6,71	39,28	10,85	0,63
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	Итого		14,53	12,13	120,31	641,80	0,25	15,07	4,05	0,00	60,22	218,23	61,09	4,13
2 ужин														
49,35	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
29	Бутерброд с джемом или повидлом	20/10	1,56	0,16	16,34	72,00	0,02	0,05	0,22	0,00	5,40	13,90	3,50	0,35
	Итого		7,36	6,56	24,34	190,00	0,08	1,45	0,22	0,04	245,40	203,90	31,50	0,55
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
	Итого за день		92,45	73,60	444,05	2728,27	1,20	116,10	12,10	0,19	1156,76	1716,87	448,05	15,66
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	50,00	7,00	0,50	900,00	800,00	200,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		171,20	122,67	170,13	151,57	133,33	232,20	#####	38,00	128,53	214,61	224,03	156,60

Дети 3-6 лет

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Завтрак														
17	Омлет с сыром	200	19,23	27,94	7,78	357,00	0,12	2,12	0,73	0,35	438,32	412,50	39,00	2,36
11	Какао с молоком	200	4,77	5,00	31,89	191,00	0,06	1,80	0,01	0,04	173,33	148,92	34,47	0,92
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
3	Бутерброд с маслом	20/7	1,58	5,16	9,93	92,00	0,020	0,00	0,29	0,03	5,68	15,10	2,8	0,23
	Итого		26,70	38,34	59,48	680,00	0,23	3,92	1,19	0,42	622,13	597,72	81,07	4,15
Обед														
5	Морская капуста (промышленного производства)	100	0,90	0,20	0,00	54,00	0,04	2,00	0,00	0,20	40,00	55,00	170,00	16,00
61	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	350/20	3,75	3,60	31,46	167,00	0,14	10,98	0,04	0,19	34,83	89,04	34,09	1,46
99	Плов из отварной говядины	160 (123/37)	12,47	11,78	29,34	273,11	0,04	2,66	1,80	0,00	4,77	107,60	28,37	1,15
72	Чай с молоком сгущенным	200	2,89	3,40	25,19	144,00	0,02	0,40	0,08	0,02	123,07	87,91	13,76	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	Итого		24,96	19,83	115,92	779,38	0,38	16,04	3,00	0,41	222,57	449,13	275,43	20,79

Полдник														
35	Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	0,00	0,03	242,00	182,00	28,00	0,20
134	Блинчики с молоком сгущенным	100/20	9,39	14,89	46,82	338,00	0,13	1,54	4,09	0,07	190,35	183,80	28,20	0,83
	Итого		15,39	21,29	56,22	458,00	0,17	2,74	4,09	0,10	432,35	365,80	56,20	1,03
Ужин														
33	Котлеты или биточки рыбные	90	15,40	4,98	5,18	117,90	0,10	0,24	0,82	0,00	27,62	180,00	20,33	0,57
66	Картофель запеченный	150	2,61	5,14	21,40	148,33	0,13	10,63	0,20	0,03	17,66	76,32	28,72	1,19
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,27	8,91	45,01	0,05	0,00	0,41	0,00	6,71	39,28	10,85	0,63
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	Итого		25,18	11,88	130,87	727,24	0,45	47,87	4,19	0,03	86,79	416,80	193,70	4,93
2 ужины														
49	Кисломолочный продукт	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		98,03	97,74	370,49	2762,62	1,29	71,97	12,47	1,00	1603,84	2019,45	634,40	31,10
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	50,00	7,00	0,50	900,00	800,00	200,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		181,54	162,90	141,95	153,48	143,33	143,94	#####	200,00	178,20	252,43	317,20	311,00

Дети 3-6 лет

День 9

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Завтрак</i>														
107	Каши "Дружба"	200	5,28	7,42	28,80	201,00	0,09	1,35	0,13	0,05	129,10	143,28	31,37	0,53
139	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,20	2,78	25,92	137,00	0,02	0,28	0,06	0,01	86,26	61,32	9,52	0,09
80	Фрукты свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,80	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
18	Бутерброд с маслом и сыром	20/7/12	4,36	8,70	9,93	136,00	0,020	0,08	0,35	0,06	111,28	75,10	7,00	0,35
	<i>Итого</i>		15,96	20,14	116,53	706,00	0,24	21,71	1,50	0,12	347,44	356,90	136,69	2,81
<i>Обед</i>														
123	Маринад овощной	100	1,55	10,12	9,93	138,18	0,08	7,68	4,83	0,00	29,67	60,47	37,62	0,83
82	Свекольник с мясом и со сметаной	358/13	7,04	11,59	19,01	231,00	0,11	13,60	0,39	0,17	74,41	112,49	47,56	2,26
7	Колбасные изделия отварные	35	4,73	3,07	0,04	45,50	0,01	0,00	0,08	0,00	6,20	50,46	5,22	0,97
87	Картофель тушеный	150	3,16	5,16	19,84	148,00	0,12	11,43	0,29	0,03	23,19	90,10	37,12	1,33
16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	19,96	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,64	0,06	0,03	0,07
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	<i>Итого</i>		21,43	30,79	98,71	783,95	0,46	32,71	6,67	0,20	154,01	423,16	156,76	7,52

Полдник														
25	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,00	32,53	134,00	0,00	0,34	0,07	0,00	38,49	13,09	5,10	1,09
118	Сырники из творога с джемом или повидлом	100/5	17,20	11,03	26,45	278,46	0,05	0,25	1,58	0,05	144,28	207,00	21,54	0,71
	Итого		17,57	11,03	58,98	412,46	0,05	0,59	1,65	0,05	182,77	220,09	26,64	1,80
Ужин														
64	Оладьи из печени	105	17,95	14,29	6,56	231,58	0,26	8,30	3,90	8,91	12,44	279,67	17,69	5,79
111	Каша гречневая рассыпчатая	80	4,52	3,97	22,20	144,34	0,03	0,00	0,26	0,00	11,22	107,76	71,62	2,42
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,27	8,91	45,01	0,05	0,00	0,41	0,00	6,71	39,28	10,85	0,63
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40
	Итого		25,89	18,77	80,55	596,93	0,41	20,30	6,33	8,91	45,17	477,91	128,96	9,88
2 ужин														
49	Кисломолочный продукт	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
			Б	Ж	У	Эп/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		86,65	87,13	362,77	2617,34	1,22	76,71	16,15	9,32	969,39	1668,06	477,05	22,21
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	50,00	7,00	0,50	900,00	800,00	200,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		160,46	145,22	138,99	145,41	135,56	153,42	#####	1864	107,71	208,51	238,53	222,10

Дети 3-6 лет

День 10

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак															
59,65	Каша рисовая молочная жидкая или каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	5,51	7,72	33,29	223,00	0,06	1,56	0,16	0,06	146,35	154,44	31,98	0,40	
4	Яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,24	0,01	22,00	76,00	4,80	1,00	
72	Чай с молоком сгущенным	200	2,89	3,40	25,19	144,00	0,02	0,40	0,08	0,02	123,07	87,91	13,76	0,12	
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64	
3	Бутерброд с маслом	20/7	1,58	5,16	9,93	92,00	0,020	0,00	0,29	0,03	5,68	15,10	2,8	0,23	
	Итого		16,10	21,12	78,57	562,00	0,16	1,96	0,93	0,12	301,90	354,65	58,14	2,39	
Обед															
73	Винегрет овощной	100	1,64	12,17	8,30	150,00	0,06	9,73	5,45	0,01	24,14	48,86	21,44	0,84	
89,90	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	350/20	6,97	6,30	20,01	189,00	0,12	9,05	0,48	0,19	32,33	116,33	33,15	1,52	
126	Бифитекс рубленый	120	25,49	16,31	0,56	241,20	0,07	0,16	2,81	0,00	23,41	213,62	33,61	1,56	
71	Соус сметанный с томатом	20	0,40	2,86	1,76	32,00	0,00	0,30	0,07	0,04	8,70	7,75	1,73	0,08	
15	Капуста тушеная	230	4,52	6,50	12,90	139,00	0,05	38,81	2,50	0,00	126,06	88,34	45,20	1,71	
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40	
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42	
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64	
	Итого		44,57	44,99	106,46	1028,47	0,48	70,05	13,99	0,24	244,54	614,48	188,34	8,17	
Полдник															
35	Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	0,00	0,03	242,00	182,00	28,00	0,20	
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50	
124	Колбасные изделия, запеченные в тесте	60	4,27	2,87	24,55	152,67	0,07	0,21	0,59	0,01	24,36	42,97	6,67	0,37	
	Итого		14,02	10,52	86,45	512,67	0,21	26,41	1,59	0,04	286,36	294,97	139,67	2,07	

		Уэсин												
83	Тефтели рыбные	90	13,01	5,02	10,53	146,70	0,13	0,58	0,68	0,02	31,39	195,00	20,52	0,58
52	Картофель отварной с луком	150	2,86	6,96	21,40	160,50	0,14	20,16	0,25	0,03	24,65	83,10	0,30	1,20
115	Компот из изюма	200	0,31	0,00	36,17	145,00	0,03	0,00	0,07	0,00	14,35	21,93	7,14	0,58
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,27	8,91	45,01	0,05	0,00	0,41	0,00	6,71	39,28	10,85	0,63
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	Итого		19,00	12,49	86,89	537,21	0,38	20,74	1,57	0,05	81,90	360,51	43,61	3,63
		2 уэсин												
49	Кисломолочный продукт	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
			Б	Ж	У	Эп/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		99,49	95,52	366,37	2758,35	1,29	120,56	18,08	0,49	1154,70	1814,61	457,76	16,46
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	50,00	7,00	0,50	900,00	800,00	200,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		184,24	159,20	140,37	153,24	143,33	241,12	#####	98,00	128,30	226,83	228,88	164,60

Дети 3-6 лет

День 11

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
100	Суп молочный с крупой	200	4,62	5,90	16,16	135,20	0,06	0,90	0,06	0,04	169,42	143,40	25,20	0,20
2	Кофейный напиток с молоком	200	4,72	4,88	31,93	186,00	0,06	1,82	0,00	0,04	168,75	126,00	19,60	0,15
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
18	Бутерброд с маслом и сыром	20/7/12	4,36	8,70	9,93	136,00	0,020	0,08	0,35	0,06	111,28	75,10	7,00	0,35
	Итого		14,82	19,72	67,90	497,20	0,17	2,80	0,57	0,14	454,25	365,70	56,60	1,34
Обед														
119	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,50	5,89	9,64	97,50	0,04	12,00	2,64	0,00	40,00	37,50	15,25	1,00
97	Борщ с фасолью, картофелем и мясом и со сметаной	358/13	8,60	7,98	15,84	197,00	0,14	9,08	0,43	0,04	81,06	248,57	52,55	2,44
85	Птица по-домашнему	220 (185/35)	10,81	10,67	17,64	214,69	0,13	10,39	1,67	0,00	24,68	126,40	33,20	1,45
ГП	Печенье, или вафли, или пряники, или др.	60	4,51	5,88	47,04	250,20	0,05	0,00	2,11	0,00	17,40	54,00	12,00	1,27
16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	19,96	80,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,64	0,06	0,03	0,07
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	Итого		30,37	31,27	140,05	980,66	0,50	31,47	7,93	0,04	183,68	576,11	142,24	8,29

Полдник														
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40
77	Булочка российская	75	9,66	6,01	63,53	377,00	0,16	0,18	1,39	0,03	33,18	84,85	13,18	0,90
	Итого		10,26	6,01	96,53	513,00	0,20	12,18	2,99	0,03	43,18	114,85	37,18	1,30
Ужин														
99	Плов из отварной говядины	160 (123/37)	12,47	11,78	29,34	273,11	0,04	2,66	1,80	0,00	4,77	107,60	28,37	1,15
30	Кисель из концентрата плодоого или ягодного	200	0,00	0,00	40,92	160,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	0,00	0,00	0,12
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,27	8,91	45,01	0,05	0,00	0,41	0,00	6,71	39,28	10,85	0,63
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	Итого		19,04	13,54	141,55	758,12	0,22	27,66	3,37	0,00	37,30	238,08	149,02	4,04
2 ужин														
49,35	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		80,29	76,94	454,03	2866,98	1,15	75,51	14,86	0,25	958,41	1484,74	413,04	15,17
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	50,00	7,00	0,50	900,00	800,00	200,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		148,69	128,23	173,96	159,28	127,78	151,02	#####	50,00	106,49	185,59	206,52	151,70

Дети 3-6 лет

День 12

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
81, 1	Каши кукурузная молочная жидкая или каша пшеничная молочная жидкая	200	6,24	7,32	38,56	243,00	0,08	1,33	0,32	0,05	130,63	136,61	26,31	1,18
36	Чай с молоком	200	1,40	1,60	22,31	109,00	0,020	0,65	0,00	0,01	60,64	45,06	7,03	0,10
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
3	Бутерброд с маслом	20/7	1,58	5,16	9,93	92,00	0,020	0,00	0,29	0,03	5,68	15,10	2,8	0,23
	Итого		10,34	14,32	80,68	484,00	0,15	1,98	0,77	0,09	201,75	217,97	40,94	2,15
Обед														
108	Салат из отварной свеклы с сыром	100	3,05	10,57	10,02	148,00	0,02	8,27	4,08	0,01	86,15	74,37	25,87	1,60
102	Суп из овощей с мясом и со сметаной	358/13	6,54	8,38	17,80	175,83	0,10	13,12	0,38	0,23	47,57	86,98	35,03	1,23
34	Рис отварной	80	1,94	3,34	15,45	114,14	0,01	0,00	0,10	0,00	0,63	32,49	10,23	0,27
33	Котлеты или биточки рыбные	90	15,40	4,98	5,18	117,90	0,10	0,24	0,82	0,00	27,62	180,00	20,33	0,57
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	Итого		32,48	28,12	111,38	833,14	0,41	33,63	8,06	0,24	191,87	513,42	144,67	6,13

Полдник														
114	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	33,86	139,00	0,01	4,00	0,08	0,00	7,30	4,40	3,60	0,97
69	Пудинг из творога с молоком сгущенным	90/15	14,16	11,05	26,11	269,50	0,06	0,26	0,37	0,01	157,10	197,76	23,45	0,80
	Итого		14,32	11,21	59,97	408,50	0,07	4,26	0,45	0,01	164,40	202,16	27,05	1,77
Ужин														
21	Голубцы ленивые	100	8,23	7,11	5,95	120,00	0,04	12,38	0,19	0,03	34,13	93,79	22,74	0,85
87	Картофель тушеный	150	3,16	5,16	19,84	148,00	0,12	11,43	0,29	0,03	23,19	90,10	37,12	1,33
25	Компот из сухофруктов	200	0,37	0,00	32,53	134,00	0,00	0,34	0,07	0,00	38,49	13,09	5,10	1,09
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,27	8,91	45,01	0,05	0,00	0,41	0,00	6,71	39,28	10,85	0,63
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	Итого		18,33	14,03	129,61	727,01	0,34	49,15	2,12	0,06	127,32	327,46	185,61	6,04
2 ужин														
49,35	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
7,94	Сушки, бублики, баранки, батон	20	2,14	0,24	14,24	67,80	0,03	0,00	0,32	0,00	4,80	18,20	3,60	0,32
	Итого		7,94	6,64	22,24	185,80	0,09	1,40	0,32	0,04	244,80	208,20	31,60	0,52
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
	Итого за день		83,41	74,32	403,88	2638,45	1,06	90,42	11,72	0,44	930,14	1469,21	429,87	16,61
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	50,00	7,00	0,50	900,00	800,00	200,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		154,46	123,87	154,74	146,58	117,78	180,84	#####	88,00	103,35	183,65	214,94	166,10

Дети 3-6 лет

День 13

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,00	19,09	151,20	0,07	0,90	0,23	0,04	171,57	140,50	22,16	0,34
139	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,20	2,78	25,92	137,00	0,02	0,28	0,06	0,01	86,26	61,32	9,52	0,09
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
18	Бутерброд с маслом и сыром	20/7/12	4,36	8,70	9,93	136,00	0,020	0,08	0,35	0,06	111,28	75,10	7,00	0,35
	Итого		13,26	17,72	64,82	464,20	0,14	1,26	0,80	0,11	373,91	298,12	43,48	1,42
Обед														
50	Салат из отварной моркови с сыром	100	2,32	10,55	5,72	129,00	0,04	3,39	4,33	0,01	67,79	69,87	31,48	0,58
38	Суп картофельный с крупой и с мясом ("Харчо")	350/13	6,82	6,95	30,66	201,86	0,14	11,29	0,25	0,18	24,25	95,35	37,36	1,28
122	Бигус	150	5,23	5,76	7,18	107,50	0,04	21,56	1,41	0,00	74,81	90,18	29,21	1,64
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	20,11	82,00	0,000	2,00	0,01	0,00	2,64	1,16	0,6	0,10
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	Итого		23,11	25,36	146,10	901,63	0,46	63,24	8,08	0,19	209,39	436,14	232,89	7,16

Полдник														
35	Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	0,00	0,03	242,00	182,00	28,00	0,20
121	Булочка домашняя	60	4,64	7,16	31,15	221,25	0,69	0,22	0,69	0,01	28,46	48,19	7,10	0,42
	Итого		10,64	13,56	40,55	341,25	0,73	1,42	0,69	0,04	270,46	230,19	35,10	0,62
Ужин														
83	Тефтели рыбные	90	13,01	5,02	10,53	146,70	0,13	0,58	0,68	0,02	31,39	195,00	20,52	0,58
52	Картофель отварной с луком	150	2,86	6,96	21,40	160,50	0,14	20,16	0,25	0,03	24,65	83,10	0,30	1,20
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,27	8,91	45,01	0,05	0,00	0,41	0,00	6,71	39,28	10,85	0,63
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	Итого		19,29	12,49	83,72	528,21	0,39	32,74	3,10	0,05	77,55	368,58	60,47	3,45
2 ужин														
49	Кисломолочный продукт	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
29	Бутерброд с джемом или повидлом	20/10	1,56	0,16	16,34	72,00	0,02	0,05	0,22	0,00	5,40	13,90	3,50	0,35
	Итого		7,36	6,56	24,34	190,00	0,08	1,45	0,22	0,04	245,40	203,90	31,50	0,55
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
	Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		73,66	75,69	359,53	2425,29	1,80	100,11	12,89	0,43	1176,71	1536,93	403,44	13,20
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	50,00	7,00	0,50	900,00	800,00	200,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		136,41	126,15	137,75	134,74	200,00	200,22	#####	86,00	130,75	192,12	201,72	132,00

Дети 3-6 лет

День 14

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
26	Омлет натуральный	200	13,11	17,35	6,44	232,00	0,10	1,60	0,56	0,03	193,52	266,70	26,82	2,09
11	Какао с молоком	200	4,77	5,00	31,89	191,00	0,06	1,80	0,01	0,04	173,33	148,92	34,47	0,92
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
3	Бутерброд с маслом	20/7	1,58	5,16	9,93	92,00	0,020	0,00	0,29	0,03	5,68	15,10	2,8	0,23
	Итого		20,58	27,75	58,14	555,00	0,21	3,40	1,02	0,10	377,33	451,92	68,89	3,88
Обед														
74	Салат из отварной свеклы с чесноком	100	2,79	10,55	8,87	143,00	0,02	8,00	4,07	0,01	84,35	70,89	25,04	1,57
67	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	358/13	6,63	8,12	26,21	190,00	0,16	10,15	0,34	0,05	43,32	183,98	37,69	1,32
103	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,92	17,49	3,05	233,75	0,03	0,11	2,63	0,03	25,83	118,52	21,50	1,01
111	Каши гречневая рассыпчатая	80	4,52	3,97	22,20	144,34	0,03	0,00	0,26	0,00	11,22	107,76	71,62	2,42
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
ГП	Хлеб пшеничный	40	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	Итого		39,16	42,23	175,76	1228,36	0,52	55,26	10,98	0,09	214,62	690,73	314,06	10,28

Полдник														
36	Чай с молоком	200	1,40	1,60	22,31	109,00	0,020	0,65	0,00	0,01	60,64	45,06	7,03	0,10
110	Запеканка из творога с джемом или повидлом	125/6	21,96	15,21	21,69	232,19	0,06	0,31	0,44	0,04	184,08	266,27	26,40	0,91
	Итого		23,36	16,81	44,00	341,19	0,08	0,96	0,44	0,05	244,72	311,33	33,43	1,01
Ужин														
94	Жаркое по-домашнему	250	18,04	11,95	24,78	288,57	0,18	11,72	0,57	0,02	69,01	204,39	56,04	2,54
117	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	30,42	125,00	0,01	6,40	0,03	0,00	7,30	3,52	1,92	0,19
ГП	Печенье, или вафли, или пряники, или др.	70	5,26	6,86	54,88	291,90	0,06	0,00	2,46	0,00	20,30	63,00	14,00	1,48
ГП	Хлеб пшеничный	20	1,70	0,27	8,91	45,01	0,05	0,00	0,41	0,00	6,71	39,28	10,85	0,63
ГП	Хлеб ржаной	20	1,12	0,24	9,88	40,00	0,03	0,00	0,16	0,00	4,80	21,20	4,80	0,64
	Итого		26,26	19,34	128,87	790,48	0,33	18,12	3,63	0,02	108,12	331,39	87,61	5,48
2 ужин														
49,35	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		115,16	112,53	414,77	3033,03	1,20	79,14	16,07	0,30	1184,79	1975,37	531,99	20,85
	Суточная потребность		54,00	60,00	261,00	1800,00	0,90	50,00	7,00	0,50	900,00	800,00	200,00	10,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		213,26	187,55	158,92	168,50	133,33	158,28	229,6	60,00	131,64	246,92	266,00	208,50

Средние показатели энергетической ценности и химического состава рациона питания детей 3-6 лет

	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
<i>Итого за 14 дней</i>	1315,6	1243,3	5560,2	38750,4	17,8	1296,8	197,5	15,5	16201,0	23923,0	6705,8	265,9
<i>Итого за 1 дней</i>	94,0	88,8	397,2	2767,9	1,3	92,6	14,1	1,1	1157,2	1708,8	479,0	19,0
<i>Соотношение Б:Ж:У, Са:Р</i>	1,00	0,95	4,23						1,00	1,5		
<i>Суточная потребность</i>	54,0	60,0	261,0	1800,0	0,9	50,0	7,0	0,5	900,0	800,0	200,0	10,0
<i>Процент удовлетворения суточной</i>	174,0	148,0	152,2	153,8	141,1	185,3	201,5	221,1	128,6	213,6	239,5	189,9

Примечание: ГП - готовый продукт

Дети 6-18 лет

День 1

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Завтрак															
138,59,6	Каша тиенная молочная жидкая, или каша рисовая молочная жидкая или каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	7,86	8,57	37,29	255,00	0,20	1,48	0,16	0,05	147,73	197,63	49,49	1,19	
4	Яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,24	0,01	22,00	76,00	4,80	1,00	
139	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	3,62	3,18	26,32	142,00	0,02	0,28	0,06	0,01	86,26	61,32	9,52	0,09	
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,06	0,00	0,40	0,00	12,00	53,00	12,00	1,60	
18	Бутерброд с маслом и сыром	35/17/1 5	6,26	15,42	17,41	234,00	0,05	0,100	0,60	0,10	142,60	102,25	10,15	0,56	
	Итого		25,54	32,37	106,00	794,00	0,36	1,86	1,46	0,17	410,59	490,20	85,96	4,44	
Обед															
123	Маринад овощной	150	2,33	15,18	14,90	207,27	0,12	11,52	7,25	0,00	44,51	90,71	56,43	1,25	
20	Солянка домашняя со сметаной	355	7,05	9,30	14,39	159,00	0,08	7,08	0,33	0,00	33,97	113,92	28,46	1,63	
33	Котлеты или биточки рыбные	150	20,53	6,65	6,90	157,20	0,13	0,32	1,09	0,00	36,83	189,19	27,11	0,76	
87	Картофель тушеный	200	4,22	6,88	26,45	197,33	0,16	15,24	0,38	0,04	30,92	120,13	49,50	1,77	
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40	
ГП	Хлеб пшеничный	85	7,24	1,17	37,84	191,30	0,19	0,00	1,77	0,00	28,53	166,96	46,14	2,69	
ГП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,72	29,64	120,00	0,07	0,00	0,48	0,00	14,40	63,60	14,40	1,92	
	Итого		45,33	39,90	163,12	1168,10	0,79	46,16	12,90	0,04	199,16	774,51	246,04	10,42	

Полдник														
35	Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	0,00	0,03	242,00	182,00	28,00	0,20
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
22	Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	75	5,66	6,46	24,72	191,25	0,08	20,31	2,15	0,08	43,18	61,30	12,41	0,69
	Итого		15,41	14,11	86,62	551,25	0,22	46,51	3,15	0,11	305,18	313,30	145,41	2,39
Ужин														
70	Тефтели из говядины с рисом	100	12,60	12,74	12,02	212,16	0,06	3,06	0,38	0,00	17,86	130,16	23,50	1,12
104	Соус красный основной	30	0,40	1,17	1,84	20,00	0,00	0,23	0,05	0,00	26,95	13,43	1,92	0,06
15	Капуста тушеная	230	4,52	6,50	12,90	139,00	0,05	38,81	2,50	0,00	126,06	88,34	45,20	1,71
115	Компот из изюма	200	0,47	0,00	47,10	188,00	0,04	0,00	0,10	0,00	21,70	33,54	10,92	0,87
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	0,05	0,00	0,32	0,00	9,60	42,40	9,60	1,28
	Итого		24,06	21,50	113,67	740,43	0,31	42,10	4,27	0,00	217,27	396,25	115,55	6,46
2 ужин														
49	Кисломолочный продукт	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
	Итого за день		116,14	114,28	477,41	3371,78	1,74	138,03	21,78	0,36	1372,20	2164,26	620,96	23,91
	Суточная потребность		87,00	97,00	421,00	2900,00	1,50	90,00	15,00	1,00	1200,00	1200,00	400,00	15,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		133,49	117,81	113,40	116,27	116,00	153,37	145,20	36,00	114,35	180,36	155,24	159,40

Дети 6-18 лет

День 2

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
95	Запеканка из творога с молоком сгущенным	250/20	45,16	31,96	45,94	620,00	0,12	0,55	0,90	0,08	416,17	568,07	56,91	1,75
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	25,10	102,00	0,000	2,00	0,01	0,00	2,79	1,16	0,6	0,11
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,06	0,00	0,40	0,00	12,00	53,00	12,00	1,60
3	Бутерброд с маслом	35/17	2,78	11,00	17,41	179,00	0,040	0,00	0,53	0,06	10,60	27,50	4,9	0,41
	Итого		50,78	43,56	113,15	1001,00	0,22	2,55	1,84	0,14	441,56	649,73	74,44	3,87
Обед														
106	Сельдь с луком репчатым и зеленым горошком	130	13,76	16,78	3,32	219,70	0,06	4,68	5,51	0,02	70,51	228,42	38,28	1,16
46,47	Суп картофельный с мясными фрикадельками из говядины	270/30	6,29	7,96	16,35	185,00	0,14	12,41	0,26	0,19	31,57	118,83	38,70	1,56
39	Гуляши	120	18,11	15,11	5,39	230,40	0,06	1,14	0,23	0,00	7,91	18,36	7,84	0,30
101	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,36	5,60	38,05	228,35	0,07	2,24	0,76	0,02	11,28	52,04	15,96	1,06
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40
ГП	Хлеб пшеничный	85	7,24	1,17	37,84	191,30	0,19	0,00	1,77	0,00	28,53	166,96	46,14	2,69
ГП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,72	29,64	120,00	0,07	0,00	0,48	0,00	14,40	63,60	14,40	1,92
	Итого		55,72	47,34	163,59	1310,75	0,63	32,47	10,61	0,23	174,20	678,21	185,32	9,09

Полдник														
11	Какао с молоком	200	5,62	5,53	37,23	221,00	0,07	1,82	0,02	0,04	177,86	171,85	49,35	1,71
77	Булочка российская	75	9,66	6,01	63,53	377,00	0,16	0,18	1,39	0,03	33,18	84,85	13,18	0,90
	Итого		15,28	11,54	100,76	598,00	0,23	2,00	1,41	0,07	211,04	256,70	62,53	2,61
Ужин														
62	Птица, тушеная в соусе с овощами	380 (280/100)	28,49	19,71	34,63	445,00	0,30	18,48	1,01	0,05	111,21	337,62	99,10	4,09
25	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,00	41,54	172,00	0,01	0,20	0,10	0,01	58,62	20,02	7,80	1,65
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	0,05	0,00	0,32	0,00	9,60	42,40	9,60	1,28
	Итого		38,88	22,05	168,48	1038,27	0,57	43,68	3,35	0,06	214,53	558,42	245,91	9,94
2 ужины														
49,35	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
ГП	Печенье, или вафли, или пряники, или др.	50	3,75	4,90	39,20	208,50	0,05	0,00	1,75	0,00	14,50	45,00	10,00	1,05
	Итого		9,55	11,30	47,20	326,50	0,11	1,40	1,75	0,04	254,50	235,00	38,00	1,25
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
	Итого за день		170,21	135,79	593,18	4274,52	1,76	82,10	18,96	0,54	1295,83	2378,06	606,20	26,76
	Суточная потребность		87,00	97,00	421,00	2900,00	1,50	90,00	15,00	1,00	1200,00	1200,00	400,00	15,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		195,64	139,99	140,90	147,40	117,33	91,22	126,40	54,00	107,99	198,17	151,55	178,40

Дети 6-18 лет

День 3

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Завтрак</i>														
26	Омлет натуральный	200	13,11	17,35	6,44	232,00	0,10	1,60	0,56	0,03	193,52	266,70	26,82	2,09
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,52	5,28	32,33	191,00	0,06	1,82	0,00	0,04	168,75	126,00	19,60	0,15
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,06	0,00	0,40	0,00	12,00	53,00	12,00	1,60
3	Бутерброд с маслом	35/17	2,78	11,00	17,41	179,00	0,040	0,00	0,53	0,06	10,60	27,50	4,9	0,41
	<i>Итого</i>		27,96	35,48	133,38	942,00	0,36	28,42	2,49	0,13	404,87	543,20	168,32	5,75
<i>Обед</i>														
50	Салат из отварной моркови с сыром	150	3,48	15,83	8,58	193,50	0,06	5,09	6,50	0,02	101,69	104,81	47,22	0,87
28	Борщ из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной	358/13	5,78	6,26	13,25	147,26	0,06	13,26	0,31	0,17	56,87	71,47	32,65	1,45
83	Тефтели рыбные	150	21,69	8,37	17,55	244,50	0,21	0,96	1,14	0,03	52,32	208,50	34,20	0,96
71	Соус сметанный с томатом	20	0,32	1,41	1,41	20,00	0,01	0,16	0,08	0,00	4,77	4,89	0,99	0,05
34	Рис отварной	180	4,37	7,51	34,78	256,81	0,04	0,00	0,23	0,00	0,22	73,12	23,02	0,61
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40
ГП	Хлеб пшеничный	85	7,24	1,17	37,84	191,30	0,19	0,00	1,77	0,00	28,53	166,96	46,14	2,69
ГП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,72	29,64	120,00	0,07	0,00	0,48	0,00	14,40	63,60	14,40	1,92
	<i>Итого</i>		46,84	41,27	176,05	1309,37	0,68	31,47	12,11	0,22	268,80	723,35	222,62	8,95

Полдник														
35	Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	0,00	0,03	242,00	182,00	28,00	0,20
144	Бличики с джемом (или повидлом)	100/15	8,10	13,36	46,09	315,00	0,12	1,37	4,06	0,10	133,13	144,35	22,97	0,93
	Итого		14,10	19,76	55,49	435,00	0,16	2,57	4,06	0,13	375,13	326,35	50,97	1,13
Ужин														
143	Котлеты рубленые из птицы	115	19,25	14,77	17,09	292,10	0,12	0,18	1,08	0,09	48,88	124,87	26,91	1,96
66	Картофель запеченный	200	3,48	6,85	28,53	197,77	0,17	14,17	0,27	0,04	23,55	101,76	38,29	1,59
72	Чай с молоком сгущенным	200	2,89	3,40	25,19	144,00	0,02	0,40	0,08	0,02	123,07	87,91	13,76	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	0,05	0,00	0,32	0,00	9,60	42,40	9,60	1,28
	Итого		31,69	26,11	110,62	815,14	0,47	14,75	2,67	0,15	220,20	445,32	112,97	6,37
2 ужин														
49	Кисломолочный продукт	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
	Итого за день		126,39	129,02	483,54	3619,51	1,73	78,61	21,33	0,67	1509,00	2228,22	582,88	22,40
	Суточная потребность		87,00	97,00	421,00	2900,00	1,50	90,00	15,00	1,00	1200,00	1200,00	400,00	15,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		145,28	133,01	114,86	124,81	115,33	87,34	142,20	67,00	125,75	185,69	145,72	149,33

Дети 6-18 лет

День 4

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Завтрак</i>														
100	Суп молочный с крупой	200	4,62	5,90	16,16	135,20	0,06	0,90	0,06	0,04	169,42	143,40	25,20	0,20
16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	24,95	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,79	0,06	0,03	0,08
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,06	0,00	0,40	0,00	12,00	53,00	12,00	1,60
18	Бутиерброд с маслом и сыром	35/17/1 5	6,26	15,42	17,41	234,00	0,05	0,100	0,60	0,10	142,60	102,25	10,15	0,56
	<i>Итого</i>		13,68	21,92	83,22	569,20	0,17	1,00	1,06	0,14	324,81	298,71	47,38	2,44
<i>Обед</i>														
5	Морская капуста (промышленного производства)	100	0,90	0,20	0,00	54,00	0,04	2,00	0,00	0,20	40,00	55,00	170,00	16,00
67	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	358/13	6,63	8,12	26,21	190,00	0,16	10,15	0,34	0,05	43,32	183,98	37,69	1,32
33	Котлеты или биточки рыбные	150	20,53	6,65	6,90	157,20	0,13	0,32	1,09	0,00	36,83	189,19	27,11	0,76
52	Картофель отварной с луком	200	3,82	9,28	28,54	214,00	0,18	26,88	0,34	0,04	32,86	110,80	0,40	1,60
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
ГП	Хлеб пшеничный	85	7,24	1,17	37,84	191,30	0,19	0,00	1,77	0,00	28,53	166,96	46,14	2,69
ГП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,72	29,64	120,00	0,07	0,00	0,48	0,00	14,40	63,60	14,40	1,92
	<i>Итого</i>		46,83	27,39	214,63	1302,50	0,91	76,35	6,62	0,29	225,94	869,53	424,74	26,19

Полдник														
35	Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	0,00	0,03	242,00	182,00	28,00	0,20
69	Ватрушка с творогом из дрожжевого теста	75	10,97	5,33	30,81	229,25	0,08	0,26	3,14	0,02	74,45	112,88	13,71	0,58
	Итого		16,97	11,73	40,21	349,25	0,12	1,46	3,14	0,05	316,45	294,88	41,71	0,78
Ужин														
43	Котлеты, биточки, шницели из говядины	120	18,22	13,50	18,95	267,60	0,10	0,37	0,83	0,00	47,08	179,05	31,99	1,60
104	Соус красный основной	30	0,40	1,17	1,84	20,00	0,00	0,23	0,05	0,00	26,95	13,43	1,92	0,06
130	Капуста тушеная с рисом	230	4,80	6,56	17,52	162,00	0,06	36,31	2,53	0,00	117,15	93,34	46,12	1,69
115	Компот из изюма	200	0,47	0,00	47,10	188,00	0,04	0,00	0,10	0,00	21,70	33,54	10,92	0,87
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	0,05	0,00	0,32	0,00	9,60	42,40	9,60	1,28
	Итого		29,96	22,32	125,22	818,87	0,36	36,91	4,75	0,00	237,58	450,14	124,96	6,92
2 ужин														
49	Кисломолочный продукт	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		113,24	89,76	471,28	3157,82	1,62	117,12	15,57	0,52	1344,78	2103,26	666,79	36,53
	Суточная потребность		87,00	97,00	421,00	2900,00	1,50	90,00	15,00	1,00	1200,00	1200,00	400,00	15,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		130,16	92,54	111,94	108,89	108,00	130,13	103,80	52,00	112,07	175,27	166,70	243,53

Дети 6-18 лет

День 5

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Завтрак</i>														
17	Омлет с сыром	200	19,23	27,94	7,78	357,00	0,12	2,12	0,73	0,35	438,32	412,50	39,00	2,36
16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	24,95	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,79	0,06	0,03	0,08
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,06	0,00	0,40	0,00	12,00	53,00	12,00	1,60
3	Бутерброд с маслом	35/17	2,78	11,00	17,41	179,00	0,040	0,00	0,53	0,06	10,60	27,50	4,9	0,41
	<i>Итого</i>		24,81	39,54	74,84	736,00	0,22	2,12	1,66	0,41	461,71	493,06	55,93	4,45
<i>Обед</i>														
93,42,13	Овощи натуральные соленые (огурцы или помидоры свежие)	100	0,80	0,10	1,70	13,00	0,04	5,00	0,10	0,00	22,00	24,00	14,00	0,60
6	Суп картофельный с бобовыми, с мясом	350/13	10,57	6,95	29,93	216,62	0,28	8,31	0,27	0,18	45,34	127,01	47,59	2,75
7	Колбасные изделия отварные	100	13,50	8,78	0,10	130,00	0,03	0,00	0,23	0,00	17,71	144,21	14,91	2,77
86	Рагу овощное	230	4,23	9,25	22,33	200,87	0,14	18,23	0,41	0,06	55,00	105,59	42,09	1,49
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
ГП	Хлеб пшеничный	85	7,24	1,17	37,84	191,30	0,19	0,00	1,77	0,00	28,53	166,96	46,14	2,69
ГП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,72	29,64	120,00	0,07	0,00	0,48	0,00	14,40	63,60	14,40	1,92
	<i>Итого</i>		44,05	28,22	207,04	1247,79	0,89	68,54	5,86	0,24	212,98	731,37	308,13	14,12

Подник														
30	Кисель из свежих ягод	200	0,00	0,00	40,92	160,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	0,00	0,00	0,12
32	Сырники из творога с молоком сгущенным	150/35	28,15	19,67	50,56	504,00	0,10	0,52	2,63	0,09	313,70	381,75	42,20	0,99
	Итого		28,15	19,67	91,48	664,00	0,10	0,52	2,63	0,09	314,72	381,75	42,20	1,11
Уэсин														
58	Плов из отварной птицы	295 (190/105)	26,35	23,73	45,20	501,00	0,06	4,23	3,08	0,02	12,93	200,63	46,39	2,74
139	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	3,62	3,18	26,32	142,00	0,02	0,28	0,06	0,01	86,26	61,32	9,52	0,09
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	0,05	0,00	0,32	0,00	9,60	42,40	9,60	1,28
	Итого		36,04	28,00	111,33	824,27	0,24	4,51	4,38	0,03	123,89	392,73	89,92	5,53
2 уэсин														
49,35	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
	Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Суточная потребность		138,85	121,83	492,69	3590,06	1,51	77,09	14,53	0,81	1353,30	2188,91	524,18	25,41
	Процент удовлетворения суточной потребности		87,00	97,00	421,00	2900,00	1,50	90,00	15,00	1,00	1200,00	1200,00	400,00	15,00
			159,60	125,60	117,03	123,80	100,67	85,66	96,87	81,00	112,78	182,41	131,05	169,40

Дети 6-18 лет

День 6

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
53	Каши манная молочная жидкая	200	6,19	7,34	31,70	216,00	0,07	1,40	0,48	0,05	135,78	123,80	20,49	0,39
105	Какао с молоком сгущенным	200	4,44	4,28	24,79	157,00	0,03	0,38	0,10	0,02	125,71	129,07	42,67	1,63
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,06	0,00	0,40	0,00	12,00	53,00	12,00	1,60
3	Бутерброд с маслом	35/17	2,78	11,00	17,41	179,00	0,040	0,00	0,53	0,06	10,60	27,50	4,9	0,41
	Итого		16,21	23,22	98,60	652,00	0,20	1,78	1,51	0,13	284,09	333,37	80,06	4,03
Обед														
119	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,50	5,89	9,64	97,50	0,04	12,00	2,64	0,00	40,00	37,50	15,25	1,00
55,127	Щи из свежей капусты с картофелем, с мясом и со сметаной или щи по-уральски с мясом и со сметаной	358/13	6,00	8,04	11,63	152,13	0,09	26,45	0,49	0,17	62,71	75,94	32,12	1,12
120	Зразы рубленые	100	11,85	10,39	12,43	189,17	0,07	4,54	1,59	0,05	38,98	126,96	23,56	1,26
71	Соус сметанный с томатом	20	0,32	1,41	1,41	20,00	0,01	0,16	0,08	0,00	4,77	4,89	0,99	0,05
101	Макаронные изделия отварные с овощами	180	6,36	5,60	38,05	228,35	0,07	2,24	0,76	0,02	11,28	52,04	15,96	1,06
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40
ГП	Хлеб пшеничный	85	7,24	1,17	37,84	191,30	0,19	0,00	1,77	0,00	28,53	166,96	46,14	2,69
ГП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,72	29,64	120,00	0,07	0,00	0,48	0,00	14,40	63,60	14,40	1,92
	Итого		37,23	33,22	173,64	1134,45	0,58	57,39	9,41	0,24	210,67	557,89	172,42	9,50

Полдник														
25	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,00	41,54	172,00	0,01	0,20	0,10	0,01	58,62	20,02	7,80	1,65
ГП	Печенье, или вафли, или пряники, или др.	100	7,51	9,80	78,40	417,00	0,09	0,00	3,51	0,00	29,00	90,00	20,00	2,11
	Итого		8,08	9,80	119,94	589,00	0,10	0,20	3,61	0,01	87,62	110,02	27,80	3,76
Ужин														
83	Тефтели рыбные	150	21,69	8,37	17,55	244,50	0,21	0,96	1,14	0,03	52,32	208,50	34,20	0,96
87	Картофель тушеный	200	4,22	6,88	26,45	197,33	0,16	15,24	0,38	0,04	30,92	120,13	49,50	1,77
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	25,10	102,00	0,000	2,00	0,01	0,00	2,79	1,16	0,6	0,11
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	0,05	0,00	0,32	0,00	9,60	42,40	9,60	1,28
	Итого		35,77	17,59	161,41	965,10	0,63	43,20	3,77	0,07	130,73	530,57	223,34	7,04
2 ужины														
49,35	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
			Б	Ж	У	Эп/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		103,09	90,23	561,59	3458,55	1,57	103,97	18,30	0,49	953,11	1721,85	531,62	24,53
	Суточная потребность		87,00	97,00	421,00	2900,00	1,50	90,00	15,00	1,00	1200,00	1200,00	400,00	15,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		118,49	93,02	133,39	119,26	104,67	115,52	122,00	49,00	79,43	143,49	132,91	163,53

Дети 6-18 лет

День 7

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,00	19,09	151,20	0,07	0,90	0,23	0,04	171,57	140,50	22,16	0,34
16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	24,95	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,79	0,06	0,03	0,08
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,06	0,00	0,40	0,00	12,00	53,00	12,00	1,60
18	Бутерброд с маслом и сыром	35/17/1 5	6,26	15,42	17,41	234,00	0,05	0,100	0,60	0,10	142,60	102,25	10,15	0,56
	Итого		14,64	22,02	86,15	585,20	0,18	1,00	1,23	0,14	326,96	295,81	44,34	2,58
Обед														
131	Горошек, или кукуруза, или фасоль консервированные отварные	100	3,09	0,20	6,49	40,00	0,11	10,00	0,20	0,00	20,00	99,00	21,00	0,69
75	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	385	15,27	9,80	47,68	253,50	0,18	10,71	0,22	0,00	25,44	280,00	46,01	1,55
98	Птица отварная	150	31,65	20,40	0,00	315,00	0,04	0,00	0,45	0,00	58,50	214,50	30,00	2,70
15	Капуста тушеная	230	4,52	6,50	12,90	139,00	0,05	38,81	2,50	0,00	126,06	88,34	45,20	1,71
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
ГП	Хлеб пшеничный	85	7,24	1,17	37,84	191,30	0,19	0,00	1,77	0,00	28,53	166,96	46,14	2,69
ГП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,72	29,64	120,00	0,07	0,00	0,48	0,00	14,40	63,60	14,40	1,92
	Итого		69,48	40,04	220,05	1434,80	0,78	96,52	8,22	0,00	302,93	1012,40	331,75	13,16

Полдник														
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,52	5,28	32,33	191,00	0,06	1,82	0,00	0,04	168,75	126,00	19,60	0,15
41	Пудинг из творога с молоком сгущенным	140/25	22,15	17,38	41,65	430,00	0,09	0,41	0,57	0,02	249,22	31,21	37,00	1,25
	Итого		27,67	22,66	73,98	621,00	0,15	2,23	0,57	0,06	417,97	157,21	56,60	1,40
Ужин														
79	Азу	300/50	12,27	9,23	31,54	272,00	0,19	16,85	1,92	0,00	41,04	177,40	57,40	2,31
117	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	30,42	125,00	0,01	6,40	0,03	0,00	7,30	3,52	1,92	0,19
ГП	Печенье, или вафли, или пряники, или др.	70	5,26	6,86	54,88	291,90	0,06	0,00	2,46	0,00	20,30	63,00	14,00	1,48
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	0,05	0,00	0,32	0,00	9,60	42,40	9,60	1,28
	Итого		23,74	17,20	156,65	870,17	0,42	23,25	5,65	0,00	93,34	374,70	107,33	6,68
2 ужина														
49,35	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
29	Бутерброд с джемом или повидлом	50/10	3,84	0,40	31,10	142,00	0,05	0,05	0,55	0,00	11,40	33,40	7,70	0,68
	Итого		9,64	6,80	39,10	260,00	0,11	1,45	0,55	0,04	251,40	223,40	35,70	0,88
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
	Итого за день		145,17	108,72	575,93	3771,17	1,64	124,45	16,22	0,24	1392,60	2063,52	575,72	24,70
	Суточная потребность		87,00	97,00	421,00	2900,00	1,50	90,00	15,00	1,00	1200,00	1200,00	400,00	15,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		166,86	112,08	136,80	130,04	109,33	138,28	108,13	24,00	116,05	171,96	143,93	164,67

Дети 6-18 лет

День 8

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
17	Омлет с сыром	200	19,23	27,94	7,78	357,00	0,12	2,12	0,73	0,35	438,32	412,50	39,00	2,36
11	Какао с молоком	200	5,62	5,53	37,23	221,00	0,07	1,82	0,02	0,04	177,86	171,85	49,35	1,71
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,06	0,00	0,40	0,00	12,00	53,00	12,00	1,60
3	Бутерброд с маслом	35/17	2,78	11,00	17,41	179,00	0,040	0,00	0,53	0,06	10,60	27,50	4,9	0,41
	Итого		30,43	45,07	87,12	857,00	0,29	3,94	1,68	0,45	638,78	664,85	105,25	6,08
Обед														
5	Морская капуста (промышленного производства)	100	0,90	0,20	0,00	54,00	0,04	2,00	0,00	0,20	40,00	55,00	170,00	16,00
61	Суп картофельный с макаронными изделиями с мясом птицы	350/20	3,75	3,60	31,46	167,00	0,14	10,98	0,04	0,19	34,83	89,04	34,09	1,46
99	Плов из отварной говядины	300 (230/70)	23,39	22,09	55,02	512,09	0,07	4,98	3,38	0,00	8,94	201,75	53,20	2,15
72	Чай с молоком сгущенным	200	2,89	3,40	25,19	144,00	0,02	0,40	0,08	0,02	123,07	87,91	13,76	0,12
ГП	Хлеб пшеничный	85	7,24	1,17	37,84	191,30	0,19	0,00	1,77	0,00	28,53	166,96	46,14	2,69
ГП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,72	29,64	120,00	0,07	0,00	0,48	0,00	14,40	63,60	14,40	1,92
	Итого		41,53	31,18	179,15	1188,39	0,53	18,36	5,75	0,41	249,77	664,26	331,59	24,34

Полдник														
35	Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	0,00	0,03	242,00	182,00	28,00	0,20
134	Блинчики с молоком сгущенным	100/20	9,39	14,89	46,82	338,00	0,13	1,54	4,09	0,07	190,35	183,80	28,20	0,83
	Итого		15,39	21,29	56,22	458,00	0,17	2,74	4,09	0,10	432,35	365,80	56,20	1,03
Ужин														
33	Котлеты или биточки рыбные	150	20,53	6,65	6,90	157,20	0,13	0,32	1,09	0,00	36,83	189,19	27,11	0,76
66	Картофель запеченный	200	3,48	6,85	28,53	197,77	0,17	14,17	0,27	0,04	23,55	101,76	38,29	1,59
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	0,05	0,00	0,32	0,00	9,60	42,40	9,60	1,28
	Итого		34,43	15,84	160,74	912,24	0,60	51,49	5,20	0,04	115,08	521,73	228,41	6,95
2 ужин														
49	Кисломолочный продукт	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		127,58	119,78	491,23	3533,63	1,65	77,93	16,72	1,04	1675,98	2406,64	749,45	38,60
	Суточная потребность		87,00	97,00	421,00	2900,00	1,50	90,00	15,00	1,00	1200,00	1200,00	400,00	15,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		146,64	123,48	116,68	121,85	110,00	86,59	111,47	104,00	139,67	200,55	187,36	257,33

Дети 6-18 лет

День 9

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Завтрак</i>														
107	Кашиа "Дружба"	200	5,28	7,42	28,80	201,00	0,09	1,35	0,13	0,05	129,10	143,28	31,37	0,53
139	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	3,62	3,18	26,32	142,00	0,02	0,28	0,06	0,01	86,26	61,32	9,52	0,09
80	Фрукты свежие	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	0,80	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,06	0,00	0,40	0,00	12,00	53,00	12,00	1,60
18	Бутерброд с маслом и сыром	35/17/1 5	6,26	15,42	17,41	234,00	0,05	0,100	0,60	0,10	142,60	102,25	10,15	0,56
	<i>Итого</i>		20,96	27,62	139,23	869,00	0,30	21,73	1,99	0,16	385,96	415,85	147,04	3,98
<i>Обед</i>														
123	Маринад овощной	150	2,33	15,18	14,90	207,27	0,12	11,52	7,25	0,00	44,51	90,71	56,43	1,25
82	Свекольник с мясом и со сметаной	358/13	7,04	11,59	19,01	231,00	0,11	13,60	0,39	0,17	74,41	112,49	47,56	2,26
7	Колбасные изделия отварные	100	13,50	8,78	0,10	130,00	0,03	0,00	0,23	0,00	17,71	144,21	14,91	2,77
87	Картофель тушеный	200	4,22	6,88	26,45	197,33	0,16	15,24	0,38	0,04	30,92	120,13	49,50	1,77
16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	24,95	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,79	0,06	0,03	0,08
ГП	Хлеб пшеничный	85	7,24	1,17	37,84	191,30	0,19	0,00	1,77	0,00	28,53	166,96	46,14	2,69
ГП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,72	29,64	120,00	0,07	0,00	0,48	0,00	14,40	63,60	14,40	1,92
	<i>Итого</i>		37,69	44,32	152,89	1176,90	0,68	40,36	10,50	0,21	211,27	698,16	228,97	12,74

Полдник														
25	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,00	41,54	172,00	0,01	0,20	0,10	0,01	58,62	20,02	7,80	1,65
118	Сырники из творога с джемом или повидлом	150/10	25,82	16,91	38,68	419,00	0,08	0,37	2,57	0,08	215,18	310,55	32,24	1,05
	Итого		26,39	16,91	80,22	591,00	0,09	0,57	2,67	0,09	273,80	330,57	40,04	2,70
Ужин														
64	Оладьи из печени	105	17,95	14,29	6,56	231,58	0,26	8,30	3,90	8,91	12,44	279,67	17,69	5,79
111	Каши гречневая рассыпчатая	180	10,17	8,93	49,95	324,77	0,07	0,00	0,60	0,00	25,25	242,48	161,16	5,45
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	0,05	0,00	0,32	0,00	9,60	42,40	9,60	1,28
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40
	Итого		34,79	24,31	129,32	873,62	0,53	20,30	7,34	8,91	72,39	682,93	236,86	14,34
2 ужин														
49	Кисломолочный продукт	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		125,63	119,56	509,66	3628,52	1,66	84,36	22,50	9,41	1183,42	2317,51	680,91	33,96
	Суточная потребность		87,00	97,00	421,00	2900,00	1,50	90,00	15,00	1,00	1200,00	1200,00	400,00	15,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		144,40	123,26	121,06	125,12	110,67	93,73	150,00	941,00	98,62	193,13	170,23	226,40

Дети 6-18 лет

День 10

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
59,65	Каша рисовая молочная жидкая или каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	5,51	7,72	33,29	223,00	0,06	1,56	0,16	0,06	146,35	154,44	31,98	0,40
4	Яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	0,24	0,01	22,00	76,00	4,80	1,00
72	Чай с молоком сгущенным	200	2,89	3,40	25,19	144,00	0,02	0,40	0,08	0,02	123,07	87,91	13,76	0,12
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,06	0,00	0,40	0,00	12,00	53,00	12,00	1,60
3	Бутерброд с маслом	35/17	2,78	11,00	17,41	179,00	0,040	0,00	0,53	0,06	10,60	27,50	4,9	0,41
	Итого		18,98	27,32	100,87	709,00	0,21	1,96	1,41	0,15	314,02	398,85	67,44	3,53
Обед														
73	Винегрет овощной	150	2,46	18,26	12,45	225,00	0,09	14,60	8,18	0,02	36,21	73,29	32,16	1,26
89,90	Суп картофельный с клецками, с мясом птицы	350/20	6,97	6,30	20,01	189,00	0,12	9,05	0,48	0,19	32,33	116,33	33,15	1,52
126	Бифитекс рубленый	120	25,49	16,31	0,56	241,20	0,07	0,16	2,81	0,00	23,41	213,62	33,61	1,56
71	Соус сметанный с томатом	20	0,32	1,41	1,41	20,00	0,01	0,16	0,08	0,00	4,77	4,89	0,99	0,05
15	Капуста тушеная	230	4,52	6,50	12,90	139,00	0,05	38,81	2,50	0,00	126,06	88,34	45,20	1,71
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40
ГП	Хлеб пшеничный	85	7,24	1,17	37,84	191,30	0,19	0,00	1,77	0,00	28,53	166,96	46,14	2,69
ГП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,72	29,64	120,00	0,07	0,00	0,48	0,00	14,40	63,60	14,40	1,92
	Итого		50,96	50,67	147,81	1261,50	0,64	74,78	17,90	0,21	275,71	757,03	229,65	11,11

Полдник														
35	Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	0,00	0,03	242,00	182,00	28,00	0,20
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
124	Колбасные изделия, запеченные в тесте	60	4,27	2,87	24,55	152,67	0,07	0,21	0,59	0,01	24,36	42,97	6,67	0,37
	Итого		14,02	10,52	86,45	512,67	0,21	26,41	1,59	0,04	286,36	294,97	139,67	2,07
Ужин														
83	Тефтели рыбные	150	21,69	8,37	17,55	244,50	0,21	0,96	1,14	0,03	52,32	208,50	34,20	0,96
52	Картофель отварной с луком	200	3,82	9,28	28,54	214,00	0,18	26,88	0,34	0,04	32,86	110,80	0,40	1,60
115	Компот из изюма	200	0,47	0,00	47,10	188,00	0,04	0,00	0,10	0,00	21,70	33,54	10,92	0,87
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	0,05	0,00	0,32	0,00	9,60	42,40	9,60	1,28
	Итого		32,05	18,74	133,00	827,77	0,59	27,84	2,82	0,07	131,58	483,62	79,53	6,13
2 ужин														
49	Кисломолочный продукт	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
	Итого за день		121,81	113,65	476,13	3428,94	1,71	132,39	23,72	0,51	1247,67	2124,47	544,29	23,04
	Суточная потребность		87,00	97,00	421,00	2900,00	1,50	90,00	15,00	1,00	1200,00	1200,00	400,00	15,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		140,01	117,16	113,10	118,24	114,00	147,10	158,13	51,00	103,97	177,04	136,07	153,60

Дети 6-18 лет

День 11

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Завтрак</i>														
100	Суп молочный с крупой	200	4,62	5,90	16,16	135,20	0,06	0,90	0,06	0,04	169,42	143,40	25,20	0,20
2	Кофейный напиток с молоком	200	5,52	5,28	32,33	191,00	0,06	1,82	0,00	0,04	168,75	126,00	19,60	0,15
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,06	0,00	0,40	0,00	12,00	53,00	12,00	1,60
18	Бутерброд с маслом и сыром	35/17/1 5	6,26	15,42	17,41	234,00	0,05	0,100	0,60	0,10	142,60	102,25	10,15	0,56
	<i>Итого</i>		19,20	27,20	90,60	660,20	0,23	2,82	1,06	0,18	492,77	424,65	66,95	2,51
<i>Обед</i>														
119	Икра кабачковая (промышленного производства)	100	1,50	5,89	9,64	97,50	0,04	12,00	2,64	0,00	40,00	37,50	15,25	1,00
97	Борщ с фасолью, картофелем и мясом и со сметаной	358/13	8,60	7,98	15,84	197,00	0,14	9,08	0,43	0,04	81,06	248,57	52,55	2,44
85	Птица по-домашнему	350 (260/90)	22,69	19,51	23,26	368,00	0,18	13,70	2,32	0,00	48,18	223,82	51,77	2,63
16	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	24,95	100,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,79	0,06	0,03	0,08
ГП	Печенье, или вафли, или пряники, или др.	60	4,51	5,88	47,04	250,20	0,05	0,00	2,11	0,00	17,40	54,00	12,00	1,27
ГП	Хлеб пшеничный	85	7,24	1,17	37,84	191,30	0,19	0,00	1,77	0,00	28,53	166,96	46,14	2,69
ГП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,72	29,64	120,00	0,07	0,00	0,48	0,00	14,40	63,60	14,40	1,92
	<i>Итого</i>		47,90	41,15	188,21	1324,00	0,67	34,78	9,75	0,04	230,36	794,51	192,14	12,03

Полдник														
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40
77	Булочка российская	75	9,66	6,01	63,53	377,00	0,16	0,18	1,39	0,03	33,18	84,85	13,18	0,90
	Итого		10,26	6,01	96,53	513,00	0,20	12,18	2,99	0,03	43,18	114,85	37,18	1,30
Ужин														
99	Плов из отварной говядины	300 (230/70)	23,39	22,09	55,02	512,09	0,07	4,98	3,38	0,00	8,94	201,75	53,20	2,15
30	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	0,00	0,00	40,92	160,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,02	0,00	0,00	0,12
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	0,05	0,00	0,32	0,00	9,60	42,40	9,60	1,28
	Итого		33,21	24,43	188,25	1093,36	0,33	29,98	5,62	0,00	54,66	402,53	192,21	6,47
2 ужины														
49,35	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
			Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe
	Итого за день		116,37	105,19	571,59	3708,56	1,49	81,16	19,42	0,29	1060,97	1926,54	516,48	22,51
	Суточная потребность		87,00	97,00	421,00	2900,00	1,50	90,00	15,00	1,00	1200,00	1200,00	400,00	15,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		133,76	108,44	135,77	127,88	99,33	90,18	129,47	29,00	88,41	160,55	129,12	150,07

Дети 6-18 лет

День 12

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эп/ц (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<i>Завтрак</i>														
81, 1	Каша кукурузная молочная жидкая или каша пшеничная молочная жидкая	200	6,24	7,32	38,56	243,00	0,08	1,33	0,32	0,05	130,63	136,61	26,31	1,18
36	Чай с молоком	200	1,40	1,60	27,30	129,00	0,020	0,65	0,00	0,01	60,79	45,06	7,03	0,11
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,06	0,00	0,40	0,00	12,00	53,00	12,00	1,60
3	Бутерброд с маслом	35/17	2,78	11,00	17,41	179,00	0,040	0,00	0,53	0,06	10,60	27,50	4,9	0,41
	<i>Итого</i>		13,22	20,52	107,97	651,00	0,20	1,98	1,25	0,12	214,02	262,17	50,24	3,30
<i>Обед</i>														
108	Салат из отварной свеклы с сыром	150	4,58	15,86	15,03	222,00	0,03	12,41	6,12	0,02	129,23	111,56	38,81	2,40
102	Суп из овощей с мясом и со сметаной	358/13	6,54	8,38	17,80	175,83	0,10	13,12	0,38	0,23	47,57	86,98	35,03	1,23
34	Рис отварной	180	4,37	7,51	34,78	256,81	0,04	0,00	0,23	0,00	0,22	73,12	23,02	0,61
33	Котлеты или биточки рыбные	150	20,53	6,65	6,90	157,20	0,13	0,32	1,09	0,00	36,83	189,19	27,11	0,76
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40
ГП	Хлеб пшеничный	85	7,24	1,17	37,84	191,30	0,19	0,00	1,77	0,00	28,53	166,96	46,14	2,69
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,06	0,00	0,40	0,00	12,00	53,00	12,00	1,60
	<i>Итого</i>		46,66	40,17	170,05	1239,14	0,59	37,85	11,59	0,25	264,38	710,81	206,11	9,69

Полдник														
114	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	33,86	139,00	0,01	4,00	0,08	0,00	7,30	4,40	3,60	0,97
41	Пудинг из творога с молоком сгущенным	140/25	22,15	17,38	41,65	430,00	0,09	0,41	0,57	0,02	249,22	31,21	37,00	1,25
	Итого		22,31	17,54	75,51	569,00	0,10	4,41	0,65	0,02	256,52	35,61	40,60	2,22
Ужин														
21	Голубцы ленивые	100	8,23	7,11	5,95	120,00	0,04	12,38	0,19	0,03	34,13	93,79	22,74	0,85
87	Картофель тушеный	200	4,22	6,88	26,45	197,33	0,16	15,24	0,38	0,04	30,92	120,13	49,50	1,77
25	Компот из сухофруктов	200	0,57	0,00	41,54	172,00	0,01	0,20	0,10	0,01	58,62	20,02	7,80	1,65
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50
ГП	Хлеб пшеничный	45	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42
ГП	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	0,05	0,00	0,32	0,00	9,60	42,40	9,60	1,28
	Итого		22,84	16,33	166,25	910,60	0,47	52,82	2,91	0,08	168,37	434,72	219,05	8,47
2 ужин														
49,35	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
ГП	Сушки, бублики, баранки, батон	60	6,42	0,72	42,72	203,40	0,10	0,00	0,96	0,00	14,40	54,60	10,80	0,96
	Итого		7,70	0,86	51,26	244,08	0,12	0,00	1,15	0,00	17,28	65,52	12,96	1,15
	Итого		12,22	7,12	50,72	321,40	0,16	1,40	0,96	0,04	254,40	244,60	38,80	1,16
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
	Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Mg	Fe
	Итого за день		117,25	101,68	570,50	3691,14	1,52	98,46	17,36	0,51	1157,69	1687,91	554,80	24,84
	Суточная потребность		87,00	97,00	421,00	2900,00	1,50	90,00	15,00	1,00	1200,00	1200,00	400,00	15,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		134,77	104,82	135,51	127,28	101,33	109,40	115,73	51,00	96,47	140,66	138,70	165,60

Дети 6-18 лет

Дети 13

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные в-ва (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак																
44	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,58	6,00	19,09	151,20	0,07	0,90	0,23	0,04	171,57	140,50	22,16	0,34		
139	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	3,62	3,18	26,32	142,00	0,02	0,28	0,06	0,01	86,26	61,32	9,52	0,09		
ГП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,06	0,00	0,40	0,00	12,00	53,00	12,00	1,60		
18	Бутерброд с маслом и сыром	35/17/1 5	6,26 18,26	15,42 25,20	17,41 87,52	234,00 627,20	0,05 0,20	0,100 1,28	0,60 1,29	0,10 0,15	142,60 412,43	102,25 357,07	10,15 53,83	0,56 2,59		
Обед																
50	Салат из отварной моркови с сыром	150	3,48	15,83	8,58	193,50	0,06	5,09	6,50	0,02	101,69	104,81	47,22	0,87		
38	Суп картофельный с крупой и с мясом ("Харчо")	350/13	6,82	6,95	30,66	201,86	0,14	11,29	0,25	0,18	24,25	95,35	37,36	1,28		
122	Веге	335	17,60	17,16	12,97	289,00	0,09	38,81	2,71	0,00	149,00	285,85	65,04	5,05		
31	Чай с лимоном	200	0,04	0,00	25,10	102,00	0,000	2,00	0,01	0,00	2,79	1,16	0,6	0,11		
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50		
ГП	Хлеб пшеничный	85	7,24	1,17	37,84	191,30	0,19	0,00	1,77	0,00	28,53	166,96	46,14	2,69		
ГП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,72	29,64	120,00	0,07	0,00	0,48	0,00	14,40	63,60	14,40	1,92		
	Итого		42,29	43,08	197,29	1337,66	0,65	82,19	12,72	0,20	340,66	787,73	315,79	13,42		

Подпиток														
35	Молоко кипяченое	200	6,00	6,40	9,40	120,00	0,04	1,20	0,00	0,03	242,00	182,00	28,00	0,20
121	Булочка домашняя	75	5,80	8,95	38,94	276,56	0,86	0,28	0,86	0,01	35,58	60,24	8,88	0,52
	Итого		11,80	15,35	48,34	396,56	0,90	1,48	0,86	0,04	277,58	242,24	36,88	0,72
Ужин														
83	Тертая рыба	150	21,69	8,37	17,55	244,50	0,21	0,96	1,14	0,03	52,32	208,50	34,20	0,96
	Картофель отварной с луком	200	3,82	9,28	28,54	214,00	0,18	26,88	0,34	0,04	32,86	110,80	0,40	1,60
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40
111	Хлеб пшеничный	45	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42
111	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	0,05	0,00	0,32	0,00	9,60	42,40	9,60	1,28
	Итого		32,18	18,74	118,90	775,77	0,59	39,84	4,32	0,07	119,88	480,08	92,61	5,66
2 ужины														
49	Кисломолочный продукт	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20
	Бутерброд с джемом или повидлом	50/10	3,84	0,40	31,10	142,00	0,05	0,05	0,55	0,00	11,40	33,40	7,70	0,68
	Итого		9,64	6,80	39,10	260,00	0,11	1,45	0,55	0,04	251,40	223,40	35,70	0,88
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.													
	Итого за день		114,17	109,17	491,15	3397,19	2,45	126,24	19,74	0,50	1401,95	2090,52	534,81	23,27
	Суточная потребность		87,00	97,00	421,00	2900,00	1,50	90,00	15,00	1,00	1200,00	1200,00	400,00	15,00
	Процент удовлетворения суточной потребности		131,23	112,55	116,66	117,14	163,33	140,27	131,60	50,00	116,83	174,21	133,70	155,13

Дети 6-18 лет

День 14

№ ТК	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энч (ккал)	Витамины (мг)								Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
Завтрак																			
26	Омлет натуральный	200	13,11	17,35	6,44	232,00	0,10	1,60	0,56	0,03	193,52	266,70	26,82	2,09					
11	Какао с молоком	200	5,62	5,53	37,23	221,00	0,07	1,82	0,02	0,04	177,86	171,85	49,35	1,71					
ТП	Хлеб ржаной	50	2,80	0,60	24,70	100,00	0,06	0,00	0,40	0,00	12,00	53,00	12,00	1,60					
3	Бумерборд с маслом	35/17	2,78	11,00	17,41	179,00	0,040	0,00	0,53	0,06	10,60	27,50	4,9	0,41					
	Итого		24,31	34,48	85,78	732,00	0,27	3,42	1,51	0,13	393,98	519,05	93,07	5,81					
Обед																			
74	Салат из отварной свеклы с чесноком	150	4,19	15,83	13,31	214,50	0,03	12,00	6,11	0,02	126,53	106,34	37,56	2,36					
	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	358/13	6,63	8,12	26,21	190,00	0,16	10,15	0,34	0,05	43,32	183,98	37,69	1,32					
103	Вегетарианское из отварной говядины	100	15,92	17,49	3,05	233,75	0,03	0,11	2,63	0,03	25,83	118,52	21,50	1,01					
111	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,17	8,93	49,95	324,77	0,07	0,00	0,60	0,00	25,25	242,48	161,16	5,45					
14	Сок или нектар	200	0,60	0,00	33,00	136,00	0,04	12,00	1,60	0,00	10,00	30,00	24,00	0,40					
80	Фрукты свежие	250	3,75	1,25	52,50	240,00	0,10	25,00	1,00	0,00	20,00	70,00	105,00	1,50					
ТП	Хлеб пшеничный	85	7,24	1,17	37,84	191,30	0,19	0,00	1,77	0,00	28,53	166,96	46,14	2,69					
ТП	Хлеб ржаной	60	3,36	0,72	29,64	120,00	0,07	0,00	0,48	0,00	14,40	63,60	14,40	1,92					
	Итого		51,86	53,51	245,50	1650,32	0,69	59,26	14,53	0,10	293,86	981,88	447,45	16,65					

		Подпитки													
36	Чай с молоком	200	1,40	1,60	27,30	129,00	0,020	0,65	0,00	0,01	60,79	45,06	7,03	0,11	
110	Запеканка из творога с джемом или повидлом	250/10	43,91	30,43	43,39	643,00	0,12	0,61	0,88	0,09	368,16	532,53	52,78	1,81	
	Итого		45,31	32,03	70,69	772,00	0,14	1,26	0,88	0,10	428,95	577,59	59,81	1,92	
		Ужин													
94	Жаркое по-домашнему	350	25,25	16,84	34,68	405,00	0,25	20,10	0,60	0,03	1,92	2,40	78,45	3,56	
117	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	30,42	125,00	0,01	6,40	0,03	0,00	7,30	3,52	1,92	0,19	
111	Печенье, или вафли, или пряники, или др.	70	5,26	6,86	54,88	291,90	0,06	0,00	2,46	0,00	20,30	63,00	14,00	1,48	
111	Хлеб пшеничный	45	3,83	0,61	20,05	101,27	0,11	0,00	0,92	0,00	15,10	88,38	24,41	1,42	
111	Хлеб ржаной	40	2,24	0,48	19,76	80,00	0,05	0,00	0,32	0,00	9,60	42,40	9,60	1,28	
	Итого		36,72	24,81	159,79	1003,17	0,48	26,50	4,33	0,03	54,22	199,70	128,38	7,93	
		2 ужина													
49,35	Кисломолочный продукт или молоко кипяченое	200	5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20	
	Итого		5,80	6,40	8,00	118,00	0,06	1,40	0,00	0,04	240,00	190,00	28,00	0,20	
	Норма на весь день соли 8 гр., специй 2 гр.														
	Итого за день		Б	Ж	У	Эн/ц	В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe	
			164,00	151,23	569,76	4275,49	1,64	91,84	21,25	0,40	1411,01	2468,22	756,71	32,51	
	Суточная потребность		87,00	97,00	421,00	2900,00	1,50	90,00	15,00	1,00	1200,00	1200,00	400,00	15,00	
	Процент удовлетворения суточной потребности		188,51	155,91	135,33	147,43	109,33	102,04	141,67	40,00	117,58	205,69	189,18	216,73	

	Пищевые вещества (2)			Эн/ц (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные в-ва (мг)				
	Б	Ж	У		В1	С	Е	А	Са	Р	Мg	Fe				
Итого за 14 дней	1799,9	1609,9	7335,6	50906,9	23,7	1413,8	267,4	16,3	18359,5	29869,9	8445,8	383,0				
Итого за 1 дней	128,6	115,0	524,0	3636,2	1,7	101,0	19,1	1,2	1311,4	2133,6	603,3	27,4				
Соотношение Б:Ж:У, Са:Р	1,00	0,89	4,08						1,00	1,6						
Сумочная погрешность	87,00	97,00	421,00	2900,00	1,50	90,00	15,00	1,00	1200,00	1200,00	400,00	15,00				
Процент удовлетворения сумочной	147,8	118,5	124,5	125,4	112,8	112,2	127,3	116,4	109,3	177,8	150,8	182,4				

Примечание: ПП - готовый продукт