

ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 7 ДО 11 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ (ДО 6 ЧАСОВОМ) ПРЕБЫВАНИИ В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ УЧРЕЖДЕНИИ, В СООТВЕТСТВИИ С
 ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ
 ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ
 МЕНЮ СОСТАВЛЕНО С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ПРОГРАММЫ ВИЖЕН - СОФТ 2023 версия 1.2.8
 Технолог: Ирина Дарькова И.В./



1 День

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, мг, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ск, мг	Р, мг	Мг, мг	Са, мг	К, мг			Л, мг	Ск, мг	Ф, мг
Завтрак																				
КАША ОБОЯННАЯ ТЕРПУЛЕГ ВЯЗКАЯ	200	8.0	10.2	33.2	256.8	1.29	0.17	0.00	0.05	0.00	140.04	224.51	69.38	2.59	0.00	0.00	0.00	184	2008	
КОРЕЙСКИЙ НАПИТОК С МОЛКОМ	200	3.3	2.4	28.6	142.2	0.52	0.04	0.11	0.02	0.00	111.41	87.89	19.03	0.40	169.61	9.00	0.00	379	2011	
БЛЮДКА К ЗАВТРАКУ	50	4.7	1.9	25.0	135.6	0.48	0.05	0.04	0.01	0.02	16.40	44.39	7.70	0.42	86.95	1.01	0.01	435	2011	
БЕЛЮКО	100	0.4	0.4	9.8	47.0	10.00	0.03	0.02	0.01	0.00	16.00	11.00	8.00	2.20	278.00	2.00	0.00	2008		
Итого за прием пищи:	550	16.4	14.9	94.6	581.6	12.29	0.29	0.17	0.08	0.02	284.45	367.75	103.11	5.59	534.56	12.01	0.01	0.02		
Обед																				
САЛАТ ИЗ СВЕЖИХ ПОМИДОРОВ СО СЛАДИМ ПЕРЦЕМ	60	0.7	6.1	2.2	63.6	34.50	0.03	0.00	0.10	0.00	12.00	13.20	0.00	0.54	0.00	0.00	0.00	25	2008	
СУП ИЗ ОВОЩЕЙ	200	1.4	4.1	8.6	77.3	6.80	0.05	0.04	0.16	0.00	28.67	37.99	17.13	0.73	293.39	3.12	0.00	0.02	99	2011
ПИЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	29.5	29.6	42.2	549.8	0.50	0.10	0.17	0.27	0.00	44.79	234.03	57.06	3.75	538.77	11.43	0.01	0.10	244	2011
НАПИТОК ИЗ ПИДОВ ШИПОВНИКА	200	0.7	0.3	29.7	132.5	83.00	0.01	0.05	0.16	0.00	19.26	3.06	4.86	0.54	11.20	0.00	0.00	388	2011	
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	2008	
Итого за прием пищи:	750	33.9	40.3	98.7	903.8	130.20	0.26	0.29	0.69	0.00	112.12	393.07	95.65	7.16	897.71	16.79	0.01	0.12		
Всего за день:		50.3	55.2	193.3	1485.4	142.48	0.55	0.46	0.76	0.02	396.57	750.82	198.76	12.75	1432.27	28.80	0.02	0.14		

2 День

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мкг	So, мг	F, мг										
ПЕКАНКА ИЗ ТЕОРОГА	140	16.6	13.9	18.7	270.8	0.31	0.06	0.21	0.08	0.18	152.32	167.77	23.35	0.74	160.93	3.46	0.02	0.02	0.02	0.02	223	2011						
ПЕКАНКА ИЗ ТЕОРОГА	40	4.3	4.3	22.0	132.0	8.00	0.02	0.00	0.03	0.00	8.00	14.00	5.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2	2008						
ПЕКАНКА ИЗ ТЕОРОГА	200	2.8	2.5	24.8	134.0	1.00	0.04	0.00	0.01	0.00	121.00	90.00	14.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	433	2008						
КАО С МОЛОКОМ	100	0.4	0.3	10.3	47.0	5.00	0.02	0.03	0.00	0.00	19.00	16.00	12.00	2.00	159.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.01		2008						
УДА	480	21.1	21.0	75.8	853.8	14.31	0.14	0.24	0.12	0.16	300.32	307.77	54.35	4.04	315.93	4.46	0.02	0.02	0.03									
ито по за приме пищи:					Обед																							
АДАТ ИЗ СВЕЖИХ ОГУРЦОВ	60	0.4	6.0	1.4	61.6	5.46	0.02	0.02	0.01	0.00	12.56	23.06	7.64	0.51	76.99	1.64	0.00	0.00	0.01	0.01	19	2008						
УП С КРЕКАМИ	200	2.3	4.0	11.3	90.0	0.48	0.03	0.04	0.18	0.12	24.99	28.49	8.46	0.44	54.98	1.70	0.00	0.00	0.00	0.00	119.2	2011						
ТАДА ОТВАРНАЯ	50	25.4	6.5	0.7	103.8	16.20	0.07	0.00	0.11	0.00	52.20	194.40	30.60	1.80	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	307	2008						
АУ/УЗ ОВОЩЕЙ	150	2.5	13.1	13.6	187.5	9.73	0.07	0.07	0.50	0.11	41.52	69.21	24.37	1.09	305.12	5.64	0.00	0.00	0.03	1.43	2011							
ОМПОТ ИЗ СМЕШИ СУХОФРУКТОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	349	2011						
ДЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНОЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00	0.00		2008						
ТОВА ЗА ПРИМЕ ПИЩИ:	740	33.2	29.9	63.3	661.9	31.67	0.26	0.16	0.80	0.23	146.93	338.96	80.47	5.43	562.67	11.22	0.00	0.00	0.05	0.05								
сумма за день:		54.4	60.9	135.1	1246.7	46.17	0.40	0.39	0.92	0.41	447.25	646.73	134.62	9.47	898.80	15.67	0.02	0.02	0.06	0.06								

3 День

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. кл. г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	С, мг							
КАША РИСОВАЯ ВРЯЖКА	200	5,7	8,0	38,3	248,9	1,29	0,05	0,00	0,05	0,00	122,52	149,60	34,82	1,29	0,00	0,00	0,00	0,00	164	2008					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	200	1,5	1,2	17,0	85,4	0,28	0,01	0,06	0,01	0,00	59,74	39,71	8,87	0,41	86,31	4,50	0,00	0,00	378	2011					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008					
КОСУРТ	150	4,2	3,8	6,8	84,8	1,05	0,05	0,26	0,04	0,00	180,00	142,50	21,00	0,00	219,00	0,00	0,00	0,00		2008					
Итого за прием пищи:	690	14,0	13,3	79,1	690,7	2,62	0,16	0,35	0,10	0,00	369,46	366,61	72,39	3,30	359,71	6,74	0,00	0,00							
САЛАТ ИЗ МОРОЗОВИ	60	0,7	0,1	6,8	31,4	1,16	0,03	0,03	1,16	0,00	26,77	28,81	18,90	0,52	118,49	2,91	0,00	0,00	41	2012					
БОРАЧ С КАПУСТОЙ И КАРТОФЕЛЕМ	200	1,6	4,6	10,1	90,7	6,83	0,03	0,04	0,18	0,00	41,76	41,50	20,69	1,01	284,72	4,52	0,00	0,00	82	2011					
КОТЛЕТЫ РУБЕНЫЕ ИЗ БРОЙЛЕРОВ-ЦЫПЛЯТ	90	12,8	20,8	11,3	284,5	0,66	0,08	0,12	0,08	0,12	33,71	134,41	21,76	1,76	204,95	4,79	0,00	0,00	295	2011					
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	160	6,8	5,0	33,0	200,4	0,00	0,06	0,00	0,00	0,00	4,13	37,19	7,23	0,83	0,00	0,00	0,00	0,00	209	2008					
КИСЕЛЬ	200	0,1	0,1	27,9	113,0	2,00	0,01	0,00	0,00	0,00	5,00	8,00	2,00	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	411	2008					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00							
Итого за прием пищи:	750	23,7	30,9	106,0	801,5	10,55	0,28	0,22	1,40	0,12	118,67	284,72	78,09	6,12	675,56	14,46	0,00	0,00		2008					
Всего за день:		37,8	44,2	188,1	1302,2	13,17	0,47	0,57	1,50	0,12	488,03	651,32	151,48	9,42	1035,27	21,20	0,00	0,15							

4 День

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. ц. г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	Сl, мг	Ca, мг	Р, мг							
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ	150	14,5	23,9	2,7	283,7	0,00	0,08	0,00	0,27	0,00	114,96	246,21	19,09	2,73	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	214	2008						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	64,40	2,24	0,00	0,00	0,00	360	2011						
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	200	3,3	3,3	24,1	139,7	0,16	0,03	0,13	0,02	122,81	94,73	20,79	0,39	169,25	2,80	0,00	0,00	0,00	0,00		2008						
КОРЖИКИ НАЛИТОК С МОЛОКОМ СГУЩЕННЫМ	100	1,5	0,5	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	0,00								
БАНАН	490	21,9	28,0	64,8	600,9	10,16	0,22	0,22	0,32	0,02	202,99	405,73	89,48	5,31	571,66	5,04	0,00	0,00	0,01								
Итого за прием пищи:		Обед																				23	2011				
САЛАТ ИЗ ОВЕЖИХ ПОМИДОРОВ	60	0,7	3,7	2,1	45,5	14,94	0,03	0,03	0,13	0,00	19,85	14,89	11,12	0,57	161,02	0,86	0,00	0,00	0,01	119	2011						
СУП С БОБОВЫМИ	200	6,5	4,3	14,6	123,6	0,64	0,18	0,04	0,16	0,00	41,23	68,33	28,18	1,99	242,30	2,18	0,00	0,00	0,00	239	2008						
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИЛДЖИ РЫБНЫЕ	90	14,2	13,7	13,5	224,0	0,00	0,14	0,00	0,07	0,00	45,00	158,40	28,80	1,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008						
СОУС ТОМАТНЫЙ НЕЖИР	30	0,5	2,9	2,2	39,6	0,60	0,01	0,00	0,09	0,00	2,40	6,00	3,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008						
РИС ОТВАРНОЙ	160	6,7	6,7	35,0	216,6	0,00	0,02	0,00	0,06	0,00	3,20	66,10	20,28	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	349	2011						
КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СЛОЖОРЯКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00								
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	127,34	347,52	100,78	6,36	468,93	5,28	0,00	0,00	0,00								
Итого за прием пищи:	790	28,5	31,7	103,6	618,3	16,18	0,45	0,11	0,51	0,00	379,90	753,29	190,28	11,67	1 030,58	10,33	0,00	0,00	0,04								
Всего за день:		50,4	59,7	168,4	1 416,2	29,34	0,67	0,32	0,82	0,02	379,90	753,29	190,28	11,67	1 030,58	10,33	0,00	0,00	0,04								

5 Денъ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод. М, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Ма, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	F, мг									
Завтрак																											
СЛЮДОЧНЫЙ С МАКАРОНИМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,6	3,9	17,4	124,0	0,80	0,08	0,00	0,02	0,00	119,20	99,20	15,20	1,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	112	2008						
БАТОН	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	20,00	5,20	0,40	36,80	0,00	0,00	0,00	0,00		2008						
НАДЛТОК ИЗ ПРОЛОДОВ ШИЛОВНИКА	200	0,7	0,3	28,7	132,5	88,00	0,01	0,05	0,16	0,00	19,26	3,06	4,86	0,54	11,20	0,00	0,00	0,00	0,00	388	2011						
МАДАРИН	100	0,8	0,2	7,5	39,0	37,96	0,05	0,03	0,01	0,00	34,97	16,98	10,99	0,10	154,85	0,00	0,00	0,00	0,15		2008						
Итого за прием пищи:	540	9,0	5,8	74,1	398,3	126,76	0,18	0,09	0,19	0,00	181,03	145,24	36,25	2,24	202,65	0,00	0,00	0,00	0,15								
Обед																											
САЛАТ ИЗ БЕЛОКОУЧАНОЙ КАПУСТЫ	60	0,9	3,0	5,3	53,0	10,31	0,01	0,02	0,03	0,00	26,73	14,82	7,94	0,49	103,15	1,42	0,00	0,01	45	2011							
СЛТ С РЫБНЫМИ КОНСЕРВАМИ	200	7,2	2,7	13,2	106,3	5,83	0,07	0,07	0,28	0,05	28,16	47,04	21,40	0,78	371,15	3,69	0,00	0,03	87	2012							
ШИШЕЛЬ НАТУРАЛЬНЫЙ	90	18,5	23,8	8,1	312,5	0,00	0,05	0,12	0,04	0,19	14,80	170,40	26,62	2,79	308,60	6,57	0,00	0,04	267	2011							
СОУС ТОМАТНЫЙ НЕЖД	30	0,5	2,9	2,2	36,6	0,60	0,01	0,00	0,09	0,00	2,40	6,00	3,00	0,12	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008							
КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ	160	3,3	18,2	22,4	266,9	10,85	0,13	0,11	0,05	0,18	44,64	89,22	31,60	1,27	797,37	8,77	0,00	0,04	128	2011							
КОМПОТ ИЗ ЯБЛОК С ЛИМОНОМ	200	0,3	0,1	25,7	108,6	4,00	0,01	0,01	0,00	0,00	17,32	6,94	5,11	0,69	89,42	0,40	0,00	0,00	396	2008							
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008							
Итого за прием пищи:	790	31,4	51,1	93,9	968,6	31,69	0,36	0,37	0,50	0,41	141,42	369,22	103,38	7,62	1 724,10	23,09	0,00	0,12		2008							
Всего за день:	40,4	56,7	169,0	1 364,8	158,36	0,54	0,46	0,69	0,41	322,45	513,46	139,63	9,86	1 926,95	23,09	0,00	0,27										

6 День

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Na, мг	F, мг							
ДА МАЛЫНАУ ЖЫДКАЯ ТОП	200	6,9	8,0	26,7	202,7	1,29	0,08	0,00	0,05	0,00	136,67	113,63	19,37	1,29	0,40	36,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	189	2008		
КАО С МОЛОКОМ	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	7,60	26,00	5,20	0,40	36,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	392	2011		
ЛОКО	200	3,8	3,0	24,4	141,0	0,52	0,03	0,11	0,02	0,00	111,42	65,58	27,49	0,87	207,23	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008		
ЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	437	2008		
ЛОКО	840	13,1	12,6	81,5	488,6	11,81	0,18	0,14	0,07	0,00	271,89	246,21	60,05	4,76	522,09	11,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	19	2008		
ото за прием пищи:					Обеда																				
ЛОКО	60	0,4	0,0	1,4	61,6	5,45	0,02	0,02	0,01	0,00	12,56	23,05	7,64	0,55	76,99	1,64	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	101	2008		
ЛОКО	200	3,1	2,2	15,2	93,6	4,80	0,07	0,00	0,16	0,00	17,60	43,20	16,80	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	240	2011		
ЛОКО	90	6,8	3,3	4,2	91,5	0,49	0,04	0,06	0,04	0,17	31,55	92,90	13,69	0,68	184,15	48,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	181	2008		
ЛОКО	160	4,8	5,5	34,0	204,4	0,00	0,05	0,00	0,04	0,00	24,63	164,93	20,89	1,23	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	437	2008		
ЛОКО	200	0,1	0,1	24,2	89,9	1,55	0,00	0,00	0,00	0,00	11,91	2,56	5,32	0,14	32,11	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	437	2008		
ЛОКО	40	2,8	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
ЛОКО	750	18,0	19,6	95,8	432,8	12,30	0,25	0,12	0,24	0,17	105,45	361,51	71,98	4,80	327,65	53,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		
ЛОКО	31,1	32,1	177,4	1128,1	24,11	0,44	0,26	0,32	0,17	377,34	607,72	132,04	9,66	648,74	64,44	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2008		

ото за прием пищи:

ото за день:

7 ДОНІТЬ

Премия пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мо, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Са, мг	F, мг									
КАША ОБСЯНІЯ ТЕРПІЇЕС-ВІЯКІЯ	200	8,0	10,2	33,2	256,8	1,29	0,17	0,00	0,05	0,00	140,64	224,51	68,38	2,58	0,00	0,00	0,00	184	2008								
ВІЯОЧКА ДОРОЖІЯ	50	3,5	7,2	27,8	190,4	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,25	28,83	5,40	0,32	45,90	0,57	0,01	425	2011								
ЧАЙ С ІМОНОН	200	0,2	0,0	14,9	61,6	1,14	0,00	0,01	0,00	0,00	13,29	5,10	4,58	0,43	24,67	0,00	0,00	377	2011								
ТРІЦІА	100	0,4	0,3	10,3	47,0	5,00	0,02	0,03	0,00	0,00	19,00	16,00	12,00	2,00	165,00	1,00	0,00	0,01	2008								
Ітого за премою пищею:	650	12,1	17,7	88,3	555,7	7,43	0,23	0,06	0,06	0,00	181,18	274,53	90,36	5,34	225,77	1,52	0,01	0,02									
Обед																											
ВІНЕГРЕТ ОБІЦІЇ	80	0,8	6,1	4,0	73,8	9,00	0,01	0,00	0,15	0,00	22,80	21,50	11,40	0,60	0,00	0,00	0,00	51	2008								
СУП КАРТОБЕЛЬНИЙ С РИСОМ	200	1,9	2,3	16,4	94,0	5,28	0,07	0,05	0,17	0,04	17,56	50,62	21,06	0,76	379,59	3,75	0,00	0,03	98	2008							
КАПІСТА ТІЦЕНІЯ С МЯСОМ(ГОВІДИНА)	200	15,9	15,2	19,9	283,0	42,54	0,09	0,16	0,13	0,10	116,58	170,62	49,23	3,70	694,66	12,25	0,00	0,06	346	2008							
КОМПОТ ІЗ СМЕСІ СХОРОЯКТОВ	200	0,0	0,0	19,4	77,4	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,46	0,00	1,80	0,00	1,20	0,00	0,00	0,00	349	2011							
ХІБІС ФРУКТОВИЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,50	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00	2008								
Ітого за премою пищею:	700	21,3	23,9	76,6	609,8	56,82	0,24	0,24	0,45	0,14	172,99	277,64	91,09	6,66	1129,85	18,24	0,00	0,06									
Всего за день:		33,4	41,6	163,0	1165,5	64,25	0,47	0,30	0,51	0,14	364,17	652,17	181,45	11,90	1295,62	19,76	0,01	0,10									

8 ДЕНЬ

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Оборудование
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	F, мг							
КАША РЫЧЕВНАЯ ВЯЗАЯ	200	7.0	8.1	34.7	242.6	1.29	0.12	0.00	0.05	0.00	152.25	230.96	34.64	1.29	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	184	2008				
БУТЕРБРОД С МАСЛОМ	35	1.5	11.6	10.5	154.0	0.00	0.03	0.00	0.10	0.00	5.60	16.60	2.60	0.28	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	1	2008				
ЧАЙ С САХАРОМ	200	0.2	0.1	16.2	64.8	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	5.41	6.65	4.32	1.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	430	2008				
КОФЕ	150	4.2	3.8	6.6	64.8	1.05	0.05	0.26	0.04	0.00	160.00	142.50	21.00	0.00	219.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	2008			
Итого за прием пищи:	695	12.9	23.7	68.2	646.2	2.34	0.19	0.26	0.19	0.00	343.26	398.91	62.96	2.65	219.00	0.00	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:					Обед																				
САЛАТ ЦУКОЛЬНЫЕ ГОЛЫ*	60	0.9	6.1	2.6	60.0	15.60	0.02	0.00	0.02	0.00	15.60	22.20	12.00	0.46	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	29	2008				
РАСОЛЫШК ПЕНИНГ РАДСИИ	200	1.8	4.2	13.1	97.7	5.36	0.06	0.05	0.16	0.00	41.31	55.98	21.23	0.95	388.63	3.52	0.00	0.00	0.00	96	2011				
КОТЛЕТЫ ДОМАШНИЕ	90	10.6	23.6	7.3	295.2	0.06	0.11	0.08	0.05	0.17	15.08	106.34	16.52	1.96	207.31	4.80	0.00	0.00	0.00	271	2011				
РАДУ ИЗ ОВОЩЕЙ	160	2.1	12.3	12.9	171.9	11.83	0.07	0.07	0.52	0.11	38.24	66.33	28.35	1.06	462.97	4.94	0.00	0.00	0.00	143	2011				
СОУС СМЕТАННЫЙ НЕЖО	30	0.4	1.1	1.8	22.4	0.01	0.00	0.01	0.01	0.00	7.43	5.52	1.05	0.04	11.07	0.71	0.00	0.00	0.00	330	2011				
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ/ЯГОД	200	0.2	0.2	27.9	115.0	2.00	0.01	0.00	0.00	0.00	7.00	4.00	4.00	1.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	394	2008				
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.50	54.40	2.24	0.00	0.00	0.00						
Итого за прием пищи:	780	18.7	47.9	83.1	843.8	34.68	0.35	0.23	0.76	0.26	129.87	285.16	88.76	6.98	1124.37	16.21	0.00	0.00	0.00						
Всего за день:		31.6	71.6	151.3	1390.0	37.22	0.54	0.49	0.95	0.28	473.12	694.07	151.72	9.63	1343.37	16.21	0.00	0.00	0.00						

9 день

Премь пещи, наименование блока	Масса порции	Липовые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Бетин, г	Жирн, г	Углевод, мг, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Na, мг	F, мг							
КАЛДА ГРЕЧНЕВАЯ ВЯЗКАЯ МОЛОЧНАЯ	200	6,8	9,2	34,7	256,7	1,29	0,18	0,00	0,05	0,00	125,11	228,29	109,63	3,87	0,00	0,00	0,00	184	2008						
БАТОН	30	2,3	0,9	15,4	79,6	0,00	0,03	0,01	0,00	0,00	5,70	19,50	3,90	0,30	27,60	0,00	0,00	0,00	2008						
КОРЕННЫЙ НАПИТОК С МОЛОКОМ	200	3,3	2,4	20,6	142,2	0,52	0,04	0,11	0,02	0,00	111,41	87,89	19,03	0,40	169,61	9,00	0,00	0,00	379	2011					
БАНАН	100	1,5	0,6	21,0	96,0	10,00	0,04	0,05	0,03	0,00	8,00	28,00	42,00	0,60	348,00	0,00	0,00	0,00	2008						
Итого за премь пещи:	530	15,8	13,0	97,7	673,5	11,81	0,29	0,17	0,09	0,00	260,21	363,68	174,56	5,16	546,21	9,00	0,00	0,00							
Обеда																									
САЛАТ ИЗ КАПТОБЕЛЫ С ЗЕЛЕНЬЮ ГОРОШКОМ	60	1,0	3,1	6,5	64,4	5,27	0,04	0,03	0,21	0,00	16,17	27,97	12,30	0,52	196,71	1,97	0,00	0,02	25	2012					
БОРЩ С КАПУСТОЙ И КАПТОБЕЛЫ	200	1,6	4,6	10,1	90,7	6,83	0,03	0,04	0,18	0,00	41,76	41,50	20,59	1,01	294,72	4,52	0,00	0,02	82	2011					
ЖАРЕНАЯ РЫБА ПОД МАРИНАДОМ	110	15,8	15,4	8,2	234,9	3,89	0,15	0,15	0,80	0,00	42,51	162,60	37,08	1,01	389,12	39,17	0,03	0,31	61	2008					
РЫС ОТВАРНОЙ	100	3,9	6,7	35,0	216,8	0,00	0,02	0,00	0,05	0,00	3,20	66,10	20,28	0,64	0,00	0,00	0,00	0,00	325	2008					
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ(ЗАМОРОЖЕННЫХ) ЯГОД(САМОРОДНЫХ)	200	0,3	0,1	21,5	90,2	24,00	0,01	0,01	0,01	0,00	17,09	8,91	9,93	0,35	106,12	0,30	0,00	0,00	375	2011					
ХЛЕБ РЖАНО-ПШЕНИЧНЫЙ	40	2,6	0,4	17,0	81,6	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	7,20	34,80	7,60	1,60	54,40	2,24	0,00	0,00		2008					
Итого за премь пещи:	770	25,3	30,3	87,2	768,5	39,99	0,32	0,26	1,24	0,00	127,93	340,89	107,77	5,13	1 040,08	48,19	0,03	0,35							
Всего за день:		41,2	43,3	195,0	1 341,9	51,90	0,61	0,43	1,33	0,00	378,14	704,56	292,33	10,29	1 595,29	67,19	0,03	0,35							

10 день

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Углевод, к.г	Зачерп-чиная емкость, кал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Оборудование
		Белок, г	Жир, г			С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	К, мг	l, мкг	So, мг	Fr, мг									
УКАРНЫ ОТВАРНЫЕ С СЫРОМ	200	13.2	16.3	38.4	354.6	0.09	0.09	0.09	0.10	0.12	272.97	175.03	20.02	1.35	99.51	0.84	0.02	0.02	204	2011							
ТОМ	30	2.3	0.9	15.4	78.6	0.00	0.03	0.01	0.00	0.00	5.70	19.50	3.90	0.30	27.60	0.00	0.00	0.00	382	2008							
КАО С МОЛОКОМ	200	3.8	3.0	24.4	141.0	0.92	0.08	0.11	0.02	0.00	111.42	95.58	27.49	0.87	207.29	9.00	0.00	0.00		2011							
САДЫРН	100	0.8	0.2	7.5	39.0	37.96	0.06	0.03	0.01	0.00	34.97	19.99	10.99	0.10	154.85	0.00	0.00	0.15		2008							
Итого за прием пищи:	530	20.0	20.3	85.7	612.2	39.57	0.21	0.24	0.13	0.12	425.05	307.09	63.00	2.02	489.25	9.84	0.02	0.17									
Обед																											
УКАТ КЗ СЕРВИЯ	60	0.8	3.7	5.0	56.1	2.33	0.01	0.02	0.00	0.00	19.38	22.60	11.52	0.73	167.62	4.07	0.00	0.01	33	2012							
И ИЗ СЕРВЕН КАЛУСТЫ С КАПСОДЕМ	200	2.2	3.3	6.1	64.0	17.60	0.05	0.00	0.16	0.00	28.00	37.60	16.80	0.64	0.00	0.00	0.00	0.00	94	2008							
ЭТЕМН МРСЧЕ (ПОЛЫВАРИКАТ ПРОМЫШЛЕННОГО ПРОИЗВОДСТВА)	110	0.8	3.7	3.3	66.1	0.02	0.01	0.01	0.03	0.03	13.96	10.39	1.92	0.07	20.52	1.30	0.00	0.00	285	2012							
УТЮБЕЛЬ ОТВАРНОЙ	160	3.1	5.1	23.3	160.1	12.80	0.14	0.10	0.03	0.08	24.81	85.45	34.44	1.43	910.12	8.00	0.00	0.04	310	2011							
ЖИЛОТ КЗ СМЕДИ СХООРЯКОВ	200	0.0	0.0	19.4	77.4	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	8.46	0.00	1.80	0.00	1.20	0.00	0.00	0.00	349	2011							
ЛЕБ РАКНО-ШЛЕИЧНЫЯ	40	2.6	0.4	17.0	81.6	0.00	0.07	0.03	0.00	0.00	7.20	34.80	7.60	1.60	54.40	2.24	0.00	0.00		2008							
Итого за прием пищи:	770	9.7	16.1	78.0	493.3	32.75	0.29	0.16	0.22	0.12	101.61	190.84	74.09	4.54	1 153.85	15.61	0.00	0.00									
Итого за день:		29.7	36.6	161.7	1 107.5	71.32	0.49	0.41	0.35	0.24	526.87	497.92	137.09	7.16	1 643.10	25.45	0.02	0.22									