

БЛАГОВЕЩЕН РАЙОНЫ
МУНИЦИПАЛЬ РАЙОН
ХАКИМИӘТЕ



АДМИНИСТРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
БЛАГОВЕЩЕНСКИЙ РАЙОН

453430, Благовещен калаһы,
Седов урамы, 96

453430, г. Благовещенск,
ул. Седова, 96

КАРАР

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

« 06 » октябрь 2019г.

№ 906

« 06 » октябрь 2019г.

Об утверждении единого меню для воспитанников дошкольных образовательных организаций муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан на осенне-зимний период

В соответствии с требованиями ч.4 ст.37 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», поручением Главы Республики Башкортостан от 25 апреля 2019 года (протокол № 7 совещания «Час образования»), в целях реализации на территории муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан единой государственной политики по организации питания обучающихся Администрация Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан

ПОСТАНОВЛЯЕТ:

1. Утвердить единое меню для воспитанников дошкольных образовательных организаций муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан в возрасте от 1 до 3 лет на осенне-зимний период согласно приложению № 1 к настоящему постановлению.

2. Утвердить единое меню для воспитанников дошкольных образовательных организаций муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан в возрасте от 3 до 7 лет на осенне-зимний период согласно приложению № 2 к настоящему постановлению.

3. Отделу по информационно-аналитической работе Администрации Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан разместить настоящее постановление на официальном сайте Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан.

4. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы Администрации Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан по социальным вопросам Давлятянова И.Г.

Глава Администрации



О.Е. Голов

УТВЕРЖДЕНО

Приложение № 1
к постановлению Администрации
Муниципального района
Благовещенский район
Республики Башкортостан
от «10» 10 2020 г. № 906

Единое меню

для воспитанников дошкольных образовательных организаций
муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан в возрасте
от 1 до 3 лет на осенне-зимний период

1 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		
завтрак													
Макаронные изделия с тертым сыром	217, сб.2015г	120/15/5	8,00	7,40	26,70	209,00	0,05	0,06	0,04	139,52	0,68		
Бутерброд с маслом	161, сб. Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70,00	0,02	0,01	0,00	4,36	0,23		
чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0,01		
итого			9,63	10,05	41,04	297,00	0,07	0,07	0,04	144,01	0,92		
второй завтрак													
Сок натуральный		150	0,75	0,15	15,15	69,00	1,00	0,80	3,30	24,00	3,30		
обед													
Салат из белокачанной капусты	6	40	0,90	1,80	4,10	36,00	0,01	0,02	8,66	23,53	0,30		
Рассольник ленинградский	58	150	1,3	3,5	9,2	77	0,05	0,03	4,02	9,03	0,5		
Жаркое по-домашнему	19/153, сб.Коровка	180	11,21	10,18	15,53	207	0,12	0,09	8,63	70,31	1,49		
Напиток из плодов шиповника	316	150	0,5	0,2	20,2	83	0,01	0,04	60	8,32	0,43		
Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56		
Хлеб пшеничный		20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4		
итого			17,59	17,88	85,51	521,00	0,29	0,20	81,31	137,19	4,68		
уплотненный полдник													
Суп молочный с крупной гречневой	78	150	3,3	3,3	12,1	92	0,06	0,09	0,39	82,23	0,35		
Яйцо отварное	63/209, сб. Могильного	штг	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1		
чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0,01		
Хлеб пшеничный		20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4		
итого			10,3	9,84	35,4	205,4	0,13	0,27	0,39	111,56	1,76		
всего			38,27	37,92	177,10	1092,40	1,49	1,34	85,04	416,76	10,66		

2 день

Прием пищи, блюдо	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
завтрак												
Каша молочная "Дружба"		134, сб.2010	150/4	4,60	6,40	24,30	174,00	0,07	0,11	0,50	92,23	0,59
Бутерброд с маслом		161, сб. Мотильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70,00	0,02	0,01	0,00	4,36	0,23
Какао с молоком		304	150	2,7	2	9,9	70	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66
итого				8,83	11,03	43,94	314,00	0,11	0,21	0,89	179,35	1,48
второй завтрак												
Молоко кипяченое		296	150	4,1	4,2	6,4	79	0,04	0,18	0,78	158,4	0,13
обед												
Салат витаминный		24	40	0,60	1,80	4,30	37,00	0,01	0,01	2,54	13,86	0,36
Суп картофельный с лапшой домашней		64	150	1,70	1,70	10,70	66,00	0,05	0,04	4,20	9,48	0,55
Рагу овощное с мясом		127	150	12,40	13,80	10,50	217,00	0,07	0,10	7,73	26,75	2,19
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах		319	150	0	0	15	57	0	0	0	0,36	0,04
Хлеб ржаной			25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56
Хлеб пшеничный			20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4
итого				18,4	19,5	77,0	495,0	0,2	0,2	14,5	76,5	5,1
уплотненный полдник												
Запеканка из творога		238	120/15	21,90	15,80	27,60	341,00	0,06	0,34	0,43	216,46	0,75
чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0,01
Фрукт свежий			100	0,24	0,00	6,90	28,70	0,05	0,03	12,90	21,30	2,90
итого				22,24	15,82	39,10	387,70	0,11	0,37	13,33	237,89	3,66
всего				53,55	50,55	166,42	1275,70	0,49	0,93	29,47	652,09	10,37

3 день

Прием пищи, блюдо	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
завтрак												
	Суп молочный с крупной ячневой	78	150	3,3	3,3	12,1	92	0,06	0,09	0,39	82,23	0,35
	Бургер с сыром	3	30/10	5,00	3,00	14,50	106,00	0,05	0,06	0,07	106,90	0,67
	кофейный напиток на молоке	302	150	2,10	1,70	11,00	66,00	0,02	0,09	0,39	79,40	0,08
	итого			10,4	8	37,6	264	0,13	0,24	0,85	268,53	1,1
второй завтрак												
	Сок натуральный		150	0,75	0,15	15,15	69,00	1,00	0,80	3,30	24,00	3,30
обед												
	Морковь свежая	16	40	0,5	0,04	2,8	13	0,02	0,03	2	10,8	0,28
	Суп картофельный с клецками	66	150	1,5	1,4	9	57	0,04	0,03	2,76	7,5	0,41
	Биточки рубленные из птицы (паровые)	137	50/20	7,3	8,3	5,8	127	0,04	0,08	0,8	23,22	0,76
	Каша пшенная вязкая	257, сб.1996г	120/4	3,4	3,8	20	129	0,13	0,1	12,4	24,24	1,44
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	309	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,02	0,1	18,85	0,39
	Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный		20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4
	итого			17,08	15,77	89,48	511	0,344	0,284	18,06	110,61	5,24
уплотненный полдник												
	Клеи рыбные припущенные	86	50/3	8,5	7,2	2,8	110	0,06	0,07	0,56	20,65	0,3
	Картофель тушеный	149	100	2,2	6,1	15,1	126	0,09	0,06	8,26	16,16	0,96
	чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0,01
	Хлеб пшеничный		20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4
	итого			12,60	15,24	40,90	286,40	0,19	0,13	8,82	44,14	1,67
	всего			40,83	39,16	183,13	1130,40	1,66	1,45	31,03	447,28	11,31

4 день

Прием пищи, блюдо	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
завтрак														
Суп молочный с крупой рисовой		78	150	2,6	3,1	10,9	81	0,03	0,09	0,39	80,01	0,15		
Бутерброд с маслом и сыром		31, сб. Мотильного	20/3/8	3,37	4,95	9,74	99,00	0,02	0,01	0,13	84,36	0,32		
Какао с молоком		304	150	2,7	2	9,9	70	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66		
итого				8,67	10,05	30,54	250	0,07	0,19	0,91	247,13	1,13		
второй завтрак														
Кефир (1 вариант)		293	160	4,5	0,07	5,8	42	0,05	0,22	0,45	177,41	0,14		
обед														
Салат витаминный		24	40	0,60	1,80	4,30	37,00	0,01	0,01	2,54	13,86	0,36		
Суп картофельный с бобовыми		42, сб. 2010г	150	4,00	2,50	11,70	86,00	0,15	0,06	4,26	18,85	1,14		
Гуляш		99	30/30	8,70	9,40	1,90	128,00	0,03	0,06	0,58	6,50	1,32		
Каша перловая вязкая		257 сб. 1996г	120/4	2,70	3,20	17,40	109,00	0,24	0,14	0,00	17,20	5,58		
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный		309	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,02	0,1	18,85	0,39		
Хлеб ржаной			25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56		
Хлеб пшеничный			20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4		
итого				20,38	19,13	87,18	545,00	0,54	0,31	7,48	101,26	10,75		
уплотненный подник														
Омлет натуральный		233	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,03	0,18	0,09	40,07	1		
чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0,01		
Хлеб ржаной			30	2,25	2,4	22,95	40,5	0,045	0	0	9	0,5		
итого				8,15	11,92	28,65	171,5	0,075	0,18	0,09	49,2	1,51		
всего				41,70	41,17	152,17	1008,50	0,74	0,90	8,93	575,00	13,53		

5 день

Прием пищи, блюдо	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак												
Каша пшеничная молочная жидкая		209	150/4	5,6	6	27,4	181	0,1	0,13	0,4	100,69	1,37
Булерброд с джемом		86/1, сб. Могильного	20/4	1,54	0,16	13,16	61,00	0,02	0,00	0,01	4,60	0,27
кофейный напиток на молоке		302	150	2,10	1,70	11,00	66,00	0,02	0,09	0,39	79,40	0,08
итого				9,24	7,86	51,56	308	0,14	0,22	0,8	184,69	1,72
второй завтрак												
Кефир (1 вариант)		293	160	4,5	0,07	5,8	42	0,05	0,22	0,45	177,41	0,14
обед												
Винегрет овощной		44	40	0,5	0,9	2,9	22	0,01	0,01	2,07	9,29	0,27
Уха рыбацкая		74	150/10	3,4	2	7,5	61	0,06	0,04	4,61	10,63	0,49
Фрикадельки мясные		110	50/25	7,7	7,6	6,4	125	0,04	0,08	0,07	18,71	0,59
Макаронные изделия отварные		227	120/4	4,30	3,40	26,70	157,00	0,05	0,02	0,00	7,44	0,59
Напиток лимонный		311	150	0,1	0,01	14,1	54	0	0	1,68	2,49	0,06
Хлеб ржаной			25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56
Хлеб пшеничный			20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4
итого				19,68	16,11	94,08	537	0,264	0,174	8,43	74,56	3,96
уплотненный полдник												
Кукуруза с яйцом и луком		116/154, сб. Перевалова	45	3,95	5,37	15,80	127,00	0,10	0,10	0,80	16,48	1,23
Уебосмак		274	50	5,00	4,90	12,10	113,00	0,03	0,02	0,53	8,75	0,52
чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0,01
Хлеб ржаной			20	1,50	0,20	14,50	68,50	0,05	0,02	0,00	15,00	1,25
итого				10,55	10,49	47	326,5	0,18	0,14	1,33	40,36	3,01
всего				43,97	34,53	198,44	1213,50	0,63	0,75	11,01	477,02	8,83

6 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe		
завтрак													
Каша манная жидкая на молоке	132-2010 г	150/4	4,5	6,1	22	161	0,05	0,11	0,16	94,1	0,31		
Бутерброд с маслом и сыром	31, сб. Могильного	20/3/8	3,37	4,95	9,74	99,00	0,02	0,01	0,13	84,36	0,32		
чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0,01		
итого			7,97	11,07	36,34	278	0,07	0,12	0,29	178,59	0,64		
второй завтрак													
Напиток "Виташка" витаминизированный	314	150	0	0	11,9	45	0,23	0,29	8,4	165	0		
обед													
Салат из моркови	20	40	0,40	1,80	5,80	40,00	0,01	0,02	0,69	8,28	0,22		
Борщ с капустой и картофелем	60	150	1	2,9	7	58	0,02	0,03	4,78	17,7	0,58		
Котлета	102	50/20	8,2	7,9	9,6	143	0,04	0,08	0,56	21,69	0,81		
Каша ячневая вязкая	257, сб.1996	120/4	2,7	3,2	17,4	109	0,14	0,18	0,53	134,25	1,83		
Кисель из концентрата на фруктовых или ягодных экстрактах	319	150	0	0	15	57	0	0	0	0,36	0,04		
Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56		
Хлеб пшеничный		20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4		
итого			14,18	16,08	72,88	492,60	0,27	0,33	6,56	201,08	5,04		
уплотненный полдник													
Суп молочный с макаронными изделиями	80	150	3,3	3,1	11,9	89	0,04	0,09	0,39	81,36	0,24		
Булочка молочная	289	50	4,7	1,1	26	135	0,06	0,04	0,1	29,19	0,46		
чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0,01		
итого			8,10	4,22	42,50	242,00	0,10	0,13	0,49	110,68	0,71		
всего			30,25	31,37	163,62	1057,60	0,67	0,87	15,74	655,35	6,39		

7 день

Прием пищи, блюдо	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак												
Каша рисовая молочная жидкая		131- 2010 г	150/4	3,8	6,1	22,7	161	0,04	0,11	0,16	91,51	0,31
Бутерброд с маслом		161, сб. Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70,00	0,02	0,01	0,00	4,36	0,23
Какао с молоком		304	150	2,7	2	9,9	70	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66
итого				8,03	10,73	42,34	301	0,08	0,21	0,55	178,63	1,2
второй завтрак												
Молоко кипяченое		296	150	4,1	4,2	6,4	79	0,04	0,18	0,78	158,4	0,13
обед												
Салат из свеклы с яблоками		29	40	0,4	2	3,3	32	0,01	0,01	1,3	8,33	0,48
Суп из овощей		71	150	1,1	3,1	6,4	61	0,04	0,03	5,11	12,8	0,45
Азу		98	30/30	8,5	11,7	1,7	147	0,03	0,06	0,72	7,8	1,32
Картофель отварной с/м		146	150/3	3	3,3	22,5	134	0,13	0,09	6,2	14,3	1,26
Компот из свежих плодов /яблоки/		310	150	0,1	0,1	12,9	52	0,01	0,01	1,2	4,52	0,6
Хлеб ржаной			25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56
Хлеб пшеничный			20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4
итого				14,98	20,48	64,88	511,6	0,284	0,224	14,53	66,55	5,67
уплотненный полдник												
Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным		244	100/15	13,9	10,4	22,9	241	0,05	0,25	0,92	166,58	0,59
чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0,01
Фрукт свежий			100	0,24	0,00	6,90	28,70	0,05	0,03	12,90	21,30	2,90
итого				14,00	10,42	27,50	259,00	0,05	0,25	0,92	166,71	0,60
всего				41,11	45,83	141,12	1150,60	0,45	0,86	16,78	570,29	7,60

8 ДЕНЬ

Прием пищи, блюдо	наименование № Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe			
завтрак														
Каша пшеничная молочная жидкая	133-2010г.	150/4	5,5	6,7	25,3	184	0,11	0,11	0,16	94,01	0,85			
Бутерброд с маслом	1611, сб. Молодцова	20/3	1,53	2,63	9,74	70,00	0,02	0,01	0,00	4,36	0,23			
кофейный напиток на молоке	302	150	2,10	1,70	11,00	66,00	0,02	0,09	0,39	79,40	0,08			
итого			9,13	11,03	46,04	320	0,15	0,21	0,55	177,77	1,16			
второй завтрак														
Молоко кипяченое	296	150	4,1	4,2	6,4	79	0,04	0,18	0,78	158,4	0,13			
обед														
Огурцы свежие		30	0,2	1,4	0,5	16,6	1,4	6,2	0,15	0,005	0,005			
Свекольник	72	150	1,3	3,1	8,9	71	0,03	0,03	2,99	20,1	0,84			
Плов из курицы	100-10	150	15,60	20,30	26,90	354,80	0,05	0,08	0,50	17,00	1,40			
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	309	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,02	0,1	18,85	0,39			
Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56			
Хлеб пшеничный		20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4			
итого			19,68	25,11	69,78	595	1,554	6,354	3,74	74,755	4,195			
уплотненный полдник														
Котлеты рыбные	85	50	8,1	5,7	6,9	112	0,09	0,07	23,3	23,3	0,53			
Картофельное пюре	148	120	2,4	3,7	16,1	109	0,09	0,08	8,34	28,5	0,83			
чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0,01			
Хлеб ржаной		20	1,50	0,20	14,50	68,50	0,05	0,02	0,00	15,00	1,25			
итого			12,1	9,62	42,1	307,5	0,23	0,17	31,64	66,93	2,62			
всего			45,01	49,96	164,32	1301,50	1,97	6,91	36,71	477,86	8,11			

9 день

Прием пищи, блюдо	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
завтрак												
	Суп молочный с крупной Теркулес	78	150	3,1	3,5	9,7	82	0,05	0,1	0,39	84,44	0,38
	Бутерброд с маслом и сыром	31, сб. Могильного	20/3/8	3,37	4,95	9,74	99,00	0,02	0,01	0,13	84,36	0,32
	Какао с молоком	304	150	2,7	2	9,9	70	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66
итого				9,17	10,45	29,34	251	0,09	0,2	0,91	251,56	1,36
второй завтрак												
	Сок натуральный		150	0,75	0,15	15,15	69,00	1,00	0,80	3,30	24,00	3,30
обед												
	Салат из белокочанной капусты	6	40	0,9	1,8	4,1	36	0,01	0,02	8,66	23,53	0,3
	Рассольник домашний	61	150	1,3	3	8,2	66	0,05	0,04	6,3	14,23	0,55
	Тефтели из говядины	111	60/20	8,2	12,9	10,1	190	0,04	0,07	0,81	21,14	0,74
	Каша гречневая вязкая	257	120/4	2,7	3,2	17,4	109	0,14	0,18	0,53	134,25	1,83
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	309	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,02	0,1	18,85	0,39
	Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный		20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4
итого				15,68	21,21	73,28	553,6	0,314	0,354	16,4	230,8	5,37
уплотненный полдник												
	Салат луковый	48	20	0,3	1,8	1,4	23	0,01	0,01	1,52	10,6	0,27
	Омлет натуральный чай с сахаром	233	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,03	0,18	0,09	40,07	1
	Хлеб ржаной	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0,01
итого				7,7	11,52	21,6	222,5	0,09	0,21	1,61	65,8	2,53
всего				33,30	43,33	139,37	1096,10	1,49	1,56	22,22	572,16	12,56

10 день.

Прием пищи, блюдо	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углевод		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак												
Каша "Артек" молочная жидкая		195	150/4	6,1	5,7	55,9	296	0,12	0,13	0,38	99,1	1,8
Бутерброд с джемом		86/1, сб.Мотильного	20/4	1,54	0,16	13,16	61,00	0,02	0,00	0,01	4,60	0,27
кофейный напиток на молоке		302	150	2,10	1,70	11,00	66,00	0,02	0,09	0,39	79,40	0,08
итого				9,74	7,56	80,06	423	0,16	0,22	0,78	183,1	2,15
второй завтрак												
Кефир (1 вариант)		293	160	4,5	0,07	5,8	42	0,05	0,22	0,45	177,41	0,14
обед												
Помидоры свежие			40	0,6	0	2,9	14	0,01	0,01	0,81	13,54	0,51
Суп картофельный с крупой		65	150	1,6	1,5	11,6	68	0,05	0,04	4,2	9,48	0,55
Голубцы ленивые		129	100/20	9,5	8,4	8,6	150	0,03	0,1	1,85	37	1
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах		319	150	0	0	15	57	0	0	0	0,36	0,04
Хлеб ржаной			25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56
Хлеб пшеничный			20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4
итого				13,58	10,18	56,18	374,6	0,154	0,174	6,86	79,18	3,66
уплотненный полдник												
Маринад овощной без томата		53	40	0,5	3,6	3,9	49	0,02	0,02	0,88	9,55	0,24
Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем		43/1	70	4,51	5,04	28,47	189	0,08	0,04	21,6	35,15	0,71
Хлеб пшеничный		298	20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4
чай с сахаром			150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0,01
Фрукт свежий			100	0,24	0,00	6,90	28,70	0,05	0,03	12,90	21,30	2,90
итого				6,81	10,56	50,77	270,4	0,14	0,06	22,48	51,9	1,35
всего				34,63	28,37	192,81	1110	0,504	0,674	30,57	491,59	7,3

11 ДЕНЬ

Прием пищи, блюдо	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
завтрак												
Каша ячневая молочная вязкая		194	150/4	5,3	5,7	27,6	184	0,1	0,12	0,37	110,19	0,67
Бутерброд с маслом		161, сб. Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70,00	0,02	0,01	0,00	4,36	0,23
кофейный напиток на молоке		302	150	2,10	1,70	11,00	66,00	0,02	0,09	0,39	79,40	0,08
итого				8,93	10,03	48,34	320	0,14	0,22	0,76	193,95	0,98
второй завтрак												
Сок натуральный			150	0,75	0,15	15,15	69,00	1,00	0,80	3,30	24,00	3,30
обед												
Салат из моркови		20	40	0,40	1,80	5,80	40,00	0,01	0,02	0,69	8,28	0,22
Щи из свежей капусты с картофелем		57	150	1	3,2	5,1	56	0,03	0,03	7,2	19,09	0,42
Биточки		102	50/20	8,2	7,9	9,6	143	0,04	0,08	0,56	21,69	0,81
Картофельное пюре		148	120	2,4	3,7	16,1	109	0,09	0,08	8,34	28,5	0,83
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный		309	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,02	0,1	18,85	0,39
Хлеб ржаной			25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56
Хлеб пшеничный			20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4
итого				16,38	18,83	88,48	533	0,284	0,254	16,89	122,41	4,63
уплотненный полдник												
Салат луковый		48	20	0,30	1,80	1,40	23,00	0,01	0,01	1,52	10,60	0,27
Пюре гороховое		178	100/3	9,8	3,4	22,1	160	0,3	0,1	0	52,1	3,1
чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0,01
Хлеб пшеничный			20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4
итого				11,7	5,34	45,1	210,4	0,34	0,1	0	59,43	3,51
всего				37,76	34,35	197,07	1132,4	1,764	1,374	20,95	399,79	12,42

12 день

Прием пищи, блюд	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
завтрак												
	Суп молочный с крупой (пшено)	78	150	3,3	3,3	12,1	92	0,06	0,09	0,39	82,23	0,35
	Бутерброд с сыром	3	30/10	5,00	3,00	14,50	106,00	0,05	0,06	0,07	106,90	0,67
	чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0,01
	итого			8,4	6,32	31,2	216	0,11	0,15	0,46	189,26	1,03
второй завтрак												
	Кефир (1 вариант)	293	160	4,5	0,07	5,8	42	0,05	0,22	0,45	177,41	0,14
обед												
	Салат витаминный	24	40	0,60	1,80	4,30	37,00	0,01	0,01	0,01	13,86	0,36
	Суп картофельный с макаронными изделиями	63	150	1,6	1,5	11,3	67	0,05	0,03	3,96	8,22	0,52
	Бефстроганов	96	30/30	8,3	11,2	3,6	150	0,02	0,05	0,18	17,72	1,14
	Каша рисовая рассыпчатая	187	150/4	3,7	3,6	37,6	201	0,07	0,06	8,48	55,3	1,21
	Напиток из плодов шиповника	316	150	0,5	0,2	20,2	83	0,01	0,04	60	8,32	0,43
	Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный		20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4
	итого			18,38	20,5	113,48	656	0,264	0,214	75,16	129,42	5,62
уплотненный полдник												
	Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным	243	100/35	13,7	8,3	50,5	328	0,41	0,63	14,08	101,81	0,52
	чай с молоком и сахаром	299	150	1,1	0,8	6,2	36	0,01	0,04	0,19	39,2	0,05
	Фрукт свежий		100	0,24	0,00	6,90	28,70	0,05	0,03	12,90	21,30	2,90
	итого			15,04	9,1	63,6	392,7	0,47	0,7	27,17	162,31	3,47
всего				46,32	35,99	214,08	1306,7	0,894	1,284	103,24	658,4	10,26

13 день

Прием пищи, блюда	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
завтрак												
	Суп молочный с крупой (геркулес)	78	150	3,1	3,5	9,7	82	0,05	0,1	0,39	84,44	0,38
	Бутерброд с маслом	161, сб. Мотильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70,00	0,02	0,01	0,00	4,36	0,23
	Какао с молоком	304	150	2,7	2	9,9	70	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66
итого				7,33	8,13	29,34	222	0,09	0,2	0,78	171,56	1,27
второй завтрак												
	Кисель "Витошка" витаминизированный	314	150	0	0	11,9	45	0,23	0,29	8,4	165	0
обед												
	Салат из белокочанной капусты	6	40	0,9	1,8	4,1	36	0,01	0,02	8,66	23,53	0,3
	Суп из овощей	71	150	1,1	3,1	6,4	61	0,04	0,03	5,11	12,8	0,45
	Суфле куриное (паровое)	142	50/5	15,2	18,4	1,5	233	0,03	0,11	0,21	25,15	1,23
	Соус томатный	248	30	0,3	1,4	1,9	22	0,005	0,007	0,59	1,5	0,09
	Каша гречневая рассыпчатая	183	150/4	8,4	5,4	34,6	224	0,18	0,11	0	12,9	4,18
	Компот из свежих плодов /яблоки/	310	150	0,1	0,1	12,9	52	0,01	0,01	1,2	4,52	0,6
	Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный		20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4
итого				29,68	32,4	97,88	746	0,379	0,311	15,77	106,4	8,81
уплотненный полдник												
	Тестели рыбные	88	50/20	7,8	6,7	8,8	127	0,07	0,06	1,9	18,53	0,49
	Картофельное пюре с морковью	177	100/3	1,9	4,5	12,2	98	0,07	0,07	6,09	24,17	0,69
	чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0,01
	Хлеб пшеничный		20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4
итого				11,6	13,14	44	275,4	0,18	0,13	7,99	50,03	1,59
всего				48,61	53,67	183,12	1288,4	0,879	0,931	32,94	492,99	11,67

14 день

Прием пищи, блюдо	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные			
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
завтрак														
	Каша рисовая молочная жидкая	131-2010г	150/4	3,8	5,9	23,7	164	0,04	0,12	0,41	94,03	0,32		
	Бутерброд с маслом и сыром	31, сб. Могильного	20/3/8	3,37	4,95	9,74	99,00	0,02	0,01	0,13	84,36	0,32		
	кофейный напиток на молоке	302	150	2,10	1,70	11,00	66,00	0,02	0,09	0,39	79,40	0,08		
	итого			9,27	12,55	44,44	329	0,08	0,22	0,93	257,79	0,72		
второй завтрак														
	Молоко кипяченое	296	150	4,1	4,2	6,4	79	0,04	0,18	0,78	158,4	0,13		
обед														
	Салат из моркови	20	40	0,40	1,80	5,80	40,00	0,01	0,02	0,69	8,28	0,22		
	Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	25/33, сб.Коровка	150/8/5	3,28	4,8	16,76	116,11	0,09	0,06	6,57	23,77	0,86		
	Печень по-строгановски	132	50/30	12,9	9,3	1,8	143	0,16	1,3	8,23	6,73	4,9		
	Макаронные изделия отварные	227	120/4	4,30	3,40	26,70	157,00	0,05	0,02	0,00	7,44	0,59		
	Напиток апельсиновый или лимонный	311	150	0,1	0,01	14,1	54	0	0	1,68	2,49	0,06		
	Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56		
	Хлеб пшеничный		20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4		
	итого			24,66	21,51	101,64	628,11	0,414	1,424	17,17	74,71	8,59		
уплотненный полдник														
	Икра морковная	49	40	0,9	2,9	4,1	46	0,02	0,02	2,06	11,15	0,43		
	Омлет натуральный	233	60/3	5,8	9,5	1,1	113	0,03	0,18	0,09	40,07	1		
	чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0,01		
	Хлеб пшеничный		20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4		
	итого			7,7	11,44	24,1	163,4	0,07	0,18	0,09	47,4	1,41		
всего				45,73	49,7	176,58	1199,51	0,604	2,004	18,97	538,3	10,85		

15 день

Прием пищи, блю	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углевод		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак												
	Суп молочный с крупой (артек)	78	150	3,3	3,3	12,1	92	0,06	0,09	0,39	82,23	0,35
	Бутерброд с маслом	16Л, сб. Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70,00	0,02	0,01	0,00	4,36	0,23
	Чай с молоком и сахаром	299	150	1,1	0,8	6,2	36	0,01	0,04	0,19	39,2	0,05
	итого			5,93	6,73	28,04	198	0,09	0,14	0,58	125,79	0,63
второй завтрак												
	Кефир (1 вариант)	293	160	4,5	0,07	5,8	42	0,05	0,22	0,45	177,41	0,14
обед												
	Салат витаминный	24	40	0,60	1,80	4,30	37,00	0,01	0,01	2,54	13,86	0,36
	Борщ с капустой и картофелем	60	150	1	2,9	7	58	0,02	0,03	4,78	17,7	0,58
	Плов из говядины	122	150	15,6	15,2	23,1	294	0,05	0,1	0,39	12,24	2,2
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	309	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,02	0,1	18,85	0,39
	Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный		20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4
	итого			21,58	22,13	86,28	574	0,194	0,184	7,81	88,65	5,49
уплотненный полдник												
	Ватрушка с повидлом	190301-1	100	6,16	4,11	59,91	297	0,04	0,03	0,74	12,26	0,73
	Фрукт свежий		100	0,24	0,00	6,90	28,70	0,05	0,03	12,90	21,30	2,90
	чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0,01
	итого			6,5	4,13	71,41	343,7	0,09	0,06	13,64	33,69	3,64
всего				38,51	33,06	191,53	1157,7	0,424	0,604	22,48	425,54	9,9

16 день

Прием пищи, блюдо	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г.)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные						
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe					
завтрак																	
	Каша овсяная молочная жидкая	206	150/4	5,8	7,2	24,3	185	0,15	0,14	0,39	107,35	1,23					
	Бутерброд с маслом	161, сб. Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70,00	0,02	0,01	0,00	4,36	0,23					
	чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0,01					
итого				7,43	9,85	38,64	273	0,17	0,15	0,39	111,84	1,47					
второй завтрак																	
	Сок натуральный		150	0,75	0,15	15,15	69,00	1,00	0,80	3,30	24,00	3,30					
обед																	
	Морковь свежая	16	40	0,50	0,04	2,80	13,00	0,02	0,03	2,00	10,80	0,28					
	Рассольник домашний	61	150	1,3	3	8,2	66	0,05	0,04	6,3	14,23	0,55					
	Зразы "Школьные"	108	60/5	8,2	10	8,2	156	0,05	0,1	0,5	15,57	0,97					
	Каша пшенная вязкая	257, сб.1996г	150/5	4,3	4,8	25	161	0,13	0,1	12,4	24,24	1,44					
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	319	150	0	0	15	57	0	0	0	0,36	0,04					
	Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56					
	Хлеб пшеничный		20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4					
итого				17,98	20,04	95,68	571	0,354	0,294	21,2	91,2	5,24					
уплотненный полдник																	
	Суп молочный с макаронными изделиями	80	150	3,3	3,1	11,9	89	0,04	0,09	0,39	81,36	0,24					
	Кондитерские изделия /печенье/		30	4,41	18,6	56,4	408,6	0,12	0,09	4,14	18	2,7					
	Чай с молоком и сахаром	299	150	1,1	0,8	6,2	36	0,01	0,04	0,19	39,2	0,05					
	Хлеб пшеничный		20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4					
итого				10,61	24,42	92,9	566	0,21	0,22	4,72	145,76	3,39					
всего				36,77	54,46	242,37	1479	1,734	1,464	29,61	372,8	13,4					

17 день

Прием пищи, блюдо	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак												
	Каша манная молочная жидкая (1 вариант)	204	150/4	3,8	5,9	17,6	138	0,04	0,12	0,41	95,45	0,24
	Бутерброд с сыром	3	30/10	5,00	3,00	14,50	106,00	0,05	0,06	0,07	106,90	0,67
	кофейный напиток на молоке	302	150	2,10	1,70	11,00	66,00	0,02	0,09	0,39	79,40	0,08
	итого			10,9	10,6	43,1	310	0,11	0,27	0,87	281,75	0,99
второй завтрак												
	Кефир (1 вариант)	293	160	4,5	0,07	5,8	42	0,05	0,22	0,45	177,41	0,14
обед												
	Салат из свеклы с растительным маслом	27	40	0,5	2,9	3,2	42	0,01	0,01	0,75	13,76	0,48
	Суп крестьянский с крупой	69	150	1,4	3,1	7,6	67	0,03	0,03	4,81	17,78	0,39
	Суфле из говядины с рисом	120	50/25	10,5	10,8	4,2	156	0,03	0,09	0,07	21,03	1,38
	Картофельное пюре	148	120	2,4	3,7	16,1	109	0,09	0,08	8,34	28,5	0,83
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	309	150	0,7	0,03	15,4	67	0,01	0,02	0,1	18,85	0,39
	Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный		20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4
	итого			19,18	22,73	82,98	559	0,274	0,254	14,07	125,92	5,43
уплотненный полдник												
	Ватрушка с творогом	279	50	5,8	3,6	19,4	136	0,04	0,06	0,03	29,88	0,45
	Фрукт свежий		100	0,24	0,00	6,90	28,70	0,05	0,03	12,90	21,30	2,90
	Чай с молоком и сахаром	299	150	1,1	0,8	6,2	36	0,01	0,04	0,19	39,2	0,05
	итого			7,14	4,4	32,5	200,7	0,1	0,13	13,12	90,38	3,4
	всего			41,72	37,8	164,38	1111,7	0,534	0,874	28,51	675,46	9,96

18 день

Прием пищи, блюдо	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак												
	Суп молочный с крупой гречневой	78	150	3,3	3,3	12,1	92	0,06	0,09	0,39	82,23	0,35
	Бутерброд с маслом	161, сб. Могильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70,00	0,02	0,01	0,00	4,36	0,23
	Какао с молоком	304	150	2,7	2	9,9	70	0,02	0,09	0,39	82,76	0,66
итого				7,53	7,93	31,74	232	0,1	0,19	0,78	169,35	1,24
второй завтрак												
	Молоко кипяченое	296	150	4,1	4,2	6,4	79	0,04	0,18	0,78	158,4	0,13
обед												
	Винегрет овощной	44	40	0,5	0,9	2,9	22	0,01	0,01	2,07	9,29	0,27
	Суп "Волна"	107/1, сб. Коровка	170/10	6,53	7,35	13,98	167,21	0,17	0,24	10,11	31,22	0,72
	Птица, тушеная в соусе с овощами	145	180	17,5	11,6	18,3	254	0,09	0,1	5,92	31,26	0,72
	Напиток из плодов шиповника	316	150	0,5	0,2	20,2	83	0,01	0,04	60	8,32	0,43
	Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный		20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4
итого				28,71	22,25	91,86	644,21	0,384	0,414	78,1	106,09	4,1
уплотненный полдник												
	Суфле рыбное	90	70/3	12,1	8,9	2,2	137	0,08	0,11	0,25	24,04	0,5
	Макаронные изделия отварные	227	120/4	4,30	3,40	26,70	157,00	0,05	0,02	0,00	7,44	0,59
	Чай с лимоном и сахаром	300	150	0,10	0,03	6,50	27,00	0,00	0,00	0,80	1,94	0,04
	Хлеб пшеничный		20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4
итого				18,3	14,25	53,8	353,4	0,17	0,13	1,05	40,62	1,53
всего				58,64	48,63	183,8	1308,61	0,694	0,914	80,71	474,46	7

19 день

Прием пищи, блюда	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
завтрак												
Каша артек молочная жидкая		209	150/4	5,6	6	27,4	181	0,1	0,13	0,4	100,69	1,37
Бутерброд с джемом	86/1, сб.Могильного		20/4	1,54	0,16	13,16	61,00	0,02	0,00	0,01	4,60	0,27
кофейный напиток на молоке		302	150	2,10	1,70	11,00	66,00	0,02	0,09	0,39	79,40	0,08
итого				9,24	7,86	51,56	308	0,14	0,22	0,8	184,69	1,72
второй завтрак												
Кефир (I вариант)		293	160	4,5	0,07	5,8	42	0,05	0,22	0,45	177,41	0,14
обед												
Салат из моркови		20	40	0,40	1,80	5,80	40,00	0,01	0,02	0,69	8,28	0,22
Свекольник с мясом и со сметаной	70, сб.Корова		170/8/5	3,38	5,2	11,03	116,11	0,07	0,05	7,97	38,04	1,31
Фрикадельки мясные	110		50/25	7,7	7,6	6,4	125	0,04	0,08	0,07	18,71	0,59
Картофель тушеный	149		100	2,2	6,1	15,1	126	0,09	0,06	8,26	16,16	0,96
Напиток лимонный	311		150	0,1	0,01	14,1	54	0	0	1,68	2,49	0,06
Хлеб ржаной			25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56
Хлеб пшеничный			20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4
итого				17,46	22,91	88,91	579,11	0,314	0,234	18,67	109,68	5,1
уплотненный полдник												
Рагу овощное		233	150	2,4	7,3	13,4	134	0,07	0,06	7,21	31,95	0,95
чай с сахаром		298	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0,01
Хлеб пшеничный			20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4
итого				4,3	9,24	36,4	184,4	0,11	0,06	7,21	39,28	1,36
всего				35,5	40,08	182,67	1113,51	0,614	0,734	27,13	511,06	8,32

20 день

Прием пищи, блюдо	наименование	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe
завтрак												
	Суп молочный с крупой (рис)	78	150	3,3	3,3	12,1	92	0,06	0,09	0,39	82,23	0,35
	Бутерброд с маслом	16\1, сб. Мопильного	20/3	1,53	2,63	9,74	70,00	0,02	0,01	0,00	4,36	0,23
	Чай с молоком и сахаром	299	150	1,1	0,8	6,2	36	0,01	0,04	0,19	39,2	0,05
	итого			5,93	6,73	28,04	198	0,09	0,14	0,58	125,79	0,63
второй завтрак												
	Сок натуральный		150	0,75	0,15	15,15	69,00	1,00	0,80	3,30	24,00	3,30
обед												
	Салат из моркови с яблоками	22	40	0,3	1,4	3,3	27	0,01	0,02	0,84	7,65	0,32
	Суп из овощей	71	150	1,1	3,1	6,4	61	0,04	0,03	5,11	12,8	0,45
	Биточки	102	50/20	8,2	7,9	9,6	143	0,04	0,08	0,56	21,69	0,81
	Каша пшеничная рассыпчатая	185	150/4	6,8	3,8	40	213	0,19	0,1	8,48	74,41	3,25
	Компот из свежих плодов /яблоки/	310	150	0,1	0,1	12,9	52	0,01	0,01	1,2	4,52	0,6
	Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный		20	1,8	1,92	18,4	32,4	0,04	0	0	7,2	0,4
	итого			20,18	18,5	108,68	614	0,394	0,264	16,19	147,07	7,39
уплотненный полдник												
	Шанежка наливная	283	60	4	3,7	24,1	147	0,04	0,02	0	8,33	0,44
	чай с сахаром	298	150	0,1	0,02	4,6	18	0	0	0	0,13	0,01
	Фрукт свежий		100	0,24	0,00	6,90	28,70	0,05	0,03	12,90	21,30	2,90
	итого			4,34	3,72	35,6	193,7	0,09	0,05	12,9	29,76	3,35
всего				31,2	29,1	187,47	1074,7	1,574	1,254	32,97	326,62	14,67

УТВЕРЖДЕНО

Приложение № 2
к постановлению Администрации
Муниципального района
Благовещенский район
Республики Башкортостан
от « 26 » 10 20 2017. № 906

Примерное меню

для организации питания воспитанников
муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан в возрасте
от 3 до 7 лет на осенне-зимний период

1 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe		
завтрак													
Макаронные изделия с тертым сыром	217, сб 2015г	140/18/7	9,70	10,90	30,10	261,00	0,06	0,09	0,12	185,43	0,83		
Бутерброд с маслом	16\1, сб. Могильного	30/4	2,30	3,54	14,61	101,00	0,02	0,02	0,00	6,48	0,34		
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,26	0,03		
итого			12,10	14,47	53,81	387,00	0,08	0,11	0,12	192,17	1,20		
второй завтрак													
Сок натуральный		200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,30	1,10	4,40	32,00	4,40		
обед													
Салат из белокочанной капусты	6	60	1,30	2,70	6,20	54,00	0,02	0,03	12,99	35,30	0,45		
Рассольник ленинградский	58	200	6,2	4,1	25,5	169	0,17	0,06	3,73	25,46	1,82		
Жаркое по-домашнему	19/153, сб.Корова	200	12,46	11,31	17,26	230	0,13	0,13	9,59	78,12	1,65		
Напиток из плодов шиповника	316	200	0,6	0,3	27	111	0,01	0,05	80	11,09	0,57		
Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56		
Хлеб пшеничный		30	2,7	2,88	27,54	48,6	0,05	0	0	10,8	0,6		
итого			25,14	21,57	121,58	698,20	0,44	0,29	106,31	179,57	6,65		
уплотненный полдник													
Суп молочный с крупной гречневой	78	250	5,3	5,2	19,9	150	0,07	0,16	0,65	146,37	0,43		
Яйцо отварное	63/209, сб. Могильного	1шт	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,18	0	22	1		
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,26	0,03		
Хлеб пшеничный		25	2,3	2,4	23,0	40,5	0,0	0,0	0,0	9,0	0,5		
итого			12,75	12,23	52,25	278,5	0,145	0,34	0,65	177,63	1,96		
всего			50,99	48,47	247,84	1455,70	1,97	1,84	111,48	581,37	14,21		

2 день

Прием пищи, завтрак	наименование блюда	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
Каша молочная "Дружба"		134, сб.2010	200/5	6,20	8,60	32,40	232,00	0,10	0,14	0,20	122,98	0,78
Бутерброд с маслом		161, сб. Моргильного	30/4	2,30	3,54	14,61	101,00	0,02	0,02	0,00	6,48	0,34
Какао с молоком		304	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,13	0,52	110,37	0,88
итого				12,10	15,44	60,71	433,00	0,15	0,29	0,72	239,83	2,00
второй завтрак												
Молоко кипяченое		296	200	5,5	5,6	8,6	106	0,06	0,24	1,04	211,2	0,17
обед												
Салат витаминный		24	60	0,90	2,70	6,50	56,00	0,02	0,02	3,80	20,84	0,54
Суп картофельный с лапшой домашней		64	200	2,30	2,20	14,30	88,00	0,07	0,05	5,28	12,08	0,69
Рагу овощное с мясом		127	220	16,10	19,00	16,30	301,00	0,10	0,14	11,96	40,07	2,98
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах		319	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,06
Хлеб ржаной			25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56
Хлеб пшеничный			30	2,7	2,88	27,54	48,6	0,05	0	0	10,8	0,6
итого				23,9	27,1	102,7	655,2	0,3	0,2	21,0	103,1	6,4
уплотненный полдник												
Заканка-из-тверега		238	150/20	27,50	19,80	35,10	431,00	0,08	0,42	0,55	274,41	0,94
Чай с сахаром		298	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,26	0,03
Фрукт			125	2,45	10,32	31,3	227	0,07	0,05	2,3	10	1,5
итого				30,05	30,15	75,50	683,00	0,15	0,47	2,85	284,67	2,47
всего				71,53	78,25	247,53	1877,20	0,66	1,23	25,65	838,77	11,07

3 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe	
завтрак												
Суп молочный с крупой ячневой	78	200	4,2	4,2	15,9	120	0,06	0,13	0,52	117,1	0,35	
Бутерброд с сыром	3	30/10	5,00	3,00	14,50	106,00	0,05	0,06	0,07	106,90	0,67	
Кофейный напиток на молоке	302	200	2,80	2,20	14,80	87,00	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11	
итого			12	9,4	45,2	313	0,14	0,31	1,11	329,86	1,13	
второй завтрак												
Сок натуральный		200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,30	1,10	4,40	32,00	4,40	
обед												
Морковь свежая	16	60	0,8	0,06	4,1	20	0,04	0,04	3	16,2	0,42	
Суп картофельный с клецками	66	200	1,5	1,4	9	57	0,04	0,03	2,76	7,5	0,41	
Биточки рубленные из птицы (паровые)	137	50/20	7,3	8,3	5,8	127	0,04	0,08	0,8	23,22	0,76	
Каша пшеничная вязкая	257, сб.1996г	150/5	4,3	4,8	25	161	0,13	0,1	12,4	24,24	1,44	
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный С-вит.	309	200	0,90	0,05	20,60	89,00	0,01	0,03	0,13	25,13	0,52	
Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56	
Хлеб пшеничный		30	2,7	2,88	27,54	48,6	0,05	0	0	10,8	0,6	
итого			19,38	17,77	110,12	588,2	0,374	0,304	19,09	125,89	5,71	
уплотненный полдник												
Кнели рыбные припущенные	86	75/4	12,7	10,4	4,2	161	0,09	0,11	0,83	30,91	0,45	
Картофель тушеный	149	150	3,3	9,2	22,7	189	0,13	0,1	12,4	24,24	1,44	
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,26	0,03	
Хлеб пшеничный		25	2,25	2,4	22,95	40,5	0,045	0	0	9	0,5	
итого			18,35	22,03	58,95	415,50	0,27	0,21	13,23	64,41	2,42	
всего			50,73	49,40	234,47	1408,70	2,08	1,92	37,83	552,16	13,66	

4 день

Прием пищи,	наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак												
	Суп молочный с крутой рисовой	78	200	6,2	7,6	26	197	0,2	0,18	0,51	137,2	1,67
	Бутерброд с маслом и сыром	31, сб. Могильного	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144,00	0,03	0,02	0,19	126,48	0,47
	Какао с молоком	304	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,13	0,52	110,37	0,88
	итого			14,86	17,92	54,31	441	0,26	0,33	1,22	374,05	3,02
второй завтрак												
	Кефир (1 вариант)	293	200	5,6	0,1	7,3	51	0,06	0,27	0,56	221,76	0,17
обед												
	Салат витаминный	24	60	0,90	2,70	6,50	56,00	0,02	0,02	3,80	20,84	0,54
	Суп картофельный с бобовыми	42, сб. 2010г	200	5,40	3,30	15,60	115,00	0,19	0,08	5,68	25,13	1,52
	Гуляш	99	30/30	8,70	9,40	1,90	128,00	0,03	0,06	0,58	6,50	1,32
	Каша перловая вязкая	257 сб. 1996г	150/5	3,40	4,00	21,80	137,00	0,24	0,14	0,00	17,20	5,58
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный С-вит.	309	200	0,90	0,05	20,60	89,00	0,01	0,03	0,13	25,13	0,52
	Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный		30	2,7	2,88	27,54	48,6	0,05	0	0	10,8	0,6
	итого			23,88	22,61	112,02	659,20	0,60	0,35	10,19	124,40	11,64
уплотненный полдник												
	Омлет натуральный	233	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,04	0,27	0,13	60,05	1,5
	Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,26	0,03
	Хлеб ржаной		30	2,25	2,4	22,95	40,5	0,045	0	0	9	0,5
	итого			11,05	16,23	33,65	230,5	0,085	0,27	0,13	69,31	2,03
	всего			55,39	56,86	207,28	1381,70	1,01	1,22	12,10	789,52	16,86

5 День

Прием пищи,	наименование блюда	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак												
	Каша пшеничная молочная жидкая	209	200/5	7,4	8	36,5	241	0,14	0,18	0,53	134,25	1,83
	Бутерброд с джемом	86/1, сб.Могильного	30/6	2,32	0,24	20,08	92,00	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41
	Кофейный напиток на молоке	302	200	2,80	2,20	14,80	87,00	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
	итого			12,52	10,44	71,38	420	0,2	0,32	1,06	247,07	2,35
второй завтрак												
	Кефир (1 вариант)	293	200	5,6	0,1	7,3	51	0,06	0,27	0,56	221,76	0,17
обед												
	Винегрет овощной	44	60	0,8	1,4	4,3	33	0,02	0,02	3,11	13,94	0,41
	Уха рыбацкая	74	200/20	5,9	3	10	94	0,09	0,07	6,17	15,43	0,7
	Колбасные изделия отварные	133	50/2	4,9	10,3	0,4	114	0,01	0,04	0	11,21	0,79
	Макаронные изделия отварные	227	150/5	5,5	4,2	33,3	196	0,06	0,02	0	9,31	0,74
	Напиток лимонный витаминизированный	298	200	0,1	0,02	18,9	73	0	0	0,5	3,43	0,08
	Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный		30	2,7	2,88	27,54	48,6	0,05	0	0	10,8	0,6
	итого			21,78	22,08	112,52	644,2	0,294	0,174	9,78	82,92	4,88
уплотненный полдник												
	Кукуруза с яйцом и луком	116/154,сб. Перевалова	60	5,27	7,16	21,07	169,33	0,13	0,13	1,07	21,97	1,64
	Усобосмак	274	70	7,00	6,80	16,90	158,00	0,04	0,03	0,74	12,26	0,73
	Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,26	0,03
	Хлеб ржаной		20	1,50	0,20	14,50	68,50	0,05	0,02	0,00	15,00	1,25
	итого			13,87	14,19	61,57	420,83	0,22	0,18	1,81	49,49	3,65
	всего			53,77	46,81	252,77	1536,03	0,77	0,94	13,21	601,24	11,05

6 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
завтрак												
Каша манная жидкая на молоке	132-2010 г	200/5	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22	125,47	0,41	
Бутерброд с маслом и сыром	31, сб. Могильного	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144,00	0,03	0,02	0,19	126,48	0,47	
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,26	0,03	
итого			11,16	15,25	53,01	384	0,09	0,16	0,41	252,21	0,91	
второй завтрак												
Напиток "Валетек" Классные Витамины+Пребиотик"	301	200	0,1	0,02	7,94	31	0,15	0,19	5,6	110	0,8	
обед												
Салат из моркови	20	60	0,60	2,70	8,70	60,00	0,01	0,02	2,30	12,29	0,32	
Борщ с капустой и картофелем	60	200	1,40	4,10	9,40	79,00	0,03	0,04	6,38	23,61	0,77	
Котлета	102	50/20	8,2	7,9	9,6	143	0,04	0,08	0,56	21,69	0,81	
Каша ячневая вязкая	257, сб.1996	150/5	3,4	4	21,8	137	0,14	0,18	0,53	134,25	1,83	
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	319	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,06	
Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56	
Хлеб пшеничный		30	2,7	2,88	27,54	48,6	0,05	0	0	10,8	0,6	
итого			15,48	18,98	87,58	580,60	0,28	0,34	9,77	211,12	5,35	
уплотненный полдник												
Суп молочный с макаронными изделиями (с вермишелью)	80	200	4,4	4,2	15,9	119	0,05	0,13	0,52	108,49	0,32	
Булочка молочная	289	70	6,5	1,4	36,4	188	0,08	0,06	0,15	40,87	0,65	
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,26	0,03	
итого			11,00	5,63	61,40	332,00	0,13	0,19	0,67	149,62	1,00	
всего			37,74	39,88	209,93	1327,60	0,65	0,88	16,45	722,95	8,06	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
завтрак												
Каша рисовая молочная жидкая	131- 2010 г	200/5	5	8,2	30,3	215	0,05	0,14	0,22	122,01	0,41	
Бутерброд с маслом	16\1, сб. Могильного	30/4	2,30	3,54	14,61	101,00	0,02	0,02	0,00	6,48	0,34	
Какао с молоком	304	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,13	0,52	110,37	0,88	
итого			10,9	15,04	58,61	416	0,1	0,29	0,74	238,86	1,63	
второй завтрак												
Молоко кипяченое	296	200	5,5	5,6	8,6	106	0,06	0,24	1,04	211,2	0,17	
обед												
Салат из свеклы с яблоками	29	60	0,5	3	5	49	0,01	0,01	1,94	12,5	0,72	
Суп из овощей	71	200	1,5	4,1	8,5	81	0,06	0,04	6,82	17,07	0,6	
Азу	98	30/30	8,5	11,7	1,7	147	0,03	0,06	0,72	7,8	1,32	
Картофель отварной с/м	146	150/3	3	3,3	22,5	134	0,13	0,09	6,2	14,3	1,26	
Компот из свежих плодов /яблоки/	310	200	0,2	0,1	17,2	69	0,01	0,01	1,6	6,03	0,8	
Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56	
Хлеб пшеничный		30	2,7	2,88	27,54	48,6	0,05	0	0	10,8	0,6	
итого			15,58	22,48	72,98	565,6	0,304	0,234	17,28	76,5	6,26	
уплотненный полдник												
Запеканка из творога с морковью с молоком стущеным	244	150/20	20,7	7,9	33	353	0,08	0,37	1,36	242,96	0,88	
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,26	0,03	
Фрукт		125	2,45	10,32	31,3	227	0,07	0,05	2,3	10	1,5	
итого			20,80	7,93	42,10	378,00	0,08	0,37	1,36	243,22	0,91	
всего			52,78	51,05	182,29	1465,60	0,54	1,13	20,42	769,78	8,97	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
завтрак												
Каша пшенная молочная жидкая	133-2010г.	200/5	6	8,2	29,3	215	0,06	0,14	0,22	125,47	0,41	
Бутерброд с маслом	1611, сб. Могильного	30/4	2,30	3,54	14,61	101,00	0,02	0,02	0,00	6,48	0,34	
Кофейный напиток на молоке	302	200	2,80	2,20	14,80	87,00	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11	
итого			11,1	13,94	58,71	403	0,11	0,28	0,74	237,81	0,86	
второй завтрак												
Молоко кипяченое	296	200	5,5	5,6	8,6	106	0,06	0,24	1,04	211,2	0,17	
обед												
Огурцы свежие		40	0,3	1,9	0,7	22,1	1,8	8,3	0,2	0,007	0,007	
Свекольник	72	200	1,8	4,1	11,9	95	0,04	0,04	3,99	26,78	1,12	
Плов из курицы	100-10	200	21,00	27,00	35,80	473,00	0,07	0,11	0,73	22,60	1,90	
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный С-вит.	309	200	0,90	0,05	20,60	89,00	0,01	0,03	0,13	25,13	0,52	
Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56	
Хлеб пшеничный		30	2,7	2,88	27,54	48,6	0,05	0	0	10,8	0,6	
итого			25,88	33,33	87,08	764,7	1,984	8,504	5,05	93,317	5,107	
уплотненный полдник												
Котлеты рыбные	85	75	12,1	8,6	10,3	168	0,13	0,1	34,95	34,95	0,8	
Картофельное пюре	148	150	3,1	4,6	20,1	137	0,12	0,1	10,4	35,62	1,04	
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,26	0,03	
Хлеб ржаной		20	1,50	0,20	14,50	68,50	0,05	0,02	0,00	15,00	1,25	
итого			16,8	13,43	54	398,5	0,3	0,22	45,35	85,83	3,12	
всего			59,28	66,30	208,39	1672,20	2,45	9,24	52,18	628,16	9,26	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
завтрак													
Суп молочный с крупой Геркулес	78	200	4,4	5,1	18,1	136	0,04	0,16	0,65	133,35	0,25		
Бутерброд с маслом и сыром	31, сб. Могильного	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144,00	0,03	0,02	0,19	126,48	0,47		
Какао с молоком	304	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,13	0,52	110,37	0,88		
итого			13,06	15,42	46,41	380	0,1	0,31	1,36	370,2	1,6		
второй завтрак													
Сок натуральный		200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,30	1,10	4,40	32,00	4,40		
обед													
Салат из белокочанной капусты	6	60	1,30	2,70	6,20	54,00	0,02	0,03	12,99	35,30	0,45		
Рассольник домашний	61	200	1,7	5,3	10,9	99	0,06	0,05	8,4	18,97	0,73		
Тефтели из говядины	111	80/20	10,8	17	12,9	248	0,05	0,09	0,83	27,56	0,94		
Каша гречневая вязкая	257	150/5	3,4	4	21,8	137	0,14	0,18	0,53	134,25	1,83		
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	309	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	0,52		
Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56		
Хлеб пшеничный		30	2,7	2,88	27,54	48,6	0,05	0	0	10,8	0,6		
итого			19,98	29,33	90,48	712,6	0,344	0,404	22,88	260,01	6,03		
уплотненный полдник													
Салат луковый	48	30	0,4	2,7	2,1	34	0,02	0,01	2,28	15,9	0,4		
Омлет натуральный	233	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,04	0,27	0,13	60,05	1,5		
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,26	0,03		
Хлеб ржаной		20	1,50	0,20	14,50	68,50	0,05	0,02	0,00	15,00	1,25		
итого			10,7	16,73	27,3	292,5	0,11	0,3	2,41	91,21	3,18		
всего			44,74	61,68	184,39	1477,10	1,85	2,11	31,05	753,42	15,21		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
завтрак													
Каша "Артек" молочная жидкая	195	200/5	8,1	7,6	74,4	394	0,16	0,18	0,5	131,87	2,4		
Бутерброд с джемом	86/1, сб. Могильного	30/6	2,32	0,24	20,08	92,00	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41		
Кофейный напиток на молоке	302	200	2,80	2,20	14,80	87,00	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11		
итого			13,22	10,04	109,28	573	0,22	0,32	1,03	244,69	2,92		
второй завтрак													
Кефир (1 вариант)	293	200	5,6	0,1	7,3	51	0,06	0,27	0,56	221,76	0,17		
обед													
Помидоры свежие		60	0,8	0,1	4,3	21	0,01	0,02	1,22	20,31	0,77		
Суп картофельный с крупой	65	200	2,1	2,1	15,5	90	0,07	0,05	5,6	12,64	0,73		
Голубцы ленивые	129	120/30	10,8	8,7	9,7	163	0,04	0,11	2,21	38,41	1,06		
Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	319	200	0,00	0,00	20,00	76,00	0,00	0,00	0,00	0,48	0,06		
Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56		
Хлеб пшеничный		30	2,7	2,88	27,54	48,6	0,05	0	0	10,8	0,6		
итого			15,58	11,18	67,58	435,6	0,184	0,204	9,03	90,64	4,18		
уплотненный полдник													
Маринад овощной без томата	53	60	0,7	5,3	5,9	74	0,02	0,03	1,32	14,32	0,36		
Пирожок печеный из дрожжевого теста с овощным фаршем	43/1	70	4,51	5,04	28,47	189	0,08	0,04	21,6	35,15	0,71		
Хлеб пшеничный		25	2,25	2,4	22,95	40,5	0,045	0	0	9	0,5		
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,26	0,03		
Фрукт		125	2,45	10,32	31,3	227	0,07	0,05	2,3	10	1,5		
итого			7,46	12,74	57,32	303,5	0,145	0,07	22,92	58,47	1,57		
всего			41,86	34,06	241,48	1363,1	0,609	0,864	33,54	615,56	8,84		

11 день

Прием пищи,	наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак												
	Каша ячневая молочная вязкая	194	200/5	7,1	7,6	36,7	245	0,13	0,17	0,5	146,93	0,89
	Бутерброд с маслом	161, сб. Могильного	30/4	2,30	3,54	14,61	101,00	0,02	0,02	0,00	6,48	0,34
	Кофейный напиток на молоке	302	200	2,80	2,20	14,80	87,00	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
	итого			12,2	13,34	66,11	433	0,18	0,31	1,02	259,27	1,34
второй завтрак												
	Сок натуральный		200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,30	1,10	4,40	32,00	4,40
обед												
	Салат из моркови	20	60	0,60	2,70	8,70	60,00	0,01	0,02	2,30	12,29	0,32
	Щи из свежей капусты с картофелем	57	200	1,4	4,5	6,8	76	0,04	0,04	9,6	25,45	0,56
	Биточки	102	50/20	8,2	7,9	9,6	143	0,04	0,08	0,56	21,69	0,81
	Картофельное пюре	148	150	3,1	4,6	20,1	137	0,12	0,1	10,4	35,62	1,04
	Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	309	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	0,52
	Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный		30	2,7	2,88	27,54	48,6	0,05	0	0	10,8	0,6
	итого			18,78	22,91	111,42	639,2	0,334	0,294	22,99	149,78	5,41
уплотненный полдник												
	Салат луковый	48	30	0,40	2,70	2,10	34,00	0,02	0,01	2,28	15,90	0,40
	Пюре гороховое	178	150/5	14,6	5,1	33,1	240	0,4	0,1	0	78,2	4,6
	Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,26	0,03
	Хлеб пшеничный		25	2,25	2,4	22,95	40,5	0,045	0	0	9	0,5
	итого			16,95	7,53	65,15	305,5	0,445	0,1	0	87,46	5,13
	всего			48,93	43,98	262,88	1469,7	2,259	1,804	28,41	528,51	16,28

12 день

Прием пищи,	наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	Fe
завтрак												
	Суп молочный с крупой (пшено)	78	200	3,5	4,1	14,5	109	0,04	0,13	0,52	106,68	0,2
	Бутерброд с сыром	3	30/10	5,00	3,00	14,50	106,00	0,05	0,06	0,07	106,90	0,67
	Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,26	0,03
	итого			8,6	7,13	38,1	240	0,09	0,19	0,59	213,84	0,9
второй завтрак												
	Кефир (1 вариант)	293	200	5,6	0,1	7,3	51	0,06	0,27	0,56	221,76	0,17
обед												
	Салат витаминный	24	60	0,90	2,70	6,50	56,00	0,02	0,02	3,80	20,84	0,54
	Суп картофельный с макаронными изделиями	63	200	2,2	2,1	15,1	89	0,07	0,04	5,28	10,95	0,69
	Бефстроганов	96	30/30	8,3	11,2	3,6	150	0,02	0,05	0,18	17,72	1,14
	Каша рисовая рассыпчатая	187	150/4	3,7	3,6	37,6	201	0,07	0,06	8,48	55,3	1,21
	Напиток из плодов шиповника	316	200	0,6	0,3	27	111	0,01	0,05	80	11,09	0,57
	Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный		30	2,7	2,88	27,54	48,6	0,05	0	0	10,8	0,6
	итого			20,28	23,06	135,42	741,2	0,304	0,244	97,74	145,5	6,31
уплотненный полдник												
	Пудинг творожный с киселем плодово-ягодным	243	100/35	13,7	8,3	50,5	328	0,41	0,63	14,08	101,81	0,52
	Чай с молоком и сахаром	299	200	1,4	1,1	11,3	59	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
	Фрукт-свежий		150	0,36	0,00	10,40	43,04	0,07	0,04	19,30	32,00	4,40
	итого			15,46	9,4	72,2	430,04	0,49	0,73	33,64	186,87	4,99
	всего			49,94	39,69	253,02	1462,24	0,944	1,434	132,53	767,97	12,37

13 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
завтрак													
Суп молочный с крупой (геркулес)	78	200	3,5	4,1	14,5	109	0,04	0,13	0,52	106,68	0,2		
Бутерброд с маслом	16\1, сб. Могильного	30/4	2,30	3,54	14,61	101,00	0,02	0,02	0,00	6,48	0,34		
Какао с молоком	304	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,13	0,52	110,37	0,88		
итого			9,4	10,94	42,81	310	0,09	0,28	1,04	223,53	1,42		
второй завтрак													
Кисель "Витошка" витаминизированный	314	200	0	0	15,8	60	0,3	0,38	11,2	220	0		
обед													
Салат из белокачанной капусты	6	60	1,30	2,70	6,20	54,00	0,02	0,03	12,99	35,30	0,45		
Суп из овощей	71	200	1,5	4,1	8,5	81	0,06	0,04	6,82	17,07	0,6		
Суфле куриное (паровое)	142	70/7	21,3	25,8	2,1	326	0,05	0,16	0,3	35,2	1,72		
Соус томатный	248	30	0,3	1,4	1,9	22	0,005	0,007	0,59	1,5	0,09		
Каша гречневая рассыпчатая	183	150/4	8,4	5,4	34,6	224	0,18	0,11	0	12,9	4,18		
Компот из свежих плодов /яблоки/	310	200	0,2	0,1	17,2	69	0,01	0,01	1,6	6,03	0,8		
Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56		
Хлеб пшеничный		30	2,7	2,88	27,54	48,6	0,05	0	0	10,8	0,6		
итого			37,58	42,66	116,12	910,2	0,439	0,381	22,3	137,6	10		
уплотненный полдник													
Тфтели рыбные	88	50/20	7,8	6,7	8,8	127	0,07	0,06	1,9	18,53	0,49		
Картофельное пюре с морковью	177	150/5	2,9	7,1	18,4	150	0,11	0,1	9,14	36,31	1,03		
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,26	0,03		
Хлеб пшеничный		25	2,25	2,4	22,95	40,5	0,045	0	0	9	0,5		
итого			13,05	16,23	59,25	342,5	0,225	0,16	11,04	64,1	2,05		
всего			60,03	69,83	233,98	1622,7	1,054	1,201	45,58	645,23	13,47		

14 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
завтрак												
Каша рисовая молочная жидкая	131-2010г	200/5	3,8	5,9	23,7	164	0,04	0,12	0,41	94,03	0,32	
Бутерброд с маслом и сыром	31), сб. Могильного	30/4/12	5,06	7,02	14,61	144,00	0,03	0,02	0,19	126,48	0,47	
Кофейный напиток на молоке	302	200	2,80	2,20	14,80	87,00	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11	
итого			11,66	15,12	53,11	395	0,1	0,26	1,12	326,37	0,9	
второй завтрак												
Молоко кипяченое	296	200	5,5	5,6	8,6	106	0,06	0,24	1,04	211,2	0,17	
обед												
Салат из моркови	20	60	0,6	2,7	8,7	60	0,01	0,02	2,3	12,29	0,32	
Рассольник ленинградский с мясом и со сметаной	25/33, сб.Корова	200/10/60	4,1	7,16	20,93	145	0,11	0,07	8,2	29,69	1,07	
Печень по-строгановски	132	50/30	12,9	9,3	1,8	143	0,16	1,3	8,23	6,73	4,9	
Макаронные изделия отварные	227	150/5	5,50	4,20	33,30	196,00	0,06	0,02	0,00	9,31	0,74	
Напиток апельсиновый или лимонный	311	200	0,1	0,02	18,9	73	0	0	2,33	3,43	0,08	
Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56	
Хлеб пшеничный		30	2,7	2,88	27,54	48,6	0,05	0	0	10,8	0,6	
итого			27,78	26,54	129,25	751,2	0,454	1,434	21,06	91,05	9,27	
уплотненный полдник												
Икра морковная	49	60	1,3	4,3	6,1	68	0,03	0,03	3,09	16,72	,65	
Омлет натуральный	233	90/4	8,7	13,8	1,6	165	0,04	0,27	0,13	60,05	1,5	
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,26	0,03	
Хлеб пшеничный		25	2,25	2,4	22,95	40,5	0,045	0	0	9	0,5	
итого			11,05	16,23	33,65	230,5	0,085	0,27	0,13	69,31	2,03	
всего			55,99	63,49	224,61	1482,7	0,699	2,204	23,35	697,93	12,37	

15 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe		
завтрак													
Суп молочный с крутой (артек)	78	200	3,5	4,1	14,5	109	0,04	0,13	0,52	106,68	0,2		
Бутерброд с маслом	16\1, сб. Могильного	30/4	2,30	3,54	14,61	101,00	0,02	0,02	0,00	6,48	0,34		
Чай с молоком и сахаром	299	200	1,1	0,8	6,2	36	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07		
итого			6,9	8,44	35,31	246	0,07	0,21	0,78	166,22	0,61		
второй завтрак													
Кефир (1 вариант)	293	200	5,6	0,1	7,3	51	0,06	0,27	0,56	221,76	0,17		
обед													
Салат витаминный	24	60	0,90	2,70	6,50	56,00	0,02	0,02	3,80	20,84	0,54		
Борщ с капустой и картофелем	60	200	1,4	4,1	9,4	79	0,03	0,04	6,38	23,61	0,77		
Плов из говядины	122	200	20,8	20,2	30,8	392	0,06	0,13	0,52	16,32	2,93		
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	309	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	0,52		
Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56		
Хлеб пшеничный		30	2,7	2,88	27,54	48,6	0,05	0	0	10,8	0,6		
итого			28,58	30,21	112,92	750,2	0,234	0,244	10,83	115,5	6,92		
уплотненный полдник													
Ватрушка с повидлом	190301-1	100	6,16	4,11	59,91	297	0,04	0,03	0,74	12,26	0,73		
Фрукт свежий		150	0,36	0,00	10,40	43,04	0,07	0,04	19,30	32,00	4,40		
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,26	0,03		
итого			6,62	4,14	79,41	365,04	0,11	0,07	20,04	44,52	5,16		
всего			47,7	42,89	234,94	1412,24	0,474	0,794	32,21	548	12,86		

16 день

Принем пищи,	наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак												
	Каша овсяная молочная жидкая	206	200/5	7,7	9,6	32,4	247	0,2	0,18	0,53	143,13	1,64
	Бутерброд с маслом	16\1, сб. Могильного	30/4	2,30	3,54	14,61	101,00	0,02	0,02	0,00	6,48	0,34
	Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,26	0,03
Итого				10,1	13,17	56,11	373	0,22	0,2	0,53	149,87	2,01
второй завтрак												
	Сок натуральный		200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,30	1,10	4,40	32,00	4,40
обед												
	Морковь свежая	16	60	0,80	0,06	4,10	20,00	0,04	0,04	3,00	16,20	0,42
	Рассольник домашний	61	200	1,7	5,3	10,9	99	0,06	0,05	8,4	18,97	0,73
	Зразы "Школьные"	108	60/5	8,2	10	8,2	156	0,05	0,1	0,5	15,57	0,97
	Каша пшениная вязкая	257, сб.1996г	150/5	4,3	4,8	25	161	0,13	0,1	12,4	24,24	1,44
	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	319	200	0	0	20	76	0	0	0	0,48	0,06
	Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный		30	2,7	2,88	27,54	48,6	0,05	0	0	10,8	0,6
Итого				19,58	23,32	113,82	646,2	0,394	0,314	24,3	105,06	5,78
уплотненный полдник												
	Суп молочный с макаронными изделиями	80	200	4,4	4,2	15,9	119	0,05	0,13	0,52	108,49	0,32
	Кондитерские изделия /печенье/		30	4,41	18,6	56,4	408,6	0,12	0,09	4,14	18	2,7
	Чай с молоком и сахаром	299	200	1,4	1,1	11,3	59	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07
	Хлеб пшеничный		25	2,3	2,4	23,0	40,5	0,0	0,0	0,0	9,0	0,5
Итого				12,46	26,3	106,55	627,1	0,225	0,28	4,92	188,55	3,59
всего				43,14	62,99	296,68	1738,3	2,139	1,894	34,15	475,48	15,78

17 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Ca	Fe	
завтрак												
Каша манная молочная жидкая (1 вариант)	204	200/5	5	7,8	23,4	184	0,06	0,15	0,55	127,26	0,32	
Бутерброд с сыром	3	30/10	5,00	3,00	14,50	106,00	0,05	0,06	0,07	106,90	0,67	
Кофейный напиток на молоке	302	200	2,80	2,20	14,80	87,00	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11	
итого			12,8	13	52,7	377	0,14	0,33	1,14	340,02	1,1	
второй завтрак												
Кефир (1 вариант)	293	200	5,6	0,1	7,3	51	0,06	0,27	0,56	221,76	0,17	
обед												
Салат из свеклы с растительным маслом	27	60	0,8	4,9	4,8	66	0,01	0,02	1,12	20,64	0,72	
Суп крестьянский с крупой	69	200	1,8	3,9	10,1	87	0,04	0,03	6,41	22,44	0,52	
Суфле из говядины с рисом	120	50/25	10,5	10,8	4,2	156	0,03	0,09	0,07	21,03	1,38	
Картофельное пюре	148	150	3,1	4,6	20,1	137	0,12	0,1	10,4	35,62	1,04	
Компот из смеси сухофруктов витаминизированный	309	200	0,9	0,05	20,6	89	0,01	0,03	0,13	25,13	0,52	
Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56	
Хлеб пшеничный		30	2,7	2,88	27,54	48,6	0,05	0	0	10,8	0,6	
итого			21,68	27,41	105,42	669,2	0,324	0,294	18,13	154,46	6,34	
уплотненный полдник												
Ватрушка с творогом	279	100	11,6	7,2	38,8	272	0,08	0,12	0,06	59,76	0,9	
Фрукт свежий		150	0,36	0,00	10,40	43,04	0,07	0,04	19,30	32,00	4,40	
Чай с молоком и сахаром	299	200	1,4	1,1	11,3	59	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07	
итого			13,36	8,3	60,5	374,04	0,16	0,22	19,62	144,82	5,37	
всего			53,44	48,81	225,92	1471,24	0,684	1,114	39,45	861,06	12,98	

18 день

Прием пищи,	наименование блюда	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак												
	Суп молочный с крупой гречневой	78	200	4,5	4,4	16,1	122	0,08	0,13	0,52	109,63	0,47
	Бутерброд с маслом	16/1, сб. Мотильного	30/4	2,30	3,54	14,61	101,00	0,02	0,02	0,00	6,48	0,34
	Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,26	0,03
	итого			6,9	7,97	39,81	248	0,1	0,15	0,52	116,37	0,84
второй завтрак												
	Молоко кипяченое	296	200	5,5	5,6	8,6	106	0,06	0,24	1,04	211,2	0,17
обед												
	Вяленет овощной	44	60	0,8	1,4	4,3	33	0,02	0,02	3,11	13,94	0,41
	Суп "Волна"	107/1, сб. Коровка	200	5,3	7,2	18,2	202,3	0,22	0,3	12,76	39,4	0,9
	Птица, тушеная в соусе с овощами	145	230	23,1	15,4	23,1	332	0,11	0,12	7,46	40,25	2,22
	Напиток из плодов шиповника	316	200	0,6	0,3	27	111	0,01	0,05	80	11,09	0,57
	Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный		30	2,7	2,88	27,54	48,6	0,05	0	0	10,8	0,6
	итого			34,38	27,46	118,22	812,5	0,474	0,514	103,33	134,28	6,26
уплотненный полдник												
	Суфле рыбное	90	70/3	12,1	8,9	2,2	137	0,08	0,11	0,25	24,04	0,5
	Макаронные изделия отварные	227	150/5	5,50	4,20	33,30	196,00	0,06	0,02	0,00	9,31	0,74
	Чай с лимоном и сахаром	300	200	0,20	0,03	9,30	38,00	0,00	0,00	1,12	2,73	0,06
	Хлеб пшеничный		25	2,3	2,4	23,0	40,5	0,0	0,0	0,0	9,0	0,5
	итого			20,05	15,53	67,75	411,5	0,185	0,13	1,37	45,08	1,8
	всего			66,83	56,56	234,38	1578	0,819	1,034	106,26	506,93	9,07

19 день

Прием пищи,	наименование блюда	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)	
				Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe
завтрак												
	Каша артек молочная жидкая	209	200/5	5,6	6	27,4	181	0,1	0,13	0,4	100,69	1,37
	Бутерброд с джемом	86/1, сб. Могильного	30/6	2,32	0,24	20,08	92,00	0,03	0,02	0,01	6,96	0,41
	Кофейный напиток на молоке	302	200	2,80	2,20	14,80	87,00	0,03	0,12	0,52	105,86	0,11
	итого			10,72	8,44	62,28	360	0,16	0,27	0,93	213,51	1,89
второй завтрак												
	Кефир (1 вариант)	293	200	5,6	0,1	7,3	51	0,06	0,27	0,56	221,76	0,17
обед												
	Салат из моркови	20	60	0,6	2,7	8,7	60	0,01	0,02	2,3	12,29	0,32
	Свекольник с мясом и со сметаной	70, сб. Коровка	200/10/6	4,22	6,5	13,77	145	0,09	0,06	9,95	47,51	1,64
	Колбасные изделия отварные	133	50/2	4,9	10,3	0,4	114	0,01	0,04	0	11,21	0,79
	Картофель тушеный	149	150	3,3	9,2	22,7	189	0,13	0,1	12,4	24,24	1,44
	Напиток лимонный	311	200	0,1	0,02	18,9	73	0	0	2,33	3,43	0,08
	Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56
	Хлеб пшеничный		30	2,7	2,88	27,54	48,6	0,05	0	0	10,8	0,6
	итого			17,7	31,88	110,09	715,2	0,354	0,244	26,98	128,28	6,43
уплотненный полдник												
	Рагу овощное	162	200	3,2	9,7	17,8	179	0,09	0,08	9,62	42,6	1,27
	Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,26	0,03
	Хлеб ржаной		30	2,25	2,4	22,95	40,5	0,045	0	0	9	0,5
	итого			5,55	12,13	49,85	244,5	0,135	0,08	9,62	51,86	1,8
	всего			39,57	52,55	229,52	1370,7	0,709	0,864	38,09	615,41	10,29

20 день

Прием пищи, наименование блюд	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	C	Ca	Fe	
завтрак												
Суп молочный с крупой (рис)	78	200	3,5	4,1	14,5	109	0,04	0,13	0,52	106,68	0,2	
Бутерброд с маслом	161, сб. Могильного	30/4	2,30	3,54	14,61	101,00	0,02	0,02	0,00	6,48	0,34	
Чай с молоком и сахаром	299	200	1,4	1,1	11,3	59	0,01	0,06	0,26	53,06	0,07	
итого			7,2	8,74	40,41	269	0,07	0,21	0,78	166,22	0,61	
второй завтрак												
Сок натуральный		200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,30	1,10	4,40	32,00	4,40	
обед												
Салат из моркови с яблоками	22	60	0,5	2,1	5	40	0,02	0,02	1,26	11,49	0,48	
Суп из овощей	71	200	1,5	4,1	8,5	81	0,06	0,04	6,82	17,07	0,6	
Биточки	102	50/20	8,2	7,9	9,6	143	0,04	0,08	0,56	21,69	0,81	
Каша пшеничная вязкая	185	150/4	6,8	3,8	40	213	0,19	0,1	8,48	74,41	3,25	
Компот из свежих плодов	310	200	0,2	0,1	17,2	69	0,01	0,01	1,6	6,03	0,8	
Хлеб ржаной		25	1,88	0,28	18,08	85,6	0,064	0,024	0	18,8	1,56	
Хлеб пшеничный		30	2,7	2,88	27,54	48,6	0,05	0	0	10,8	0,6	
итого			21,78	21,16	125,92	680,2	0,434	0,274	18,72	160,29	8,1	
уплотненный полдник												
Шанежка наливная	283	100	6,6	6,1	40,1	244,3	0,07	0,04	0	13,9	0,7	
Чай с сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,26	0,03	
Фрукт свежий		150	0,36	0,00	10,40	43,04	0,07	0,04	19,30	32,00	4,40	
итого			7,06	6,13	59,6	312,34	0,14	0,08	19,3	46,16	5,13	
всего			37,04	36,23	246,13	1353,54	1,944	1,664	43,2	404,67	18,24	