

Утверждено
директор ООО «АБК-Пэймент»
Рахматуллин Р.Р.



Примерное меню для лагерей труда и отдыха

2026

Согласовано
Руководитель _____

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Средняя рентабельность
		Белки	Жиры	Угле-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 с6 2017 зак
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	200/5	9,47	7,90	39,00	257,90	0,19	1,17	38,00	0,15	136,90	182,87	47,60	1,22	№173 СЕ зак 2017
Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 СЕ зак 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№328 с6 2017 зак
Батон восточный сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 ндн, 6 Денн Плюс 2012г.
Итого:	595	15,99	18,45	93,69	601,20	0,31	13,84	86,00	1,52	232,92	286,43	78,40	5,90	
2 - ой ЗАВТРАК														
Печенье	35	2,59	3,29	25,59	142,45	0,05	2,60	40,00	1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	№385 СЕ зак 2017
Молоко кипеченное	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	0,00	0,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого:	235	8,39	8,29	35,19	249,45	0,13	2,60	40,00	1,30	249,10	209,40	38,50	0,69	
Итого за завтрак:	830	24,38	26,74	128,88	850,65	0,44	16,44	126,00	2,82	492,02	495,83	116,90	6,59	28,43%
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№21 с6 зак 2017
Щи из свежей капусты с картофелем, со сметаной	250/10	2,29	6,45	18,26	105,95	0,06	15,82	10,00	2,38	58,05	55,10	23,03	0,85	№88,105 с6 2017зак
Жаркое по - домашнему с куринной грудкой	50/200	20,91	30,10	51,90	595,00	0,14	11,24	36,38	4,85	69,63	239,25	54,15	5,22	ТРК
Сок (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 зак
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	119	0,102	0	0	0,84	17,4	90	28,2	2,34	срп 144 ндн, 6 Денн Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	срп 134 ндн, 6 Денн Плюс 2012г.
Итого:	900	32,96	37,87	140,50	1037,57	0,44	55,66	46,38	9,50	181,68	455,45	139,57	12,37	34,68%
Вода питьевая П/ЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2230	57,34	64,61	269,38	1888,22	0,87	72,10	172,38	12,32	663,69	951,28	256,47	18,96	63,11%

День 2 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Средняя рентабельность
		Белки	Жиры	Угле-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№4 с6 2017 зак
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	5,28	6,20	37,58	203,67	0,18	0,96	37,02	0,57	148,55	233,65	70,82	1,72	№173 с6 зак 2017
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	1,59	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 с6 зак 2017
Какао с молоком	2000	4,08	7,60	3,81	78,60	0,06	0,00	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 с6 зак 2017
Батон восточный сорт	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	срп 134 ндн, 6 Денн Плюс 2012г.
Итого:	550	24,46	28,17	86,71	672,17	0,36	2,65	232,92	2,34	490,07	580,01	115,61	4,26	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 с6 2017 зак
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	25,02%
Итого за завтрак:	730	25,36	28,17	104,89	748,49	0,38	6,25	232,92	2,52	502,67	592,61	122,81	6,78	
ОБЕД														
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 с6 зак 2017
Суп картофельный с крутой на мясном бульоне	250	2,47	6,80	12,95	166,75	0,09	8,25	0,00	1,23	26,70	55,98	22,78	0,88	№101 с6 зак 2017
Гуляш из отварной говядины	50/50	14,50	24,89	15,99	298,00	0,03	0,92	0,00	2,61	21,81	154,15	22,03	3,06	№350 с6 зак 2017
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,80	38,30	187,56	0,07	0,73	0,00	0,93	13,43	44,60	10,34	1,02	№303 с6 зак 2017
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	97,80	0,02	0,00	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№389 с6 зак 2017
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0	0	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 ндн, 6 Денн Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	срп 134 ндн, 6 Денн Плюс 2012г.
Итого:	940	32,98	33,80	140,14	995,41	0,39	19,90	0,00	6,76	144,52	442,67	121,81	9,12	33,27%
Вода питьевая П/ЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2170	58,35	61,97	245,02	1743,90	0,77	26,15	232,92	9,28	647,19	1035,27	244,62	15,89	58,29%

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
День 3 - ий														
Наименование блюд и продуктов														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2.33	8.12	15.55	144.60	0.03	0.00	40.00	0.62	8.10	22.50	3.90	0.38	№1 с6 2017 инк
Завтрак творожная с повидлом	100/30	17.58	15.40	35.98	349.00	0.07	0.41	91.00	0.58	151.22	212.32	25.68	1.21	№223 СБ 2017 инк
Блины с маслом сливочным	45/5	2.43	0.95	11.60	99.14	0.05	0.00	29.14	0.73	11.01	29.90	8.59	0.50	ТТК №656 от 28.04.2020
Чай с сахаром	190/10	0.38	0.10	10.06	42.66	0.0019	0.19	0	0	18.939	15.656	8.36	1.588	№376 с6 2017 инк
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0.48	0.48	11.76	56.40	0.036	12	0	0.24	19.2	13.2	10.8	2.64	№338 с6 2017 инк
Батон высшего сорта	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36	ср 144 инк. 6 Девн Плюс 2012г.
Итого:	570	25.45	25.92	100.37	770.40	0.22	12.60	160.14	2.68	214.17	313.08	61.23	6.68	
2 - ой ЗАВТРАК														
Крекер	20	1.84	2.82	12.64	83.20	0.03	0.00	40.00	1.30	5.20	21.40	5.00	0.28	№385 СБ инк 2017
Молоко кипяченое	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.08	2.60	40.00	1.30	240.00	180.00	28.00	0.20	
Итого:	220	7.64	7.82	22.24	190.20	0.11	2.60	40.00	1.30	245.20	201.40	33.00	0.48	
Итого за завтрак:														
Итого:	790	33.09	33.74	122.61	960.60	0.33	15.20	200.14	3.98	459.37	514.48	94.23	7.16	32.11%
ОБЕД														
Остуды свежие	100	0.80	0.10	2.50	14.00	0.03	10.00	0.00	0.10	23.00	42.00	14.00	0.60	№71 с6 инк 2017
Расольник ленинградский с мясными фрикадельками, со сметаной	250/1/1/0	5.67	9.88	12.42	172.02	0.10	8.47	12.20	2.45	40.32	85.67	28.62	1.12	№96 с6 2017 инк
Рыба тушеная с овощами	80/40	13.43	14.62	9.04	200.33	0.04	3.05	25.66	2.06	131.26	189.75	44.32	0.75	№229 с6 2017 инк
Пюре картофельное с капустой тушеной (дол.гарнир)	200/30	4.698	7.88	47.75	284.47	0.20	29.34	0.00	0.83	66.93	127.67	43.26	1.60	№112 139 инк 2017 с6
Напиток из шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.20	0.01	100.00	0.00	0.76	21.34	3.44	3.44	0.63	№388 инк 2017 с6
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.80	0.10	0.00	0.00	0.84	17.40	90.00	28.20	2.34	ср 144 инк. 6 Девн Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55	ср 134 инк. 6 Девн Плюс 2012г.
Итого:	1031	33.04	33.88	140.83	995.32	0.54	150.86	37.86	7.58	310.24	571.03	168.84	7.59	33.27%
Вода питьевая П/ЭТ	500	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ВСЕГО:	2321	66.12	67.61	263.44	1955.92	0.87	166.06	237.99	11.56	769.61	1085.51	263.06	14.74	63.37%

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Сборник рецептур
		белки	жиры	угл-ды										
День 4 - ий														
Наименование блюд и продуктов														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/15/10	6.28	12.11	15.55	196.10	0.04	0.11	71.50	0.68	158.10	112.50	12.15	0.49	№1 с6 2017 инк
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	220/5	6.41	5.10	42.31	230.02	0.11	1.06	36.28	0.13	145.28	170.59	40.94	0.88	ТТК №21
Кофейный напиток с молоком	200	3.17	2.68	5.97	60.60	0.04	1.30	20.00	0.00	125.48	90.00	14.00	0.10	№379 инк 2017 с6
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0.48	0.48	11.76	56.40	0.036	12	0	0.24	19.2	13.2	10.8	2.64	№338 с6 2017 инк
Батон высшего сорт	30	2.25	0.87	15.42	78.60	0.03	0.00	0.00	0.51	5.70	19.50	3.90	0.36	ср 134 инк. 6 Девн Плюс 2012г.
Итого:	630	18.58	21.24	91.01	621.72	0.26	14.46	127.78	1.56	453.76	405.79	81.79	4.47	
2 - ой ЗАВТРАК														
Катык	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.04	0.06	36.00	0.00	223.20	165.60	25.20	0.18	№386 инк 2017 с6
Итого:	200	5.80	5.00	9.60	107.00	0.04	0.06	36.00	0.00	223.20	165.60	25.20	0.18	
Итого за завтрак:														
Итого:	830	24.38	26.24	100.61	728.72	0.30	14.52	163.78	1.56	676.96	571.39	106.99	4.65	24.36%
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	100	1.10	0.20	3.80	24.00	0.06	25.00	0.00	0.70	14.00	26.00	20.00	0.90	№71 с6 инк 2017
Сул - ладия домашняя на курином бульоне с маслом птицы	250/10	5.20	7.48	12.65	181.95	0.05	0.74	18.32	2.67	33.91	54.90	12.70	0.84	№113 105 инк 2017 с6
Овощи тушеные с говяжьим фаршем	50/200	18.01	24.85	59.85	557.95	0.05	20.52	44.25	1.07	72.31	178.17	41.23	2.17	№143 241 инк 2017 с6
Сок (разливной)	180	0.90	0.00	18.18	76.32	0.0198	3.6	0	0.18	12.6	12.6	7.2	2.52	№389 с6 2017 инк
Хлеб ржаной	60	3.96	0.72	23.76	118.80	0.10	0.00	0.00	0.84	17.40	90.00	28.20	2.34	ср 144 инк. 6 Девн Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3.80	0.40	24.60	117.50	0.06	0.00	0.00	0.55	10.00	32.50	7.00	0.55	ср 134 инк. 6 Девн Плюс 2012г.
Итого:	900	32.97	33.65	142.84	1076.52	0.34	49.85	62.57	6.01	160.22	394.17	116.33	9.31	35.98%
Вода питьевая П/ЭТ	500	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	
ВСЕГО:	2230	57.35	59.89	243.45	1805.24	0.64	64.38	226.35	7.56	837.18	965.56	223.33	13.96	60.34%

День 5 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	Р	Mg	Fe	Сортник рецептур
		Белки	Жиры	Угле-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сд 2017 ук
Омлет натуральной	200	16,13	17,40	27,18	291,13	0,14	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52	№210 сд 2017 ук
Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 СБ ук 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сд 2017 ук
Батон высшего сорта	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Делин Плюс 2012г.
Итого:	590	22,65	27,95	81,87	634,43	0,26	13,01	480,76	2,37	233,46	404,59	52,32	8,20	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 сд 2017 ук
Итого:	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого за завтрак:														
Итого:	770	23,55	27,95	100,05	710,75	0,28	16,61	480,76	2,55	246,06	417,19	59,52	10,72	23,76%
ОБЕД														
Салат из отварной свеклы с маслом растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	6,65		2,70	35,46	40,63	20,70	1,32	№55 сд 2017 ук
Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/11	4,54	14,12	16,95	175,57	0,14	12,06	2,20	1,35	32,82	100,57	34,94	1,37	№97 ук 2017 сд
Быточки рыбные из минтая	100	12,92	8,20	15,84	190,00	0,08	0,66	9,40	5,02	71,88	185,46	41,14	1,46	№ 234 ук 2017 сд
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03	№202 сд ук 2017
Компот из урока	200	0,75	0,06	27,93	116,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48	№348 сд 2017 ук
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 табл. 6 Делин Плюс
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	срп 134 табл. 6 Делин Плюс 2012г.
Итого:	956	34,21	33,94	155,72	1031,63	0,48	19,97	31,60	12,26	215,41	518,06	160,48	8,56	34,48%
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2226	57,76	61,89	255,77	1742,38	0,76	36,58	512,36	14,81	461,47	935,26	220,00	19,28	38,23%

День 6 - ый

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В.мг	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	Р	Mg	Fe	Сортник рецептур
		Белки	Жиры	Угле-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сд 2017 ук
Капша куриная молочная	180	6,90	10,19	31,91	197,30	0,08	0,86	13,32	0,26	122,46	135,55	28,45	1,49	№174 сд 2017 ук
Блины с маслом сливочным	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 сг 28.04.2020
Капша с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 сд ук 2017
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 сд 2017 ук
Батон высшего сорта	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Делин Плюс 2012г.
Итого:	620	18,46	24,42	93,84	654,64	0,29	14,45	106,86	2,36	318,39	345,21	76,98	5,82	
2 - ой ЗАВТРАК														
Раженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	№386 ук 2017 сд
Итого:	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	
Итого за завтрак:														
Итого:	820	24,26	29,42	102,24	756,64	0,33	15,05	134,86	2,36	566,39	529,21	104,98	6,02	25,29%
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 сд ук 2017
Суп из овощей на курином бульоне, со сметаной	250/10	6,64	12,52	13,51	165,45	0,08	10,42	10,00	2,36	43,65	55,38	21,65	0,80	№99 ук 2017 сд
Плов из отварных куриных грудок	250	16,52	19,80	57,80	493,33	0,18	8,17	35,00	0,68	45,12	236,67	67,42	2,33	№291 ук 2017 сд
Сок (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 сд 2017 ук
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 табл. 6 Делин Плюс 2017г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	срп 134 табл. 6 Делин Плюс 2012г.
Итого:	900	32,92	33,64	141,65	995,40	0,50	47,18	45,00	5,31	142,77	453,14	151,47	9,44	33,27%
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2220	57,18	63,06	243,89	1752,04	0,82	62,23	179,86	7,66	709,16	982,35	256,44	15,46	38,56%

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Средние показатели
		Белки	Жиры	Угле-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 от 2017 зак
Сырники творожные с повидлом	180/20	33,92	26,17	37,74	507,20	0,11	0,57	102,60	5,15	288,28	408,89	42,94	1,48	№219 от 2017 зак
Чай с сахаром с лимонном	185/10/5	0,13	0,02	10,20	42,00	0,12	2,00	51,70	4,02	34,97	301,50	52,71	3,56	№277 от 2017 зак
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№238 от 2017 зак
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Дзем Планс 2012г.
Итого:	605	43,06	39,65	90,67	880,30	0,34	14,67	225,80	10,59	506,25	855,58	122,50	8,52	
2 - ой ЗАВТРАК														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20	№245 от 2017 зак
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого за завтрак:	805	48,86	44,65	100,27	987,30	0,42	17,27	265,80	10,59	746,25	1035,58	150,50	8,72	33,00%
ОБЕД														
Орushi соленья (яол гарнир)	50	0,40	0,05	0,85	5,00	0,01	1,75	2,20	0,05	11,50	12,00	7,00	0,30	№20 от 2017 зак
Сул гороховый с мясиами	230/11/10	8,93	6,72	24,22	206,64	0,26	5,88	2,20	2,70	48,67	124,65	44,32	2,54	№119/105 от 2017 от
Фрикадельками и Гренками	100/3	16,87	15,56	16,49	244,78	0,08	1,20	19,03	2,90	15,81	167,71	27,94	2,60	№271 от 2017 от
Котлета из говядины с маслом сливочным	200	5,44	11,76	42,16	304,00	0,28	29,00	9,00	9,00	28,50	141,58	53,72	1,98	№214 от 2017 зак
Картофель запеченный долькими	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№249 от 2017 зак
Комлот из сухобруктов	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,84	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 табл. 6 Дзем Планс 2017г.
Хлеб ржаной	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	ср 134 табл. 6 Дзем Планс 2012г.
Хлеб пшеничный	934	40,06	35,30	154,12	1089,52	0,81	38,56	21,23	16,55	164,05	591,88	185,63	10,97	36,41%
Итого:	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Вола питьевая ПЭТ	2239	88,92	79,95	254,39	2076,82	1,23	55,83	287,03	27,14	910,30	1627,46	336,14	19,70	69,41%
ВСЕГО:	15636	443,02	458,98	1775,33	12964,52	5,96	483,32	1848,88	90,33	4998,60	7582,69	1800,06	117,99	
Итого за 7 дней первой недели	2234	63,29	65,57	253,62	1852,07	0,85	69,05	264,13	12,90	714,09	1083,24	257,15	16,86	61,90%
В среднем за неделю на 1 ребенка														

День 8 - ой

Наименование блюд и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Средние показатели
		Белки	Жиры	Угле-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 от 2017 зак
Капла пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	9,89	9,90	32,95	266,00	0,14	0,96	34,80	0,71	145,57	219,80	44,33	2,33	№171 от 2017 зак
Ябло отвариное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	1,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 от 2017 зак
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	90,00	90,00	14,00	0,10	№279 от 2017 зак
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№238 от 2017 зак
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Дзем Планс 2012г.
Итого:	635	23,20	26,65	81,93	669,00	0,32	14,26	194,80	2,32	326,05	441,80	81,73	6,81	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№289 от 2017 зак
Итого:	180	0,9	0	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого за завтрак:	815	24,10	26,65	100,11	745,32	0,34	17,86	194,80	2,50	338,65	454,40	88,93	9,33	24,91%
ОБЕД														
Салат из зеленого горошка к/с	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,00	2,41	21,45	59,95	20,80	0,68	№10 от 2016 зак
Сул крестьянский с пшениой крупой	250	4,48	12,92	6,09	156,25	0,04	9,88	0,00	2,30	35,88	33,58	14,18	0,58	№98 от 2017 зак
Фиге куринной грудки тушеное с овощами	50/200	17,98	17,46	61,88	519,38	0,26	16,24	45,90	1,80	91,28	197,92	56,78	5,14	ТТК
Комлот из урока	200	0,75	0,06	27,93	116,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48	№218 от 2017 зак
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 табл. 6 Дзем Планс 2017г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	ср 134 табл. 6 Дзем Планс 2012г.
Итого:	910	33,95	36,75	150,51	1111,93	0,58	37,72	45,90	8,72	209,23	436,75	145,12	9,77	37,16%
Вола питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2225	58,05	63,39	250,62	1857,25	0,92	55,58	240,70	11,23	547,88	891,15	234,05	19,10	62,07%

Дата, 9-ий Наименование блока и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Вит. Вит.	Сит.	Амкг.	Е.ит.	Са	Р	Mg	Fe	Содерж. пектинов		
		белки	жиры	угл-ды										Ккал	пектинов	пектинов
ЗАВТРАК Булочка с маслом сливочным Каша пшеница молочная с маслом сливочным Блины с маслом сливочным Чай с молоком с сахаром Фрукты свежие (Яблоки) Батон ватный сорт	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 от 2017 г.		
	200/5	9,47	7,90	39,00	257,90	0,19	1,17	38,00	0,15	156,90	182,87	47,60	1,22	№173 СБ от 2017		
	45/5	2,43	0,95	11,60	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 от 28.04.2020		
	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№178 СБ от 2017		
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 от 2017 г.		
30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Дем. Планс 2012г.			
Итого:	660	22,36	23,39	105,29	751,84	0,36	13,95	146,64	2,31	393,93	406,33	95,24	6,51			
2 - ой ЗАВТРАК Кефир Итого:	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№ 386 от 2017 г.		
	200	5,80	5,00	8,00	100,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18			
	Итого за завтрак:	860	28,16	28,39	113,29	851,84	0,44	15,21	182,64	2,31	609,93	568,33	120,44	6,69	28,47%	
ОБЕД Борщ на свежей капусте на курином бульоне, с маслом сливочным Веточки рыбные Картофельное пюре Икра кабачковая (кон.гарнир) Сок (разливной) Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Итого:	250/10/10	6,38	16,50	23,93	251,75	0,06	10,95	15,82	2,52	63,89	77,10	29,05	1,43	№82 от 2017		
	100	12,92	8,20	13,84	190,00	0,08	0,66	9,40	5,02	71,88	185,46	41,14	1,46	№234 от 2017		
	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,35	№312 от 2017		
	50	1,37	7,27	3,59	66,90	0,02	2,34	0,00	7,40	45,47	27,90	9,05	0,37	№77 от 2017		
	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 от 2017 г.		
	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 табл. 6 Дем. Планс 2012г.		
	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	ср 134 табл. 6 Дем. Планс 2012г.		
	Итого:	910	33,41	35,82	140,83	1004,27	0,52	41,76	25,22	16,75	270,53	541,02	158,65	10,02	33,57%	
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	ВСЕГО:	2270	61,57	64,20	254,12	1856,11	0,95	56,97	207,86	19,06	880,46	1109,36	279,08	16,71	62,91%	

День 10 -ый

Наименование блока и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Вит. Вит.	Сит.	Амкг.	Е.ит.	Са	Р	Mg	Fe	Содерж. пектинов		
		белки	жиры	угл-ды											Ккал	
ЗАВТРАК Булочка с маслом сливочным Пудинг из творога со сухими молоком Какао с молоком Фрукты свежие (Яблоки) Батон ватный сорт Итого:	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 от 2017 г.		
	170/30	25,70	23,97	40,29	479,40	0,14	0,37	141,78	1,05	216,27	322,22	41,11	1,80	№222 от 2017 г.		
	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 от 2017		
	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№338 от 2017 г.		
	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	ср 134 табл. 6 Дем. Планс 2012г.		
Итого:	610	36,34	37,83	100,90	890,00	0,32	13,96	206,18	2,76	404,99	514,98	83,65	5,87			
2 - ой ЗАВТРАК Молоко кипяченое Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	№185 СБ от 2017		
	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20			
	Итого за завтрак:	810	42,14	42,83	110,50	997,00	0,40	16,56	246,18	2,76	644,99	694,98	111,65	6,07	33,2%	
ОБЕД Орushi свежие Расовый ленинградский на мяском бульоне, со сметаной Бекстрого из отварной говядины Макаронные изделия (спагетти) отварные с маслом сливочным Компот из яблок и яблок Хлеб ржаной Хлеб пшеничный Итого:	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 от 2017		
	250/10	2,28	12,69	12,34	143,45	0,10	8,42	10,00	2,38	37,95	62,83	25,08	0,95	№66 от 2017		
	50/50	14,44	16,25	8,78	251,00	0,03	0,37	16,90	0,49	33,58	124,92	19,81	1,98	№245, СБ от 2017		
	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03	№200 от 2017		
	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,38	19,36	8,12	0,46	ТТК		
	60	3,96	0,72	23,76	118,8	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 табл. 6 Дем. Планс 2012г.		
	50	3,8	0,4	24,6	118	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	ср 134 табл. 6 Дем. Планс 2012г.		
	Итого:	955	32,45	34,67	142,20	995,51	0,40	18,79	46,90	5,41	156,94	417,71	112,55	7,90	33,27%	
	Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
	Итого за 10 дней	2265	74,60	77,50	252,70	1992,51	0,81	35,35	293,08	8,18	801,93	1112,68	224,19	13,97	66,59%	

Наименование биолог и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Содержание ретинол
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Булочка с сирком, с маслом сливочным	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 от 2017 г.гк
Омлет натуральный	200	16,13	17,40	27,18	291,13	0,14	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52	№210 от 2017 г.гк
Чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,00	0,19	0,00	0,04	18,94	15,66	8,36	1,59	№376,СВ 2017 г.гк
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,20	19,2	13,2	10,8	2,64	№318 от 2017 г.гк
Батон высшего сорта	50	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	ср 134 табл. 6 Демн Планс 2012г.
Итого:	625	27,02	31,54	90,25	717,29	0,27	12,64	504,26	2,77	343,19	474,89	59,33	8,83	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76,32	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 от 2017 г.гк
Итого:	180	0,9	0	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	26,22%
Итого за завтрак:														
Итого:	805	27,92	31,54	108,43	793,61	0,29	16,24	504,26	2,95	355,79	487,49	66,53	11,35	
ОБЕД														
Кукуруза ж/с (дон.гарири)	100	2,06	2,91	9,79	73,60	0,01	4,66	14,00	0,04	9,37	49,81	0,22	0,42	№12 от 2016 г.гк
Шп из свежей капусты с картофелем, с куринными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	3,53	7,90	9,14	128,61	0,06	15,93	14,38	2,40	63,11	66,55	24,61	0,97	№88 от 2017 г.гк
Шиншеля куриный натуральный	100	14,54	13,60	9,04	216,25	0,04	1,02	39,80	0,22	46,02	104,10	14,42	1,12	№306 от 2016 г.гк
Рис отварной с маслом сливочным	180/5	4,42	10,08	44,09	284,64	0,03	0,00	20,00	0,39	2,84	74,63	19,60	0,64	№304 от 2017 г.гк
Напиток из шиповника	200	0,678	0,28	20,76	88,2	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	№388 от 2017 г.гк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 табл. 6 Демн Планс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	ср 134 табл. 6 Демн Планс 2012г.
ВСЕГО:	966	32,98	35,89	141,18	1027,60	0,31	121,60	88,18	5,20	170,08	421,04	97,49	6,67	34,31%
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
Итого за 11 дней	2271	60,89	67,43	249,60	1821,21	0,60	137,84	592,44	8,15	525,87	908,53	164,02	18,02	60,87%

День 12 - кий

Наименование биолог и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Содержание ретинол
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Булочка с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 от 2017 г.гк
Каша геркулесовая молочная	180/5	4,05	5,91	33,82	186,73	0,16	0,86	33,32	0,51	133,70	210,28	63,74	1,55	№173 от 2017 г.гк
Вялина с маслом сливочным	45/5	2,43	4,95	13,75	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 от 28.04.2020
Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 от 2017 г.гк
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№318 от 2017 г.гк
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Демн Планс 2012г.
Итого:	625	14,70	23,01	96,26	626,07	0,36	14,16	122,46	2,61	303,19	385,39	104,93	5,54	
2 - ой ЗАВТРАК														
Катык	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	№386 от 2017 г.гк
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,04	0,06	36,00	0,00	223,20	165,60	25,20	0,18	24,50%
Итого за завтрак:														
Итого:	825	23,51	28,01	105,86	733,07	0,39	14,23	158,46	2,61	526,39	550,99	130,13	5,72	
ОБЕД														
Огурцы свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№371 от 2017 г.гк
Суп картофельный с кабачками, с макаронными фрикадельками	250/11	5,75	19,93	30,87	195,82	0,11	5,81	23,25	1,70	35,77	95,07	28,89	1,35	№108 от 2017 г.гк
Тертый из говядины(без риса) в томатном соусе	80/40	10,05	9,78	10,31	219,36	0,06	0,33	34,13	0,63	30,97	108,03	19,51	0,99	№280 от 2017 г.гк
Капуста квашеная рассылаettata	180	10,52	2,76	47,68	256,80	0,25	0,00	0	0,47	28,79	248,82	168,62	5,65	№171 от 2017 г.гк
Сок (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 от 2017 г.гк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 табл. 6 Демн Планс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,035	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	ср 134 табл. 6 Демн Планс 2012г.
Итого:	961	35,79	33,69	157,90	998,60	0,63	19,73	57,38	4,47	158,53	629,02	273,43	14,00	33,38%
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2276	56,29	61,70	263,76	1731,67	1,02	33,96	215,84	7,07	684,92	1180,00	403,55	19,72	57,88%

Наименование биолог и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Вит.г	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	Р	Mg	Fe	Содерж. ретинол
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 от 2017 г.гк
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200/5	11,90	10,60	37,89	277,55	0,06	0,96	34,80	0,17	129,47	155,94	36,46	0,59	№174 от 2017 г.гк
Чай с молоком, с сахаром	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№178 от 2017 г.гк
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№138 от 2017 г.гк
Батон высшего сорта	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Делн Пдоск 2012г.
Итого:	595	18,42	21,15	92,58	620,85	0,18	13,63	82,80	1,54	225,49	259,50	67,26	5,27	
2 - ой ЗАВТРАК														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00		240,00	180,00	28,00	0,20	№385 от 2017 г.гк
Итого:	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	
Итого за завтрак:														
	795	24,22	26,15	102,18	727,85	0,2595	16,23	122,8	1,54	465,485	439,5	95,26	5,47	24,33%
ОБЕД														
Пожидора свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№71 от 2017 г.гк
Суп картофельный с горохом на курином бульоне, с маслом пшны	250/10	7,83	10,13	22,57	174,45	0,23	6,06	5,82	2,52	48,04	104,50	37,60	2,24	
Рыба запеченная с луком	100/10	14,03	16,47	26,82	296,83	0,11	2,42	44,55	4,64	40,42	171,99	44,53	0,84	ТТК
Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,35	№112 от 2017 г.гк
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	№140 от 2017 г.гк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 134 табл. 6 Делн Пдоск 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	срп 134 табл. 6 Делн Пдоск 2012г.
Итого:	980	35,47	34,41	150,84	1007,38	0,76	58,42	50,37	10,00	211,33	563,89	191,79	8,89	33,67%
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	№109 от 2017 г.гк
ВСЕГО:	2275	59,69	60,56	253,02	1735,23	1,02	74,65	173,17	11,54	676,82	1003,39	287,05	14,36	58,00%

Наименование биолог и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Вит.г	С.мг	А.мкг	Е.мг	Са	Р	Mg	Fe	Содерж. ретинол
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром, с маслом сливочным	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№3 от 2017 г.гк
Каша манная молочная с маслом сливочным	200/5	4,99	3,97	32,35	173,47	0,08	1,17	38,00	0,46	132,57	116,69	20,30	0,46	№181 от 2017 г.гк
Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,03	0,00	100,00	0,24	22,00	76,80	4,80	1,00	№209 от 2017 г.гк
Каша с молоком	200	4,08	3,81	7,60	78,60	0,056	1,588	24,4	0	151,92	124,56	21,34	0,448	№188 от 2017 г.гк
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№138 от 2017 г.гк
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 табл. 6 Делн Пдоск 2012г.
Итого:	650	23,15	25,84	82,96	645,97	0,27	14,86	233,90	2,13	489,49	463,25	73,29	5,39	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 от 2017 г.гк
Итого:	180	0,9	0	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого за завтрак:														
	830	24,05	25,84	101,14	722,29	0,29	18,46	233,90	2,31	502,09	475,85	80,49	7,91	24,14%
ОБЕД														
Салат из свежих овощей	100	1,09	6,04	3,78	73,90	0,03	13,21		0,55	25,43	35,63	18,84	0,66	№24 от 2017 г.гк
Рассольник Домашний с куринными фрикадельками, со сметаной	250/1/1/10	5,85	10,05	30,97	243,36	0,11	13,28	14,38	2,43	53,61	83,38	30,56	1,22	№95 от 2017 г.гк
Котлеты "Аппетитные"	100	11,95	14,60	14,98	187,05	0,07	2,00	16,10	1,58	18,82	146,40	18,93	2,00	ТТК
Макaronные изделия отварные с маслом сливочным	180/5	6,83	4,43	38,37	220,56	0,07	0,00	20,00	0,98	14,63	46,10	10,34	1,03	№202 от 2017 г.гк
Компот из яблока	200	0,346	0,08	17,874	74,2	0,02	0,00	0,00	0,08	19,96	19,36	8,12	0,41	№346 от 2017 г.гк
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 134 табл. 6 Делн Пдоск 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	срп 134 табл. 6 Делн Пдоск 2012г.
Итого:	966	33,83	36,32	154,34	1035,37	0,46	28,49	50,48	7,00	159,85	453,36	121,99	8,22	34,60%
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2296	57,89	62,16	255,47	1757,66	0,75	46,95	284,38	9,31	661,94	929,21	202,48	16,13	58,35%
Итого за 7 дней второй недели														
	15878	438,98	456,94	1779,20	12751,64	6,07	441,29	2007,45	74,53	4779,80	7134,31	1794,43	118,01	
В среднем за неделю на 1 ребенка														
	2268	61,28	65,28	254,19	1821,66	0,87	63,04	286,78	10,65	682,83	1019,19	256,35	16,86	60,88%

Наименование блока и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Среднее значение
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сд 2017 ук
Сырники творожные с молоком	180/20	33,92	26,17	37,74	507,20	0,11	0,57	102,60	5,15	288,28	408,89	42,94	1,48	№219 сд 2017 ук
Грушевый чай с сахаром	190/10	0,38	0,10	10,06	42,66	0,00	0,19	0,00	0,00	18,94	15,66	8,36	1,59	№376 СБ 2017 ук
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№318 сд 2017 ук
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Девн Плюс 2012г.
Итого:	600	39,36	35,74	90,53	829,46	0,22	12,76	142,60	6,52	340,22	479,74	69,90	6,45	
2 -ой ЗАВТРАК														
Печенье	35	2,59	3,29	25,59	142,45	0,05	0,60	28,00	1,30	9,10	29,40	10,50	0,49	№386 ук 2017 сд
Раженка	200	5,80	5,00	8,40	102,00	0,04	0,60	28,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	
Итого:	235	8,39	8,29	33,985	244,45	0,04	0,60	28,00	0,00	248,00	184,00	28,00	0,20	35,89%
Итого за завтрак:														
Итого:	835	47,75	44,03	124,52	1073,91	0,26	13,36	170,60	6,52	588,22	663,74	97,90	6,65	
ОБЕД														
Орushi свежие	100	0,80	0,10	2,50	14,00	0,03	10,00	0,00	0,10	23,00	42,00	14,00	0,60	№71 сд ук 2017
Суп-лапша домашняя с картофелем на курином бульоне	250	4,57	5,54	11,62	123,75	0,05	0,50	12,50	2,58	28,55	38,50	10,68	0,65	№113 сд ук 2017
Фрикассе из отварных куриных грудок	50/50	14,82	20,50	17,50	293,80	0,13	7,84	41,56	0,34	81,72	55,67	37,57	3,05	ТТК
Рис отварной рассыпчатый	180	4,38	6,45	44,02	251,64	0,03	0,00	0	0,18	1,64	73,13	19,60	0,63	№304 сд ук 2017
Сок (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,84	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 сд 2017 ук
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 144 табл. 6 Девн Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	ср 134 табл. 6 Девн Плюс 2012г.
Итого:	920	33,23	33,71	142,18	997,81	0,42	21,94	54,06	4,58	174,91	344,41	124,25	10,34	33,35%
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2255	80,98	77,74	266,70	2071,72	0,68	35,29	224,66	11,10	763,13	1008,15	222,15	16,99	69,24%

День 16 -ый

Наименование блока и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Среднее значение
		белки	жиры	угл-ды										
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 сд 2017 ук
Каша кукурузная молочная	200	7,67	11,32	35,46	219,22	0,09	0,96	14,80	0,29	136,07	150,61	31,61	1,66	№174 сд ук 2017
Виница с маслом сливочным	45/5	2,43	4,95	13,75	99,14	0,05	0,00	29,14	0,73	11,01	29,90	8,59	0,50	ТТК №656 сг 28.04.2020
Кофеильный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,48	90,00	14,00	0,10	№379 ук 2017 сд
Фрукты свежие (Яблоки)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	0,04	12,00	0,00	0,24	19,20	13,20	10,80	2,64	№318 сд 2017 ук
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	ср 134 табл. 6 Девн Плюс 2012г.
Итого:	640	18,32	28,42	97,90	658,56	0,28	14,26	103,94	2,39	305,56	325,71	72,80	5,64	
2 -ой ЗАВТРАК														
Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	№384 СБ ук 2017
Итого:	200	5,80	5,00	9,60	107,00	0,08	2,60	40,00	0,00	240,00	180,00	28,00	0,20	25,59%
Итого за завтрак:														
Итого:	840	24,12	33,42	107,50	765,56	0,36	16,86	143,94	2,39	545,56	505,71	100,80	5,84	
ОБЕД														
Салат из отварной свеклы с зеленым горошком	100	1,65	4,12	7,29	72,90	0,05	6,86	0,00	1,88	28,33	41,61	18,39	1,31	№351 сд ук 2017
Циц из свежей капусты, с картофелем, с мясными фрикадельками, со сметаной	250/11/10	4,22	7,74	8,34	127,52	0,07	15,87	12,20	2,45	60,42	77,94	26,57	1,02	№88 сд 2017 ук
Биточки рабные из минтая с маслом сливочным	100/5	12,96	11,83	15,91	223,00	0,08	0,66	29,40	5,07	73,08	186,96	41,14	1,47	№ 234 ук 2017 сд
Картофельное пюре	200	4,09	6,40	27,25	183,00	0,19	24,21	0,00	0,24	49,30	115,46	37,00	1,35	№314 сд 2017 ук
Компот из яблока	200	0,75	0,06	27,93	116,40	0,02	0,60	0,00	0,83	33,22	22,80	18,16	0,48	ср 144 табл. 6 Девн Плюс 2012г.
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	ср 134 табл. 6 Девн Плюс 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	ср 134 табл. 6 Девн Плюс 2012г.
Итого:	986	32,93	33,67	142,33	1030,22	0,55	48,20	41,60	11,86	271,75	567,27	176,46	8,51	34,43%
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2326	57,05	67,09	249,83	1795,78	0,92	65,06	185,54	14,24	817,31	1072,99	277,26	14,35	60,02%

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Срок годности
		белки	жиры	угле-ды										
День 17 -ый														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с сыром с маслом сливочным	30/15/10	6,28	12,11	15,55	196,10	0,04	0,11	71,50	0,68	158,10	112,50	12,15	0,49	№1 от 2017 г.гк
Омлет натуральный	200	16,13	17,40	27,18	291,13	0,14	0,34	432,76	1,00	137,45	301,03	21,52	3,52	№210 от 2017 г.гк
Чай с молоком (.с сахаром)	150/40/10	1,46	1,08	11,96	63,70	0,02	0,67	8,00	0,00	63,02	48,36	12,20	1,30	№378 от 2017 г.гк
Фрукты свежие (Яблоко)	120	0,48	11,76	56,40	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 от 2017 г.гк
Батон высшего сорта	30	3,75	1,45	25,70	131,00	0,06	0,00	0,00	0,85	9,50	32,50	6,50	0,60	срп 134 регла. 6.Декаб. 2012г.
Итого:	625	28,10	32,82	92,15	738,33	0,28	13,12	512,26	2,77	387,26	507,59	63,17	8,54	
2 - ой ЗАВТРАК														
Сок (разливной)	180	0,90	0,00	18,18	76	0,0198	3,6	0	0,18	12,6	12,6	7,2	2,52	№389 от 2017 г.гк
Итого:	180	0,9	0	18,18	76,32	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52	
Итого за завтрак:														
	805	29,00	32,82	110,33	814,65	0,30	16,72	512,26	2,95	399,86	520,19	70,37	11,06	27,23%
ОБЕД														
Салат из фасоли с кукурузой и соевыми орешками	100	10,92	11,72	27,10	266,83	0,45	1,05	0,00	3,47	114,75	341,32	120,20	4,93	ТТК №31
Суп картофельный на курином бульоне, с маслом сливочным	250/10	4,68	4,68	16,90	140,20	0,14	12,24	5,82	1,37	35,81	94,13	33,43	1,39	№67 г.к 2017 от ТТК
Куриная грудка запеченная с овощами и сыром	120	8,28	3,71	27,00	198,90	0,04	0,07	43,00	0,37	142,90	217,30	27,50	22,07	№413 от 2017 г.гк
Овощное рагу	200	3,46	14,72	17,06	198,89	0,12	25,02	52,00	3,92	71,92	87,00	32,52	1,18	№349 от г.к 2017
Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	22,03	92,80	0,02	0,73	0,00	0,51	32,18	23,44	17,46	0,67	срп 144 регла. 6.Декаб. 2012г.
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 134 регла. 6.Декаб. 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,055	0	0	0,55	10	32,5	7	0,55	
Итого:	990	35,76	36,04	158,46	1133,92	0,92	39,10	100,82	11,03	424,96	885,69	266,31	33,13	37,90%
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2295	64,76	68,86	268,79	1948,57	1,22	55,82	613,08	13,98	824,82	1405,88	336,68	44,19	65,13%

Наименование блюда и продуктов	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг	Са	Р	Mg	Fe	Срок годности
		белки	жиры	угле-ды										
День 18 -ый														
ЗАВТРАК														
Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,33	8,12	15,55	144,60	0,03	0,00	40,00	0,62	8,10	22,50	3,90	0,38	№1 от 2017 г.гк
Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	220/5	6,41	5,10	42,31	230,02	0,11	1,06	36,28	0,13	145,28	170,59	40,94	0,88	№475 от 2017 г.гк
Какао с молоком	200	4,08	3,54	7,60	78,60	0,06	1,59	24,40	0,00	151,92	124,56	21,34	0,45	№382 от г.к 2017
Фрукты свежие (Яблоко)	120	0,48	11,76	56,40	56,40	0,036	12	0	0,24	19,2	13,2	10,8	2,64	№338 от 2017 г.гк
Батон высшего сорт	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,03	0,00	0,00	0,51	5,70	19,50	3,90	0,36	срп 134 регла. 6.Декаб. 2012г.
Итого:	615	17,55	18,11	92,64	588,22	0,27	14,64	100,68	1,50	330,20	350,35	80,88	4,71	
2 - ой ЗАВТРАК														
Варенки	20	0,75	6,10	12,50	108,50	0,01	0,00	1,00	0,95	1,50	8,50	1,00	0,86	№1 от 2017 г.гк
Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	0,07	1,26	36,00	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18	№386 от 2017 г.гк
Итого:	200	5,97	10,6	19,7	198,5	0,08	1,26	37,00	0,95	217,50	170,50	26,20	1,04	
Итого за завтрак:														
	815	23,52	28,71	112,34	786,72	0,35	15,90	137,68	2,45	547,70	520,85	107,08	5,74	26,29%
ОБЕД														
Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	24,00	0,06	25,00	0,00	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90	№61 от г.к 2017
Суп гороховый на мясном бульоне,с грибами	250/10	6,73	5,43	24,14	185,07	0,25	5,83	0,00	2,63	46,30	101,80	40,77	2,37	№119 от 2017 г.гк
Плов из отварной говядины	50/200	22,16	30,49	48,64	507,40	0,08	2,31	0,00	5,25	22,04	285,70	63,75	4,13	№365 от 2017 г.гк
Компот из яблок и яблок	200	0,35	0,08	31,85	130,20	0,02	0,00	0,00	0,08	20,38	19,36	8,12	0,46	ТТК
Хлеб ржаной	60	3,96	0,72	23,76	118,80	0,10	0,00	0,00	0,84	17,40	90,00	28,20	2,34	срп 144 регла. 6.Декаб. 2012г.
Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	117,50	0,06	0,00	0,00	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55	срп 134 регла. 6.Декаб. 2012г.
Итого:	920	38,10	37,31	156,79	1082,97	0,57	33,14	0,00	10,05	130,12	555,36	167,84	10,74	36,20%
Вода питьевая ПЭТ	500	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ВСЕГО:	2235	61,62	66,03	269,13	1869,69	0,92	49,04	137,68	12,49	677,82	1076,21	274,92	16,49	62,49%
Итого за 4 дня третьей недели														
	9111	264	279	1054	7886	4	205	1161	52	3083	4563	1111	92	64,22%
В среднем за неделю на I ребенка														
	2278	66,10	69,85	263,61	1921,44	0,93	51,30	290,24	12,95	770,77	1140,81	277,75	23,01	
В среднем за 18 дней на I ребенка														
	2257	63,13	66,41	256,06	1855,66	0,88	62,77	278,74	12,04	714,53	1071,12	261,42	18,22	62,02%