

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн) (копия), Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША РИСОВАЯ С МАСЛОМ	200	4,86	5,3	25,56	168,96	0	0	131,74	25,65	122,95	0,35	0	0,09	0	0,41	0,6	0,17	324
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432
	Итого	430	10,02	12,4	54,14	372,65			255,17	43,7	217,46	0,63	0,04	0,09		0,41	1,2	0,22	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133			29,98	16	25	4,99		0,06			14	0,85	
На весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5												0	0	0	0	0	
Обед																			
	САЛАТ "СТЕПНОЙ" ИЗ РАЗНЫХ ОВОЩЕЙ	60	2,14	6,05	4,66	81,18	0	0	11,86	11,86	27,27	0,55	0,27	0,04	0	0	4,73	2,74	30
	СУП-ПЮРЕ ИЗ КАРТОФЕЛЯ	200	3,68	4,16	16,64	119,2	0	0	54,4	24,8	80	1,12	0,1	0,09	0	0	6,4	0,2	118
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	200	4,33	4,11	16,88	128,77	0	0	133,99	16,44	105,33	0,67	0,04	0,11	0	0	30,99	0,33	346
	КОТЛЕТЫ, БИТОЧКИ, ШНИЦЕЛИ (СВИНИНА)	80	9,93	23,35	10,18	278,3	0	0	9,69	19,39	121,17	1,63	0	0,06	0	0	0	2,88	272
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	750	21,73	37,97	70,21	704,95			223,23	79,88	359,86	5,17	0,41	0,38			42,12	6,82	
Полдник																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434
	ПРЯНИКИ	55	3,25	2,57	41,25	201,3	0	0	6,05	4,95	27,5	0,37	0	0	0	0	0	0	63
	Итого	255	8,85	7,47	50,55	306,1			210,05	27,34	171,5	0,57	0,05	0,1			1		
Ужин 1																			
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64	0	0	14,61	0,33	29,56	0,37	0	0,01	0	0	2,65	0	101
	СЫРНИКИ С ИЗЮМОМ	150	17,8	14,12	29,77	313,67	0	0	226,48	0	0	1,13	0	0,09	0,39	0	0	0,66	129
	СОУС СМЕТАННЫЙ	50	0,6	2,2	2,29	38,5	0	0	14,5	2	9,8	0	0	0	0	0	0	0	371
	БАТОН	37	2,82	0,37	18,98	96,93	0	0	7,02	3,19	11,72	0,12	0	0	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06	0	0	60,35	0	0	0,09	0	0,02	0,07	0	0,65	0	1210
	Итого	477	22,77	20,96	66,37	541,8			322,96	5,52	51,08	1,71		0,12	0,46		3,3	0,66	
Итого за: весна с 01.03 по 30.06 01 день (пн)																			
	Итого за период	2217	64,77	79,4	270,86	2058,5			1041,39	172,44	824,9	13,07	0,5	0,75	0,46	0,41	61,62	8,55	
Итого значение за период																			
	Итого значение за период	2217	64,77	79,4	270,86	2058,5			1041,39	172,44	824,9	13,07	0,5	0,75	0,46	0,41	61,62	8,55	

УТВЕРЖДАЮ

" " 20 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E		
Весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт) (копия), Возрастная категория: Сад																				
Завтрак 1																				
	КАША ЯЧНЕВАЯ С МАСЛОМ	200	4,95	6	21,74	161,83	0	0	144,95	24,25	157,83	0,52	0	0,17	0,02	0,65	0,6	0,09	184	
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11	
	СЫР ПОРЦИЯМИ	20	4,62	5,96	0	73,03	0	0	176,68	7,37	100,5	0,2	0,06	0,01	0	0	0	0,14	14	
	КАКАО НА МОЛОКЕ	180	2,83	3,11	13,52	89,62	0	0	109,8	12,59	81	9,5	0,01	0,04	0	0	1,17	0	959	
	Итого	425	14,31	15,32	48,09	389,97			436,37	46,37	347,25	10,3	0,07	0,22	0,02	0,65	1,77	0,23		
Завтрак 2																				
	ГРУША	100	0,4	0,3	10,3	47	0	0	19	12	16	2	0	0	0	0	5	0,4	368	
	Итого	100	0,4	0,3	10,3	47			19	12	16	2					5	0,4		
Весь день																				
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
	Итого	5																		
Обед																				
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9	0	0	19,6	9,69	23	0,5	0	0	0	0	2,4	0,4	201	
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	200	5,12	3,6	14,88	112,8	0	0	40	30,4	111,2	1,52	0,17	0,13	0	0	4,8	0,3	99	
	КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,59	4,57	37,33	204,35	0	0	10,9	25,8	77,37	0,6	0,03	0,03	0	0	0	0,36	323	
	ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	80	11,39	9,6	5,9	163	0	0	14	8,86	198,71	1	0,07	0,18	0	0	13	0,8	256	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1	
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11	
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15	0	0	14,49	5,13	10,44	0,27	0	0	0	0	0	0	510	
	Итого	720	24,36	21,36	98,38	696,39			108,17	87,3	453,15	5,15	0,27	0,42			20,2	2,53		
Удник																				
	ЙОГУРТ	200	5,8	5	22	156	0	0	240	28	190	0	0,1	0,1	0	0	1,4	0	435	
	БУЛОЧКА "ТВОРОЖНАЯ"	70	6,65	5,47	34,06	220,35	0	0	52,37	13,17	97,75	0,83	0	0,13	0	0	0	1,26	479	
	Итого	270	12,45	10,47	56,06	376,35			292,37	41,17	287,75	0,83	0,1	0,23			1,4	1,26		
Ужин 1																				
	ОГУРЕЦ СОЛЕННЫЙ	60	0,48	0	0,96	7,92	0	0	13,92	8,4	14,4	0,48	0	0	0	0	3,12	0	70	
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85	0	0	179,99	21	135	0,15	0,02	0,05	0,3	0,15	1,95	0,18	216	
	ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ	80	19,07	13,49	14,89	255,74	0	0	51,14	30,23	195,29	1,17	0,02	0,17	0	0	2,33	4,64	245	
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1	
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11	
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	0	0	2,35	0	0	0,09	0	0	0	0	2	0	391	
	Итого	525	26,55	18,25	77,95	554,79			257,69	69,02	374,89	2,89	0,04	0,37	0,3	0,15	9,4	5,27		
Итого за весна с 01.03 по 30.06 02 день (вт)		2045	78,07	65,7	290,78	2064,5			1113,6	255,86	1479,04	21,17	0,48	1,24	0,32	0,8	37,77	9,69		
Итого за весь период		2045	78,07	65,7	290,78	2064,5			1113,6	255,86	1479,04	21,17	0,48	1,24	0,32	0,8	37,77	9,69		
Среднее значение за период		2045	78,07	65,7	290,78	2064,5			1113,6	255,86	1479,04	21,17	0,48	1,24	0,32	0,8	37,77	9,69		

УТВЕРЖДАЮ

" " 20__ г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			N рецептуры	
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2		PP
Завтрак с 01.03 по 30.06 03 день (ср) (копия), Возрастная категория: Сад																	
Завтрак 1																	
	КАША МАННАЯ С МАСЛОМ	200	6,09	5,73	25,03	174,51	0	0	154,17	20	122	0,43	0	0,09	0,01	0	0
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0,31	0,77
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0,69
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47	0	0	114,97	4,79	65,33	0,13	0,04	0,01	0	0	184
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	11
	Итого	443	14,25	16,7	53,61	425,67			392,57	42,84	281,84	0,84	0,08	0,1	0,01	0	13
Завтрак 2																	
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	0
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	0
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133			29,98	16	25	4,99		0,06		4	0,65
Восень день																	
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	14	0,85
	Итого	5														0	0
Обед																	
	САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ	60	0,96	3,06	4,62	49,44	0	0	29,19	8,94	16,68	0,43	0,03	0,01	0	0	0
	УХА С КРУПНОЙ РИСОВОЙ	200	7,76	3,84	10,48	111,2	0	0	12,16	0	0	0,56	0	0,08	0,08	0	16,08
	ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ (СВИНИНА)	200	10,57	20,76	17,26	296,15	0	0	78,12	0	0	1,65	0	0,13	0,1	0,96	1,38
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	40
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	37
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15	0	0	14,49	5,13	10,44	0,27	0	0	0	0	153
	Итого	695	23,03	28,3	71,3	638,23			144,09	21,92	61,13	4,19	0,03	0,3	0,18	0	9,59
Ужин																	
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	0
	ВАТРУШКА СО СМЕТАНОЙ	70	4,63	9,57	30,11	243	0	0	42,3	10,6	67,69	0,5	0	0,1	0	0	1
	Итого	270	10,23	14,47	39,41	347,8			246,3	32,99	211,69	0,7	0,05	0,2		0	0,67
Ужин 1																	
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С ЧЕСНОКОМ	60	0,89	4	4	58,09	0	0	15,19	8,89	17,7	0,3	0	0	0	0	1
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	0	0	150	0	0	2,06	0	0,06	0,45	0	1,79
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0,38	1,79
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	56
	Итого	455	17,23	18,32	38,19	388,6			177,38	20,17	56,59	3,78		0,24	0,45	0	0,67
Итого за завтрак с 01.03 по 30.06 03 день (ср)																	
	Итого за период	2168	66,14	78,39	232,1	1933,3			990,32	133,92	636,25	14,5	0,16	0,9	0,64	1,88	2,03
Среднее значение за период																	
	Итого за период	2168	66,14	78,39	232,1	1933,3			990,32	133,92	636,25	14,5	0,16	0,9	0,64	1,88	2,46
Среднее значение за период																	
	Итого за период	2168	66,14	78,39	232,1	1933,3			990,32	133,92	636,25	14,5	0,16	0,9	0,64	1,88	8,59
Среднее значение за период																	
	Итого за период	2168	66,14	78,39	232,1	1933,3			990,32	133,92	636,25	14,5	0,16	0,9	0,64	1,88	8,59

УТВЕРЖДАЮ

" " 20__ г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
Весна с 01.03 по 30.06 04 день (чт) (копия), Возрастная категория: Сад																			
Вотракт 1																			
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	150	12,88	11,74	20,25	272,88	0	0	244,38	20,56	298,13	0,75	0,13	0	0,29	0,54	0,13	0,5	224
	СОУС СМЕТАННЫЙ	30	0,36	1,32	1,37	23,1	0	0	8,7	1,2	5,88	0	0	0	0	0	0	0	371
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	Итого	400	16,2	17,64	38,91	417,69			260,38	27,35	317,81	0,97	0,17	0,1	0,29	0,54	0,13	0,55	
Вотракт 2																			
	АПЕЛЬСИН	100	0,89	0,2	8,1	43	0	0	34	13	23	0,3	0	0,05	0	0	60	0,2	
	Итого	100	0,89	0,2	8,1	43			34	13	23	0,3		0,05			60	0,2	
Вотракт 3																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5												0,05			60	0,2	
Вотракт 4																			
	САЛАТ "ЗДОРОВЬЕ"	60	0,96	2,04	4,08	37,2	0	0	24,26	14,99	26,56	0,44	1,92	0,02	0,05	0,35	3,3	0	15
	СУП "ВОЛНА" С МЯСОМ ПТИЦЫ	200	4,03	6,11	18,13	186,6	0	0	39,4	0	0	0,9	0	0,22	0,3	0	12,76	0	1
	КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	80	7,1	1,6	3,9	77,4	0	0	47	35,9	168,09	0,7	0	0,1	0	0	0,21	0,3	97
	СОУС СМЕТАННЫЙ С ТОМАТОМ	50	0,88	4,25	2,84	53,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0,75	0	456
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	2,79	0,4	20,2	98	0	0	9	9,5	43,5	2	0	0,1	0	0	0	1,1	1
	КОМПЛОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	620	15,76	14,4	58,85	491,2			127,56	62,09	238,15	4,04	1,92	0,44	0,35	0,35	17,02	1,4	
Вотракт 5																			
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	0	0	251,75	29,96	195,8	0	0	0,07	0	0	2	0	435
	ПЕЧЕНЬЕ	20	0,02	0	15,88	64,2	0	0	5,84	4	18	0,4	0	0	0	0	0	0	64
	БАТОН	30	2,29	0,3	15,39	78,59	0	0	5,69	2,59	9,5	0,1	0	0	0	0	0	0	11
	Итого	250	8,3	0,5	39,26	204,73			263,28	36,55	223,3	0,5		0,07			2		
Вотракт 6																			
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЧЕСНОКОМ	60	0,69	3,07	3,16	38,02	0	0	25,87	0	0	0,31	0	0,02	0,03	0	2,12	0	82
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58	0	0	100,49	12,33	79	0,5	0,03	0,08	0	0	23,24	0,25	346
	ПУДИНГ ИЗ СВИНИНЫ	70	13,25	27,85	0,78	292,75	0	0	28,55	19,69	171,34	1,97	0,05	0,05	0	0	0	0,43	294
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	0	430
	Итого	490	18,84	34,3	37,55	521,44			169,1	40,21	277,82	4,18	0,08	0,23	0,03		25,36	1,35	
Итого за весна с 01.03 по 30.06 04 день (чт)																			
	Итого за весь период	1865	59,99	67,04	182,67	1678,06			854,32	179,2	1080,08	9,99	2,17	0,89	0,67	0,89	104,51	3,5	
Единичное значение за период																			
	Итого за весь период	1865	59,99	67,04	182,67	1678,06			854,32	179,2	1080,08	9,99	2,17	0,89	0,67	0,89	104,51	3,5	

УТВЕРЖДАЮ

" " 20__ г.

Иммерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
на с 01.03 по 30.06 05 день (пт), Неделя: 1, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад																			
трак 1																			
	КАША ПШЕНИЧНАЯ С МАСЛОМ	200	5,73	4,95	24,25	165,65	393,5	0,16	120,6	21,39	134,61	0,87	0	0,09	0	0	0,52	0,09	184
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,05	0	432
	Итого	430	10,89	12,05	52,83	369,34	393,5	0,16	244,03	39,44	229,12	1,15	0,04	0,09	0	0	1,12	0,14	
трак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133	0	0	29,98	16	25	4,99	0	0,06	0	0	14	0,85	
весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5					0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого																			
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ С СЫРОМ	60	2,02	7,81	3,35	92,79	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	2,47	0	100308
	СВЕКОЛЬНИК СО СМЕТАНОЙ	200	3,52	4,05	8,88	97,52	0	0	39,76	11,28	73,68	0,24	0,02	0	0	0	3,92	0,04	52
	МАКАРОНЫ ОТВАРНЫЕ	150	4,22	5,61	30,5	113,74	0	0	10,86	6,25	42,19	0,52	0	0,1	0	0	0	0,6	204
	КОТЛЕТЫ НАТУРАЛЬНЫЕ ИЗ ФИЛЕ ПТИЦЫ	80	10,8	15,33	0	190,25	0	0	41,6	25,6	164,79	1,47	0,15	0,04	0	0	13,07	0,07	313
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	КОМПОТ ИЗ КУРАГИ И ИЗЮМА	180	0,34	0	14,64	58,98	0	0	13,39	0	0	0,32	0	0	0,02	0	90,14	0	4
	Итого	700	22,55	33,1	69,52	612,08	0	0	111	48,82	306,75	3,75	0,17	0,22	0,02	0	109,6	1,38	
Итого																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8	0	0	3,3	2,7	15	0,2	0	0	0	0	0	0	63
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	Итого	250	8,9	6,5	42,06	266,99	0	0	211,09	26,82	165,34	0,46	0,05	0,1	0	0	1	0	
Итого																			
	САЛАТ "ЗИМНИЙ"	60	1,6	3,6	6,9	65,2	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	33
	ЗАПЕКАНКА ИЗ ПЕЧЕНИ С РИСОМ	200	24,97	10,16	27,48	301,11	0	0	34,56	38,44	417,66	7,86	9939,9	0,36	2,56	9,78	11,61	0	294
	СОУС МОЛОЧНЫЙ С МОРКОВЬЮ	30	0,78	2,84	3,08	40,96	0	0	18,08	4,22	17,47	0,18	0,11	0,01	0	0	0	0,1	370
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	Итого	505	30,26	17,03	54,7	491,48	0	0	59,44	48,25	447,93	8,26	9940,01	0,47	2,56	9,78	11,61	0,1	
за: востан с 01.03 по 30.06 05 день (пт)																			
	за весь период	2190	74	69,28	248,7	1872,89	393,5	0,16	655,54	179,33	1174,14	18,61	9940,27	0,94	2,58	9,78	137,33	2,47	
за значение за период																			
	за значение за период	2190	74	69,28	248,7	1872,89	393,5	0,16	655,54	179,33	1174,14	18,61	9940,27	0,94	2,58	9,78	137,33	2,47	

УТВЕРЖДАЮ

" " 20 г.

пищевое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

№ п/п	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
01.03 по 30.06 06 день (пн), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад																			
1	КАША ПШЕННАЯ ВЯЗКАЯ С МАСЛОМ	160	4,53	4,22	26,05	159,98	0	0	12,39	0	0	1,08	0	0,13	0,02	0	0	0	168
	ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	40	5,09	4,59	0,3	63	0	0	22	5	77	1	0,1	0,02	0	0	0	0,2	213
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0,2	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432
	Итого	430	14,78	15,91	54,93	426,67			157,82	23,05	171,51	2,36	0,14	0,15	0,02		0,6	0,25	
2	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0		10	0,65	368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47			16	8	11	2,2		0,05			10	0,65	
3 день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5							0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
4	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ СВЕКЛЫ С РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ	60	0,9	3	3,9	47,9	0	0	19,6	9,69	23	0,5	0	0	0	0	2,4	0,4	201
	РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ	200	2,16	3,44	13,44	93,6	0	0	20	20,8	58,4	0,8	0,16	0,07	0	0	6,4	0,2	91
	КАРТОФЕЛЬ ТУШЕННЫЙ (2 вариант)	150	3,07	4,16	27,65	131,85	0	0	179,99	21	135	0,15	0,02	0,05	0,3	0,15	1,95	0,18	216
	БИТОЧКИ ПО-БЕЛОРУССКИ (СВИНИНА)	80	7,13	27,85	1,09	319,02	0	0	16,54	22,08	189,52	1,02	0,01	0,06	0	0	0	2,94	289
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	720	16,44	38,95	78,19	742,26			253,21	82,69	438,35	3,73	0,19	0,26	0,3	0,15	10,75	4,39	
5	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434
	СДОБА ОБЫКНОВЕННАЯ	50	3,2	2,66	25,72	146,29	0	0	10,8	6,33	37,66	0,4	0	0,06	0	0	0	0,9	464
	Итого	250	8,8	7,56	35,02	251,09			214,8	28,72	181,66	0,6	0,05	0,16			1	0,9	
6	МОРКОВНАЯ ЗАПЕКАНКА	200	7,23	11,21	47,55	323,67	0	0	87,13	109,55	181,75	2,51	5,27	0,19	0	0	4,99	3,33	156
	СОУС ФРУКТОВЫЙ ИЗ КУРАГИ	50	0,2	0	4,6	19,9	0	0	3,3	1,6	3,2	0,1	0	0	0	0	0,2	0,1	711
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
	ЧАЙ БЕЗ САХАРА	180	0,12	0,03	0,04	0,91	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263
	Итого	485	11,44	11,84	77,49	466,98			100,83	120,54	215,15	3,63	5,27	0,34			5,19	3,88	
весна с 01.03 по 30.06 06 день (пн)		1990	51,86	74,66	255,43	1934			742,66	263	1017,67	12,52	5,65	0,96	0,32	0,15	27,54	10,07	
весь период		1990	51,86	74,66	255,43	1934			742,66	263	1017,67	12,52	5,65	0,96	0,32	0,15	27,54	10,07	
значение за период		1990	51,86	74,66	255,43	1934			742,66	263	1017,67	12,52	5,65	0,96	0,32	0,15	27,54	10,07	

УТВЕРЖДАЮ

" " 20 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
меню с 01.03 по 30.06.07 день (вт) (копия), Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША КУКУРУЗНАЯ МОЛОЧНАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200	4,5	5,9	22	159	0	0	125,33	0	0	0,31	0	0,4	0,15	0	0,59	0	44
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	СЫР ПОРЦИЯМИ	13	3	3,87	0	47,47	0	0	114,97	4,79	65,33	0,13	0,04	0,01	0	0	0	0,09	14
	ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	0,8	1	11,41	44,06	0	0	60,35	0	0	0,09	0	0,02	0,07	0	0,65	0	1210
	Итого	418	10,21	11,02	46,24	316,02			305,39	6,95	73,25	0,61	0,04	0,43	0,22		1,24	0,09	
Завтрак 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133			29,98	16	25	4,99		0,06			14	0,85	
В обед																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ МОРКОВИ ОТВАРНОЙ С РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	0,75	3,27	3,92	48,64	0	0	14,61	0,33	29,56	0,37	0	0,01	0	0	2,65	0	101
	ЩИ	200	2,32	3,28	4,16	55,2	0	0	33,6	14,4	31,2	0,56	0,16	0,03	0	0	16	0,2	83
	РИС ПРИПУЩЕННЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150	3,9	5,5	39,1	126,4	0	0	14,5	0	0	0,61	0	0,05	0,02	0	0,04	0	192
	ГУЛЯШ ИЗ МЯСА СВИНИНЫ	80	7,89	7,89	3,19	136	0	0	17,14	18,4	117,49	0,79	0	0	0	0	0,69	0,57	118
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15	0	0	14,49	5,13	10,44	0,27	0	0	0	0	0	0	510
	Итого	735	19,48	20,73	93,68	565,49			106,42	49,54	227,58	4	0,16	0,27	0,02		19,38	1,44	
Ужин																			
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	0	0	251,75	29,96	195,8	0	0	0,07	0	0	2	0	435
	БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	70	4,59	8,62	38,82	250,49	0	0	10,44	6,26	38,96	0,49	0,06	0,08	0	0	0	0,63	467
	Итого	270	10,58	8,82	46,81	312,43			262,19	36,22	234,76	0,49	0,06	0,15			2	0,63	
Итого за период																			
	САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ С СЫРОМ И ЧЕСНОКОМ	60	2,82	11,6	4,18	133,07	0	0	99,82	14,24	65,94	1,02	0,03	0,01	0	0	3,58	4,02	48
	ПИЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33	0	0	36,42	11,72	85,25	1,08	0	0,17	0	0	10,74	0,25	335
	СУФЛЕ РЫБНОЕ	80	3,66	4,1	2,69	102,34	0	0	52,23	13,1	231,59	0,91	0	0,11	0	0	0,11	0,06	250
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	0	0	2,35	0	0	0,09	0	0	0	0	0	0	391
	Итого	500	11,33	19,91	42,42	458,32			196,21	44,75	408,87	4,3	0,03	0,37			16,43	5	
Итого за весь период с 01.03 по 30.06.07 день (вт)																			
	Итого за весь период	2228	53	61,08	258,74	1785,26			900,19	153,46	969,46	14,39	0,29	1,28	0,24		53,05	8,01	
Среднее значение за период																			
	Среднее значение за период	2228	53	61,08	258,74	1785,26			900,19	153,46	969,46	14,39	0,29	1,28	0,24		53,05	8,01	

УТВЕРЖДАЮ

" " 20 г.

Первое меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)							N рецептуры
		Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E		
с 01.03 по 30.06.08 день (ср), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад																			
ЛАПША МОЛОЧНАЯ																			
БАТОН	200	4,7	4,9	16	125,8	0	0	138,7	14,9	103,7	0,3	0	0,1	0	0	0,7	0,3	112	
МАСЛО ПОРЦИЯМИ	25	1,91	0,25	12,83	65,49	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11	
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ (40 гр)	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	40	5,09	4,59	0,3	63	0	0	22	5	77	1	0,1	0,02	0	0	0	0,2	213	
Итого	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432	
Итого	470	14,95	16,59	44,88	392,49			284,13	37,95	275,21	1,58	0,14	0,12			1,3	0,55		
АПЕЛЬСИН																			
Итого	100	0,89	0,2	8,1	43	0	0	34	13	23	0,3	0	0,05	0	0	60	0,2		
Итого	100	0,89	0,2	8,1	43			34	13	23	0,3		0,05			60	0,2		
Соль йодированная																			
Итого	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
Итого	5																		
САЛАТ ИЗ КВАШЕНОЙ КАПУСТЫ С ЯБЛОКАМИ																			
БОРЩ СО СМЕТАНОЙ	60	0,31	2,97	4,67	44,23	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29	
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	200	3,55	4,44	8,15	97,18	0	0	36	8,8	34,4	0,71	0,06	0,02	0	0	8,8	0,16	22	
КОТЛЕТЫ ИЛИ БИТОЧКИ РЫБНЫЕ	150	2,92	4,92	15	141,16	0	0	20,82	19,75	77,33	0,42	0,04	0,17	0	0	11,99	0,25	333	
МАРИНАД ОВОЩНОЙ С ТОМАТОМ	80	7,1	1,6	3,9	77,4	0	0	47	35,9	168,09	0,7	0	0,1	0	0	0,21	0,3	97	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	50	0,6	4,9	4,6	65,1	0	0	18,5	12,9	21,3	0,5	0,6	0	0	0	1,5	2,3	379	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1	
Итого	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402	
Итого	750	16,13	19,13	58,17	522,57			135,61	84,74	327,21	3,53	0,7	0,37			22,5	3,68		
МОЛОКО																			
ПЕЧЕНЬЕ	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434	
БАТОН	30	0,03	0	23,82	96,3	0	0	8,76	6	27	0,6	0	0	0	0	0	0	64	
Итого	20	1,53	0,2	10,26	52,39	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11	
Итого	250	7,16	5,1	43,38	253,49			216,55	30,12	177,34	0,86	0,05	0,1			1			
САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ИЗЮМОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ МАСЛОМ																			
СЫРНИКИ ИЗ ТВОРОГА	60	0,7	3,05	10,38	63	0	0	27,83	0	0	0,47	0	0,03	0,04	0	1,8	0	66	
СОУС МОЛОЧНЫЙ (СЛАДКИЙ)	150	26,15	12,56	25,97	323,41	0	0	238,37	34,71	336,45	1,2	0,15	0,09	0	0	0	3,92	219	
БАТОН	30	0,6	1,87	1,99	27,05	0	0	18,04	2,41	14,43	0,19	0,01	0,01	0	0	0	0,1	366	
ЧАЙ БЕЗ САХАРА	35	2,79	0,4	17,2	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11	
Итого	180	0,12	0,03	0,04	0,91	0	0	0,11	0	0	0,02	0	0	0	0	0	0	263	
Итого	455	30,36	17,91	55,59	497,67			291,04	42,71	363,68	2,08	0,16	0,23	0,04		1,8	4,02		
за: весна с 01.03 по 30.06.08 день (ср)	2030	69,49	58,93	210,11	1709,22			961,33	208,52	1166,44	8,35	1,05	0,87	0,04		86,6	8,45		
за весь период	2030	69,49	58,93	210,11	1709,22			961,33	208,52	1166,44	8,35	1,05	0,87	0,04		86,6	8,45		
нее значение за период	2030	69,49	58,93	210,11	1709,22			961,33	208,52	1166,44	8,35	1,05	0,87	0,04		86,6	8,45		

" " 20 г.

марное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Пример период	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
на с 01.03 по 30.06.09 день (чт), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад																			
Трав 1																			
	КАША 'АССОРТИ'	200	5,09	5,5	26,1	172,6	0	0	131,89	14,69	44,5	0,46	0	0	0	0	0,6	0,5	164
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	КАКАО С МОЛОКОМ	200	2,9	2,5	14,87	98,8	0	0	120,87	13,98	89,91	1	0	0,03	0	0	1	0	433
	Итого	430	9,95	12,4	53,85	374,39			258	30,83	143,33	1,54	0,04	0,03			1,6	0,55	
Трав 2																			
	СОК (фруктовый/овощной)	200	1	0,2	19,79	86	0	0	13,98	8	14	2,79	0	0,01	0	0	4	0,2	442
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
	Итого	300	1,4	0,6	29,59	133			29,98	16	25	4,99		0,06			14	0,85	
Трав 3																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Трав 4																			
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОГО КАРТОФЕЛЯ, МОРКОВИ С РЕПЧАТЫМ ЛУКОМ, СОЛЕНЫМ ОГУРЦОМ И РАСТИТЕЛЬНЫМ	60	1	5,9	4,9	82,8	0	0	14,9	13,3	30	0,6	0,2	0	0	0	3,3	2,6	301
	СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	2,88	2,29	15,36	93,6	0	0	20	25,6	62,4	0,96	0,16	0,1	0	0	9,6	0,2	92
	КАПУСТА ТУШЕНАЯ	150	3,25	3,08	12,66	96,58	0	0	100,49	12,33	79	0,5	0,03	0,08	0	0	23,24	0,25	346
	БЫТОЧКИ ИЗ КУР	80	9,19	8,69	13,5	176,1	0	0	39,9	19,89	137,39	0,89	0,1	0	0	0	0,6	0,89	59
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	20	1,53	0,2	10,26	52,39	0	0	3,79	1,73	6,34	0,06	0	0	0	0	0	0	11
	КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	180	0,18	0,09	13,96	57,15	0	0	14,49	5,13	10,44	0,27	0	0	0	0	0	0	510
	Итого	720	19,68	20,55	82,79	617,42			198,96	83,67	351,66	4,48	0,49	0,26			36,74	4,61	
Трав 5																			
	КЕФИР	200	5,99	0,2	7,99	61,94	0	0	251,75	29,96	195,8	0	0	0,07	0	0	2	0	435
	ПРЯНИКИ	30	1,77	1,4	22,5	109,8	0	0	3,3	2,7	15	0,2	0	0	0	0	0	0	63
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
	Итого	265	10,55	2	47,69	255,04			261,74	38,25	223,6	0,4		0,17			2		
Трав 6																			
	СВЕКЛА ПОРЦИЯМИ	60	0,9	0,06	5,28	25,2	0	0	22,2	13,2	25,8	0,8	0,01	0,01	0	0	6	0,06	1
	МАКАРОНЫ С СЫРОМ	180	7,51	9,2	34,19	250,61	0	0	139,65	12,38	100,91	0,85	0	0,11	0	0	0	0,11	210
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	1,1	0,2	8,1	39,2	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	0	0,05	0	0	0	0,45	1
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ И ЛИМОНОМ	180	0,04	0	9,15	36,78	0	0	2,35	0	0	0,09	0	0	0	0	2	0	391
	Итого	475	12,34	9,86	73,92	435,09			174,49	34,97	156,91	2,74	0,01	0,27			8	0,62	
Итого за период с 01.03 по 30.06.09 день (чт)																			
		2195	53,92	45,41	287,84	1814,94			923,17	203,72	900,5	14,15	0,54	0,79			62,34	6,63	
Итого за весь период																			
		2195	53,92	45,41	287,84	1814,94			923,17	203,72	900,5	14,15	0,54	0,79			62,34	6,63	
Итого значение за период																			
		2195	53,92	45,41	287,84	1814,94			923,17	203,72	900,5	14,15	0,54	0,79			62,34	6,63	

" " 20 г.

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Прим. лица	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)						N рецептуры
			Б	Ж	У		Na	K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C	E	
весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт), Неделя: 2, Сезон: весна, Возрастная категория: Сад																			
Завтрак 1																			
	КАША ГЕРКУЛЕСОВАЯ С МАСЛОМ	200	5,39	7,22	22,35	175,55	264,97	71,22	144,77	17,48	158,77	0,87	0	0,17	0	0	0,7	0,9	84
	БАТОН	25	1,91	0,25	12,83	65,49	0	0	4,74	2,16	7,92	0,08	0	0	0	0	0	0	11
	МАСЛО ПОРЦИЯМИ	5	0,05	4,15	0,05	37,5	0	0	0,5	0	1	0	0,04	0	0	0	0	0,05	13
	КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК	200	3,2	2,7	15,7	100,7	0	0	118,19	15,89	85,59	0,2	0	0	0	0	0,6	0	432
	Итого	430	10,55	14,32	50,93	379,24	264,97	71,22	268,2	35,53	253,28	1,15	0,04	0,17			1,3	0,95	
Завтрак 2																			
	ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47	0	0	16	8	11	2,2	0	0,05	0	0	10	0,65	368
	Итого	100	0,4	0,4	9,8	47			16	8	11	2,2		0,05			10	0,65	
Весь день																			
	Соль йодированная	5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого	5																	
Обед																			
	САЛАТ ИЗ ОТВАРНОЙ МОРКОВИ С ЗЕЛЕНЫМ ГОРОШКОМ И РАСТИТЕЛЬНОМ МАСЛОМ	60	1	5,07	3,03	57	0	0	20,13	0	0	0,31	0	0,03	0,04	0	2,85	0	11
	СУП-ПОРЕ ИЗ КУРЫ	200	6,8	8,4	8,5	147,5	0	0	53,3	22,4	121,4	1,2	0,1	0	0	0	3,6	0,3	120
	ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	150	3,16	3,91	14,25	127,33	0	0	36,42	11,72	85,25	1,08	0	0,17	0	0	10,74	0,25	335
	КРАСЫ ИЗ СВИНИНЫ	80	5,83	17,37	9,03	212,46	0	0	29,02	17,59	121,03	1,71	0	0	0	0	0,91	1,37	188
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	180	0	0	9,7	38,7	0	0	7,9	1,7	0	0	0	0	0	0	0	0	402
	Итого	700	18,44	35,05	56,66	641,79			152,16	59,1	353,77	5,5	0,1	0,28	0,04		18,1	2,59	
Ужин																			
	МОЛОКО	200	5,6	4,9	9,3	104,8	0	0	204	22,39	144	0,2	0,05	0,1	0	0	1	0	434
	БУЛОЧКА "ВЕСНУШКА"	70	5,04	4,2	38,08	212,8	0	0	12,6	7,7	44,8	0,56	0,03	0,1	0	0	0	0,7	471
	Итого	270	10,64	9,1	47,38	317,6			216,6	30,09	188,8	0,76	0,08	0,2			1	0,7	
итого																			
	ГОРОШЕК ЗЕЛЕНЫЙ	60	1,8	0,2	4	24	0	0	12	12,6	37,2	0,4	0	0	0	0	6	0,4	
	ОМЛЕТ	150	11,78	13,59	4,8	187,5	0	0	150	0	0	2,06	0	0,06	0,45	0,38	0,24	0	56
	ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,65	0,3	12,15	58,8	0	0	5,39	5,69	26,09	1,2	0	0,08	0	0	0	0,67	1
	БАТОН	35	2,79	0,4	17,2	83,3	0	0	6,69	5,59	12,8	0,2	0	0,1	0	0	0	0	11
	ЧАЙ С САХАРОМ	180	0	0	8,8	35,29	0	0	8,8	2,5	1,39	0,2	0	0	0	0	0	0	430
	Итого	455	18,02	14,49	46,95	388,89			182,88	26,38	77,48	4,06		0,24	0,45	0,38	6,24	1,07	
по за весна с 01.03 по 30.06 10 день (пт)																			
	по за весь период	1960	58,05	73,36	211,72	1774,52	264,97	71,22	835,84	159,1	884,33	13,67	0,22	0,94	0,49	0,38	36,64	5,96	
среднее значение за период																			
	по за весь период	1960	58,05	73,36	211,72	1774,52	264,97	71,22	835,84	159,1	884,33	13,67	0,22	0,94	0,49	0,38	36,64	5,96	