



453431, Благовещен калаһы,
Седов урамы, 96

453431, г. Благовещенск,
ул. Седова, 96

КАРАР

« 08 » апрель 2019 й.

№ 314

ПОСТАНОВЛЕНИЕ

« 08 » апрель 2019 г.

Об утверждении единого меню для воспитанников дошкольных образовательных организаций муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан на весенне-летний 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 на весенне-летний период согласно приложению к настоящему постановлению
2. Отделу по информационно-аналитической работе разместить настоящее постановление на официальном сайте Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан.
3. Контроль за исполнением настоящего постановления возложить на заместителя главы Администрации Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан по социальным вопросам Давлятянова И.Г.

Глава Администрации



Handwritten signature

О.Е. Голов

УТВЕРЖДЕНО

Приложение
к постановлению Администрации
Муниципального района
Благовещенский район
Республики Башкортостан
" 08 " август 2020г. 314

Единое меню

Для воспитанников дошкольных образовательных организаций

Муниципального района Благовещенский район Республики Башкортостан
на весенне-летний 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	140/18/7	9,70	10,90	30,10	261,00	0,06	0,09	0,12	185,43	0,83			
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			
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 луковый	48	30	0,40	2,70	2,10	34,00	0,02	0,01	2,28	15,90	0,40			
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			24,24	21,57	117,48	678,20	0,44	0,27	95,60	160,17	6,60			
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			50,09	48,47	243,74	1435,70	1,97	1,82	100,77	561,97	14,16			

2 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											
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	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			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 из свеклы с растительным маслом	27	60	0,80	4,90	4,80	66,00	0,01	0,02	1,12	20,64	0,72
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			23,8	29,3	101,0	665,2	0,3	0,2	18,4	102,9	6,6
уплотненный полдник											
Запеканка из творога	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
Печенье		20	2,25	2,4	22,95	40,5	0,045	0	0	9	0,5
Итого			32,30	32,55	98,45	723,50	0,20	0,47	2,85	293,67	2,97
всего			73,68	82,85	268,78	1927,70	0,70	1,23	22,97	847,57	11,75

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 крупной 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												
Салат пестрый		35	60	1,3	2,7	6,2	54	0,02	0,03	12,99	35,3	0,45
Суп картофельный с клецками		66	200	1,5	1,4	9	57	0,04	0,03	2,76	7,5	0,41
Виточки рубленые 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				19,88	20,41	112,22	622,2	0,354	0,294	29,08	144,99	5,74
уплотненный полдник												
Кнедли 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				51,23	52,04	236,57	1442,70	2,06	1,91	47,82	571,26	13,69

4 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	Са	Fe						
завтрак																	
Суп молочный с крупой рисовой	78	200	6,2	7,6	26	197	0,2	0,18	0,51	137,2	1,67						
Бутерброд с маслом и сыром	311, 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 (3 вариант)	295	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,27	0,56	211,46	0,2						
обед																	
Икра морковная	49	60	1,30	4,30	6,10	68,00	0,03	0,03	3,09	16,72	0,65						
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	50/50	14,50	15,70	3,20	213,00	0,04	0,10	0,98	10,83	2,20						
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			30,08	30,51	112,92	756,20	0,62	0,40	9,88	124,61	12,63						
утиотненный полдник																	
Сагат "Степной"	42	60	1	2,1	4	39	0,03	0,02	1,5	9,07	0,23						
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						
Кондитерские изделия (вафли)		25	2,94	12,38	37,6	272,4	0,08	0,06	2,76	12	1,8						
Хлеб ржаной		30	2,25	2,4	22,95	40,5	0,045	0	0	9	0,5						
итого			13,99	28,61	71,25	502,9	0,165	0,33	2,89	81,31	3,83						
всего			64,43	82,64	254,88	1840,10	1,09	1,33	14,55	791,43	19,68						

5 День

Прием пищи, наименование блюда	№ тех карт, 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 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 (3 вариант)	295	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,27	0,56	211,46	0,2		
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		
Усобомак	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		
Фрукт		125	2,94	12,38	37,6	272,4	0,08	0,06	2,76	12	1,8		
итого			16,81	26,57	99,17	693,23	0,3	0,24	4,57	61,49	5,45		
всего			56,61	64,69	299,47	1897,43	0,83	1,00	15,97	602,94	12,88		

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	Са	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		
Булгерброд с маслом и сыром	3\1, 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" Класные Витамишки+Пребиотик"	301	200	0,1	0,02	7,94	31	0,15	0,19	5,6	110	0,8		
обед													
Салат картофельный с зеленым горошком	40	60	1,90	6,00	6,10	87,00	0,06	0,06	3,98	9,81	0,49		
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			16,78	22,28	84,98	607,60	0,33	0,38	11,45	208,64	5,52		
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		
Фрукт		125	2,45	10,32	31,3	227	0,07	0,05	2,3	10	1,5		
Итого			13,45	15,95	92,70	559,00	0,20	0,24	2,97	159,62	2,50		
Всего			41,49	53,50	238,63	1581,60	0,77	0,97	20,43	730,47	9,73		

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		В1	В2	С	Са	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	50/50	14,2	19,6	2,8	245	0,04	0,1	1,19	13	2,2			
	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			21,28	30,38	74,08	663,6	0,314	0,274	17,75	81,7	7,14			
уплотненный полдник															
	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	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			
	Кондитерские изделия (печенье)		20	2,25	2,4	22,95	40,5	0,045	0	0	9	0,5			
итого				20,80	7,93	42,10	378,00	0,08	0,37	1,36	243,22	0,91			
всего				58,48	58,95	183,39	1563,60	0,55	1,17	20,89	774,98	9,85			

8 День

Прием пищи, завтрак	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	Са	Fe		
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		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				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 соленые			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, завтрак	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	Са	Fe
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		311, 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 моркови с яблоками		22	60	0,5	2,1	5	40	0,02	0,02	1,26	11,49	0,48
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				19,18	28,73	89,28	698,6	0,344	0,394	11,15	236,2	6,06
уплотненный полдник												
Икра свекольная		50	60	1,1	4,3	5,6	65	0,02	0,02	2	17,69	0,72
Омлет, смешанный с мясными продуктами		236	100/5	10,9	15,9	1,4	192	0,04	0,27	0,12	57,67	1,93
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
Фрукт			125	2,45	10,32	31,3	227	0,07	0,05	2,3	10	1,5
итого				13,6	20,43	30,6	350,5	0,11	0,31	2,12	90,62	3,93
всего				46,84	64,78	186,49	1521,10	1,85	2,11	19,03	729,02	15,99

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		В1	В2	С	Са	Fe
завтрак											
Каша "Артек" молочная жидкая	195 86/1,	200/5	8,1	7,6	74,4	394	0,16	0,18	0,5	131,87	2,4
Бутерброд с джемом	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 (3 вариант)	295	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,27	0,56	211,46	0,2
обед											
Свекла отварная	18	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 подник											
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			41,76	39,56	250,58	1452,1	0,589	0,864	33,54	605,26	8,87

1 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 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	16\1, сб. Молдильного	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			9,5	11,17	60,41	371	0,15	0,19	0,5	153,67	1,26		
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 "Студенческий"	43	60	2,1	7	3,8	87	0,02	0,05	1,14	9,7	0,36		
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			20,28	27,21	106,52	666,2	0,344	0,324	21,83	147,19	5,45		
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		
Кондитерское изделие (вафля)		25	0,36	0,00	10,40	43,04	0,07	0,04	19,30	32,00	4,40		
Итого			17,31	7,53	75,55	348,54	0,515	0,14	19,3	119,46	9,53		
всего			48,09	46,11	262,68	1477,74	2,309	1,754	46,03	452,32	20,64		

12 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	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
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				11,3	9,3	43,8	302	0,12	0,31	1,11	319,44	0,98
второй завтрак												
Кефир (3 вариант)		295	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,27	0,56	211,46	0,2
обед												
Салат "Здоровье"		36	60	0,9	3,1	4,3	48	0,02	0,03	4,04	14,98	0,48
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	50/50	13,9	18,7	6	250	0,04	0,08	0,31	29,53	1,89
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				25,88	30,96	135,62	833,2	0,324	0,284	98,11	151,45	7
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
Кондитерские изделия /печенье/			20	2,94	12,38	37,6	272,4	0,08	0,06	2,76	12	1,8
итого				18,4	21,78	109,8	702,44	0,57	0,79	36,4	198,87	6,79
всего				61,08	67,64	305,62	1977,64	1,054	1,654	136,18	881,22	14,97

13 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 крупой (геркулес)	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			
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 картофельный с огурцами солеными	41	60	0,9	3,1	6	56	0,04	0,03	3,85	13,11	0,44			
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 /ягоды/	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			37,18	43,06	115,92	912,2	0,459	0,381	13,16	115,41	9,99			
Углотненный полдник														
Тефтели 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			59,63	70,23	233,78	1624,7	1,074	1,201	36,44	623,04	13,46			

14 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	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	311, 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 свеклы с яблоками	29	60	0,5	3	5	49	0,01	0,01	1,94	12,5	0,72			
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			27,68	26,84	125,55	740,2	0,454	1,424	20,7	91,26	9,67			
употребленный полиник														
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			
Кондитерские изделия /конфета шоколадная/		30	2,94	12,38	37,6	272,4	0,08	0,06	2,76	12	1,8			
Итого			13,99	28,61	71,25	502,9	0,165	0,33	2,89	81,31	3,83			
всего			58,83	76,17	258,51	1744,1	0,779	2,254	25,75	710,14	14,57			

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		В1	В2	С	Са	Fe			
завтрак														
Суп молочный с крупой (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 (3 вариант)	295	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,27	0,56	211,46	0,2			
обед														
Салат "Тешной"	42	60	1	2,1	4	39	0,03	0,02	1,5	9,07	0,23			
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			28,68	29,61	110,42	733,2	0,244	0,244	8,53	103,73	6,61			
уплотненный подлив														
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	47,79	241,54	1484,24	0,464	0,794	29,91	525,93	12,58			

16 День

Прием пищи,	наименование блюда	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные		
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	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	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 сахаром	298	200	0,1	0,03	9,1	25	0	0	0	0,26	0,03			
Итого															
второй завтрак															
	Сок натуральный		200	1,00	0,20	20,20	92,00	1,30	1,10	4,40	32,00	4,40			
обед															
	Кукуруза с яйцом и луком	116/154, сб. Персвадова	60	5,27	7,16	21,07	169,33	0,13	0,13	1,07	21,97	1,64			
	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 пшеничная 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															
Углощенный подлик															
	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															
	всего			47,61	70,09	313,65	1887,63	2,229	1,984	32,22	481,25	17			

17 День

Прием пищи,	наименование блюда	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные	
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	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 (3 вариант)	295	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,27	0,56	211,46	0,2
обед												
	Салат из свежих 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
углетенный 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			53,34	54,31	235,02	1560,24	0,664	1,114	39,45	850,76	13,01

18 День

Прем 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 гречневой	78	200	4,5	4,4	16,1	122	0,08	0,13	0,52	109,63	0,47		
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		
Какао с молоком	304	200	3,6	3,3	13,7	100	0,03	0,13	0,52	110,37	0,88		
Итого			10,4	11,24	44,41	323	0,13	0,28	1,04	226,48	1,69		
второй завтрак													
Молоко кипяченое	296	200	5,5	5,6	8,6	106	0,06	0,24	1,04	211,2	0,17		
обед													
Винегрет 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. Корова	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			70,33	59,83	238,98	1653	0,849	1,164	106,78	617,04	9,92		

19 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)			Минеральные		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	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 (3 вариант)	295	200/10	5,5	5,6	16,4	140	0,04	0,27	0,56	211,46	0,2	
обед												
Салат картофельный с огурцами соевыми	41	60	0,9	3,1	6	56	0,04	0,03	3,85	13,11	0,44	
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	
Капуста тушеная	150	150	3,3	4,9	14,1	113	0,05	0,06	24,7	76,95	1,13	
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			18	27,98	98,79	635,2	0,304	0,214	40,83	181,81	6,24	
уплотненный подллик												
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	
Кондитерские изделия (вафли)		25	2,94	12,38	37,6	272,4	0,08	0,06	2,76	12	1,8	
Хлеб ржаной		30	2,25	2,4	22,95	40,5	0,045	0	0	9	0,5	
Итого			8,49	24,51	87,45	516,9	0,215	0,14	12,38	63,86	3,6	
всего			42,71	66,53	264,92	1652,1	0,719	0,894	54,7	670,64	11,93	

20 день

Прием пищи, наименование блюда	№ Тех карты, сб. 2018г.	Масса порции (г.)	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал.)	Витамины (мг)					Минеральные	
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	С	Са	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		
Азу	98	50/50	14,2	19,6	2,8	245	0,04	0,1	1,19	13	2,2		
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			27,78	32,86	119,12	782,2	0,434	0,294	19,35	151,6	9,49		
уплотненный поддник													
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			43,04	47,93	239,33	1455,54	1,944	1,684	43,83	395,98	19,63		