

"Ромашка" Меню дошкольной группы (3-7 лет) сезон лето

Возрастная категория:от 3 до 7 лет

Характеристика питающихся:Без особенностей

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
		г.	г.	г.	г.	ккал	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг	
	Неделя 1 Понедельник																				
	Завтрак																				
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28	
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	150	6.1	8.4	24.3	197.3	0.13	0.13	31.14	0.1	0.43	257.89	192.34	118.75	47.23	161.21	1.14	39.41	9.91	31.56	
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	200	0.2	0.1	7.5	31.7	0	0.01	0.66	0	0.52	3.05	48.45	63.15	4.77	8.33	0.96	0.24	0.03	0.96	
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162.4	94	11.6	18.8	60	1.56	12.8	2.2	9.6	
	Итого за Завтрак	400	9	16.3	47.7	373.3	0.2	0.18	76.8	0.23	0.95	424.84	337.79	195.9	70.8	232.54	3.68	52.45	12.24	42.4	
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414															
	Второй завтрак																				
Пром.	Апельсин	250	2.3	0.5	20.3	94.5	0.1	0.08	20	0	150	32.5	492.5	85	32.5	57.5	0.75	5	1.25	42.5	
	Итого за Второй завтрак	250	2.3	0.5	20.3	94.5	0.1	0.08	20	0	150	32.5	492.5	85	32.5	57.5	0.75	5	1.25	42.5	
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117															
	Обед																				
54-12з	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.1	67.9	0.03	0.03	560.17	0	3.23	67.65	184.24	17.61	22.99	37.46	0.65	10.57	0.19	28.1	
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4.7	5.7	10.1	110.4	0.03	0.04	134.66	0	6.77	107.03	264.63	42.13	19.22	42.64	0.87	17.16	0.4	22.62	
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4.4	5.3	30.5	187.1	0.04	0.03	20.25	0.1	0	114.97	73.2	56.46	17.45	142.57	0.8	15	16.64	0.21	
54-2м	Гуляш из говядины	80	13.6	13.2	3.1	185.7	0.04	0.1	20.37	0.06	1.13	96.78	257.95	44.59	18.6	133.3	1.97	13.64	0.26	50.17	
20	витаминный напиток "Витошка"	180	0	0	15.9	63.6	0.19	0.24	64.8	1.51	7.2	0	0	55.44	0	0	0	0	0	0	
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	12.8	2.4	5.8	
	Итого за Обед	710	27	28.8	85.4	708.5	0.37	0.45	800.25	1.67	18.33	586.03	817.22	224.23	83.86	381.97	4.73	69.17	19.89	106.9	
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8															
	Полдник																				
Пром.	Сок яблочный	200	1	0.2	20.2	86.6	0.02	0.02	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	0	0	0	
54-1в	Ватрушка творожная	70	11.5	14.4	21	259.5	0.04	0.13	63.22	0.29	0.09	143.12	69.84	76.82	12.25	112.27	0.47	21.75	14.1	20.85	
	Итого за Полдник	270	12.5	14.6	41.2	346.1	0.06	0.15	63.22	0.29	4.09	155.12	309.84	90.82	20.25	126.27	3.27	21.75	14.1	20.85	
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351															
	Итого за день	1630	50.8	60.2	194.6	1522.4	0.73	0.86	960.27	2.19	173.37	1198.49	1957.35	595.95	207.41	798.28	12.43	148.37	47.48	212.65	
	Неделя 1 Вторник																				
	Завтрак																				
54-6к	Каша вязкая молочная пшениная	150	6.2	7.6	28.2	206.2	0.14	0.11	31.22	0.1	0.41	254.01	162.17	107.34	36.72	139.54	0.99	38.71	2.33	26.31	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7	

Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162.4	94	11.6	18.8	60	1.56	12.8	2.2	9.6
Пром.	Повидло яблочное	20	0.1	0	13	52.3	0	0	0	0	0.1	0.2	25.8	2.8	1.4	1.8	0.26	0	0	0
	Итого за Завтрак	410	9.1	8.2	63.6	364.6	0.21	0.15	31.6	0.1	1.67	417.87	312.2	188.74	61.48	209.86	3.58	51.52	4.55	36.61
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414														
	Второй завтрак																			
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4	0.05	0.06	24	0	12	37.2	417.6	9.6	50.4	33.6	0.72	0.06	1.2	2.64
	Итого за Второй завтрак	120	1.8	0.6	25.2	113.4	0.05	0.06	24	0	12	37.2	417.6	9.6	50.4	33.6	0.72	0.06	1.2	2.64
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117														
	Обед																			
29	Салат из помидоров с репчатым луком	60	0.7	4.1	2.4	49.3	0.03	0.02	70.49	0	13.75	21.15	162.45	9.15	11.31	16.8	0.52	3.21	0.24	12.15
38	Суп- лапша с курицей	250	9.8	4.7	9.9	120.8	0.04	0.04	104.13	0.09	0.57	433.63	122.84	70.45	31.95	76.06	0.77	59.63	8.87	56.42
54-12м	Плов с курицей	200	27.2	8.1	33.2	314.6	0.09	0.08	147	0	2.36	290.87	383.25	75.42	108.33	233.51	2.01	39.77	27.53	169.32
Технологическая карта № 29 номер рецептуры: 256	Компот из шиповника	200	0.5	0.2	13	55.4	0.01	0.04	73.53	0	60	1.31	6.4	8.04	2.22	2.22	0.41	0	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	9.6	1.8	4.35
	Итого за Обед	740	40.5	17.3	73.3	610.4	0.2	0.19	395.15	0.09	76.68	896.66	702.84	169.06	158.01	348.09	4.04	112.21	38.44	242.24
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8														
	Полдник																			
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	60	1.7	2	46.4	210.1	0.02	0.02	1.8	0	0	29.4	84	9.6	6	21.6	0.9	0	0	0
	Итого за Полдник	260	5.6	4.9	57.6	296.1	0.05	0.15	15.09	0	0.52	67.95	267.98	157.92	36.67	128.39	1.96	9	1.76	20
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351														
	Итого за день	1530	57	31	219.7	1384.5	0.51	0.55	465.84	0.19	90.87	1419.68	1700.62	525.32	306.56	719.94	10.3	172.79	45.95	301.49
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33	0	0.01	22.5	0.07	0	0.75	1.5	1.2	0	1.5	0.01	0	0.05	0.14
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7.1	5.8	26.7	187.3	0.15	0.18	23.93	0.05	0.5	332.02	237.33	131.91	78	175.38	2.34	49.89	3.63	28.05
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	35	2.7	0.3	17.2	82	0.04	0.01	0	0	0	174.65	32.55	7	4.9	22.75	0.39	11.2	2.1	5.08
	Итого за Завтрак	440	14.5	13.2	56.5	402.7	0.23	0.36	63.68	0.12	1.18	557.37	491.71	307.79	117.22	329.91	3.83	72.79	8.07	71.52
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414														
	Второй завтрак																			
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8	0.06	0.04	10	0	20	52	556	32	18	22	4.4	4	0.6	16
	Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6	88.8	0.06	0.04	10	0	20	52	556	32	18	22	4.4	4	0.6	16
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117														
	Обед																			
54-13з	Салат из свеклы отварной	60	0.8	2.7	4.6	45.7	0.01	0.02	0.68	0	2.28	78.77	136.27	19.21	10.95	21.51	0.7	11.99	0.35	11.4
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5.9	7.2	17	156.9	0.08	0.06	129.92	0	6.93	245.99	418.69	36.25	24.64	64.24	0.89	20.75	0.94	35.35
54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79
33 номер рецептуры № 178	Биточки сборные	80	14.5	13.2	3.1	189.2	0.05	0.12	24.44	0.11	0.61	127.42	195.17	19.82	16.2	137.82	1.68	16.05	1.74	80.26
54-2соус	Соус белый основной	10	0.3	0.4	0.4	6.2	0	0	1.45	0.01	0.07	0.99	2.28	1.4	0.23	0.95	0.03	0.14	0.03	0.58
54-4хн	Компот из изюма	190	0.4	0.1	17.4	72.1	0.02	0.01	0.68	0	0	16.95	131.06	72.6	6.94	21.32	0.51	0.15	0.1	44.44
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	12.8	2.4	5.8

	Итого за Обед	780	28	29.2	82	703.3	0.32	0.33	180.97	0.21	20.09	831.5	1545.5	196.77	92.79	356.31	5.28	90.34	6.34	220.62
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8														
	Полдник																			
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1.6	1.1	8.6	50.9	0.01	0.07	6.9	0	0.3	19.68	81.35	103.48	9.92	46.33	0.78	4.5	0.88	10
Пром.	Корж молочный	50	3	10.9	26.9	217.4	0.04	0.03	44.77	0	0	4.15	36.77	12.5	4.29	28	0.34	0	0	0
	Итого за Полдник	250	4.6	12	35.5	268.3	0.05	0.1	51.67	0	0.3	23.83	118.12	115.98	14.21	74.33	1.12	4.5	0.88	10
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351														
	Итого за день	1670	47.9	55.2	193.6	1463.1	0.66	0.83	306.32	0.33	41.57	1464.7	2711.33	652.54	242.22	782.55	14.63	171.63	15.89	318.14
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2.3	3	0	35.8	0	0.03	26	0.1	0.07	81	8.8	88	3.5	50	0.1	0	1.45	0
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	0.06	0.41	182.79	2.18	0.3	249.63	180.08	109.5	16.75	202.67	2.09	41.65	26.05	62.63
54-45гн	Чай с сахаром	200	0.1	0	5.2	21.4	0	0	0.17	0	0.02	0.4	11.87	64.18	2.18	4.09	0.42	0	0	0
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162.4	94	11.6	18.8	60	1.56	12.8	2.2	9.6
	Итого за Завтрак	400	17.7	21.5	24.2	360.9	0.13	0.47	208.96	2.28	0.39	493.43	294.75	273.28	41.23	316.76	4.17	54.45	29.7	72.23
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414														
	Второй завтрак																			
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5.8	5	8.4	101.8	0.04	0.26	44	0	0.6	100	292	248	28	184	0.2	18	2	40
	Итого за Второй завтрак	200	5.8	5	8.4	101.8	0.04	0.26	44	0	0.6	100	292	248	28	184	0.2	18	2	40
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117														
	Обед																			
54-6з	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1.4	6.6	2.1	73.5	0.02	0.04	30.51	0.11	17.29	88.92	145.02	22.82	9.32	26.59	0.48	10.42	1.64	9.96
№ 188	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6.1	5.4	36.6	219.3	0.13	0.05	20.25	0.1	0	154.04	113.58	55.66	30.63	142.75	2.42	19.81	36.46	0.21
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4.7	5.6	5.7	92.2	0.02	0.03	104.95	0	10.76	98.52	184	45.92	13.13	30.97	0.48	15.25	0.34	14.76
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	70	10.5	10.9	1.7	146.5	0.03	0.09	75.02	0.01	0.31	75.45	183.96	44.43	14.37	106.27	1.42	11.55	0.13	42.51
54-1соус	Соус сметанный	20	0.3	1.6	0.7	18.6	0	0.01	7.77	0.01	0.02	4.87	10.26	11.34	0.85	5.73	0.02	1.15	0.07	1.52
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.96	92.47	58.12	3.13	3.83	0.78	0.8	0.11	3.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	12.8	2.4	5.8
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	12.8	2.4	5.8
	Итого за Обед	780	29.2	30.8	96.1	779.3	0.29	0.25	239.7	0.23	29.98	828.96	803.69	254.29	82.63	368.14	6.48	84.58	43.55	83.76
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8														
	Полдник																			
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	250	0	0	24.3	97	0.38	0.43	150	2.1	25	0	0	87.5	0	0	0	0	0	0
Пром.	Печенье	60	4.5	5.9	44.6	249.5	0.05	0.03	6.6	0	0	198	66	17.4	12	54	1.26	0	0	0
	Итого за Полдник	310	4.5	5.9	68.9	346.5	0.43	0.46	156.6	2.1	25	198	66	104.9	12	54	1.26	0	0	0
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351														
	Итого за день	1690	57.2	63.2	197.6	1588.5	0.89	1.44	649.26	4.61	55.97	1620.39	1456.44	880.47	163.86	922.9	12.11	157.03	75.25	195.99
	Неделя 1 Пятница																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-16к	Каша "Дружба"	150	3.7	4.4	18	126.7	0.05	0.1	20.37	0.05	0.4	251.81	117.53	102.97	20.31	92.77	0.39	37.41	3.07	23.34

54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.9	2.9	11.2	86	0.03	0.13	13.29	0	0.52	38.55	183.98	148.32	30.67	106.79	1.06	9	1.76	20
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162.4	94	11.6	18.8	60	1.56	12.8	2.2	9.6
	Итого за Завтрак	400	10.3	15.1	45.1	357	0.15	0.27	78.66	0.18	0.92	454.26	398.51	265.29	69.78	262.56	3.03	59.21	7.13	53.22
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414														
	Второй завтрак																			
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	200	6.8	5	11	116.2	0.48	0.4	44	0	1.4	70	258	216	32	188	0.2	0	0	0
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117														
	Обед																			
54-5з	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.6	3.1	1.8	37.5	0.03	0.03	64.38	0	11.46	80.68	131.8	16.8	10.04	18.39	0.46	9.31	0.21	14.37
54-25с	Суп гороховый	250	8.2	3.5	18.7	138.7	0.17	0.06	151.26	0	5.01	119.7	423.26	41.75	34.58	95.43	1.76	19.45	2.48	33.73
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9.7	5.2	4.4	103.1	0.06	0.07	221.25	0.12	1.91	81.11	298.62	36.85	39.22	146.32	0.74	100.52	8.62	442.04
Технологическая карта № 1	Компот из плодов сухих витаминизированный (смесь косточковых плодов)	200	0.7	0.1	20.1	83.9	0.04	0.06	37.68	0.21	1.25	7.03	212.95	52.1	16.61	22.68	0.61	0.09	0.05	14.35
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	12.8	2.4	5.8
	Итого за Обед	770	27.5	17.1	97.5	653.8	0.4	0.25	492.93	0.42	19.63	637.16	1157.63	261.33	113.24	349.52	4.74	162.94	13.82	522.21
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8														
	Полдник																			
Технологическая карта № 4 Номер рецептуры: РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016	Кисель с витаминами "Витошка"	195	0	0	22.9	91.7	0.29	0.33	126.75	1.63	19.6	0	0	61.43	0	0	0	0	0	0
78 номер рецептуры: 274	Булочка домашняя	55	4.2	12.5	31.6	255.9	0.09	0.03	77.94	0.02	0.01	147.27	49.83	14.34	6.19	37.9	0.49	15.42	2.51	8.47
	Итого за Полдник	250	4.2	12.5	54.5	347.6	0.38	0.36	204.69	1.65	19.61	147.27	49.83	75.77	6.19	37.9	0.49	15.42	2.51	8.47
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351														
	Итого за день	1620	48.8	49.7	208.1	1474.6	1.41	1.28	820.28	2.25	41.56	1308.69	1863.97	818.39	221.21	837.98	8.46	237.57	23.46	583.9
	Неделя 2 Понедельник																			
	Завтрак																			
284	Вареники ленивые	140	22.9	9.7	19	255.2	0.05	0.25	50.03	0.25	0.21	41.02	121.89	157.5	23.62	224.02	0.71	11.05	30.27	40.73
54-21гн	Какао с молоком	250	5.9	4.4	15.6	125.5	0.05	0.21	21.56	0	0.85	62.43	275.41	209.59	42.9	162.85	1.36	14.63	2.86	47.81
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	15	1	0.2	5.9	29.3	0.03	0.01	0	0	0	60.9	35.25	4.35	7.05	22.5	0.59	4.8	0.83	3.6
	Итого за Завтрак	405	29.8	14.3	40.5	410	0.13	0.47	71.59	0.25	1.06	164.35	432.55	371.44	73.57	409.37	2.66	30.48	33.96	92.14
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414														
	Второй завтрак																			
Пром.	Банан	120	1.8	0.6	25.2	113.4	0.05	0.06	24	0	12	37.2	417.6	9.6	50.4	33.6	0.72	0.06	1.2	2.64
	Итого за Второй завтрак	120	1.8	0.6	25.2	113.4	0.05	0.06	24	0	12	37.2	417.6	9.6	50.4	33.6	0.72	0.06	1.2	2.64
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117														
	Обед																			
54-17з	Салат из моркови и чернослива	60	0.9	0.2	12.9	56.8	0.03	0.05	901.5	0	2.7	10.96	219.64	24.17	32.4	37.2	0.77	2.33	0.09	25.35
36	Суп бабушкин	200	6.5	11.2	9.9	166	0.04	0.06	104.74	0.12	0.42	137.03	108.23	68.07	10.63	66.54	0.94	19.65	2.29	27.66

54-11г	Картофельное пюре	150	3.1	5.3	19.8	139.4	0.12	0.11	23.8	0.09	10.2	161.78	624.83	39.49	28.23	84.47	1.03	28.46	0.78	42.79
54-5м	Котлета из курицы	75	14.3	3.2	10	126.5	0.05	0.05	4.73	0	0.47	158.23	171.64	24.73	48.04	107.79	1.03	12.82	13.79	76.73
54-3соус	Соус красный основной	10	0.3	0.2	0.9	7.1	0	0	12.82	0	0.27	1.23	14.19	1.45	1.22	2.39	0.05	0.18	0.04	0.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	16	3	7.25
	Итого за Обед	745	29.4	20.5	97.9	694	0.3	0.29	1062.59	0.21	14.08	718.78	1185.2	275.99	129.63	335.2	4.45	79.44	19.99	180.68
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8														
	Полдник																			
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	25.4	105.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0
Пром.	Булочка с повидлом	50	4	7	28	191	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого за Полдник	250	5	7	53.4	296.6	0.04	0.08	434	0	8	4	490	40	20	36	0.4	0	0	0
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351														
	Итого за день	1520	66	42.4	217	1514	0.52	0.9	1592.18	0.46	35.14	924.33	2525.35	697.03	273.6	814.17	8.23	109.98	55.15	275.46
	Неделя 2 Вторник																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	2.18	0
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33	0	0.01	22.5	0.07	0	0.75	1.5	1.2	0	1.5	0.01	0	0.05	0.14
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.5	4.5	17.9	134.2	0.06	0.18	23.88	0.03	0.73	112.64	186.54	170.09	19.32	122.38	0.36	20.84	2.48	31.74
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	190	1.5	1.1	8.2	48.4	0.01	0.06	6.56	0	0.29	18.69	77.28	98.31	9.42	44.01	0.74	4.28	0.84	9.5
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162.4	94	11.6	18.8	60	1.56	12.8	2.2	9.6
	Итого за Завтрак	450	13.1	14.1	42	347.5	0.15	0.33	91.94	0.24	1.13	415.98	372.52	413.2	52.79	302.89	2.82	37.92	7.75	50.98
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414														
	Второй завтрак																			
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8	0.06	0.04	10	0	20	52	556	32	18	22	4.4	4	0.6	16
	Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6	88.8	0.06	0.04	10	0	20	52	556	32	18	22	4.4	4	0.6	16
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117														
	Обед																			
54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	60	1.7	4.3	6.2	70.3	0.06	0.06	322.01	0.11	7.3	117.4	203.96	12.2	14.87	40.1	0.55	10.3	1.7	19.27
54-18с	Свекольник (со сметаной)	200	1.8	4.3	10.7	88.3	0.05	0.04	59.81	0	5.83	106.28	339.98	67.36	20.86	47.31	1	17.55	0.43	24.76
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.2	6.3	35.9	233.7	0.21	0.12	19.19	0.09	0	149.45	219.36	46.62	120.16	180.99	4.05	22.28	3.52	16.06
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	80	11.6	11.7	6.5	177.5	0.04	0.09	1.48	0	0.38	168.63	196.38	20.86	17.54	123.04	1.57	23.87	1.3	47.02
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0.7	1.5	1.9	23.8	0.01	0.03	6.96	0.02	0.1	25.47	26.26	21.91	2.67	17.31	0.04	4.22	0.45	4.4
54-13хн	Напиток из шиповника	200	0.6	0.2	15.1	65.4	0.01	0.05	98.04	0	80	1.73	8.47	81.52	2.96	2.96	0.54	0	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	9.6	1.8	4.35
	Итого за Обед	740	26.9	28.5	91.1	729.3	0.41	0.4	507.49	0.22	93.61	718.66	1022.31	256.47	183.26	431.21	8.08	87.82	9.2	115.86
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8														
	Полдник																			
10 номер рецептуры: 255	Молоко кипяченое	180	5.5	6	8.9	111.9	0.08	0.28	41.58	0	2.46	94.5	275.94	226.8	26.46	170.1	0.19	17.01	3.78	37.8
Пром.	Зефир	70	0.6	0.1	55.9	226.3	0	0.01	0	0	0	193.9	32.2	17.5	4.2	8.4	0.98	0	0	0
	Итого за Полдник	250	6.1	6.1	64.8	338.2	0.08	0.29	41.58	0	2.46	288.4	308.14	244.3	30.66	178.5	1.17	17.01	3.78	37.8
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351														
	Итого за день	1640	46.9	49.5	217.5	1503.8	0.7	1.06	651.01	0.46	117.2	1475.04	2258.97	945.97	284.71	934.6	16.47	146.75	21.33	220.64

	Неделя 2 Среда																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-21з	Кукуруза сахарная	30	0.6	0.1	3.1	15.7	0	0.01	0.36	0	0.58	91.2	33.86	11.09	3.39	10.7	0.09	0	0.13	5.4
54-1о	Омлет натуральный	150	12.7	18	3.2	225.5	0.06	0.41	182.79	2.18	0.3	249.63	180.08	109.5	16.75	202.67	2.09	41.65	26.05	62.63
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0.2	0.1	6.6	27.9	0	0.01	0.38	0	1.16	1.26	30.23	67	4.56	8.52	0.77	0.01	0.02	0.7
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162.4	94	11.6	18.8	60	1.56	12.8	2.2	9.6
	Итого за Завтрак	430	16.2	26	28.8	413.4	0.13	0.47	228.53	2.31	2.04	505.99	341.17	201.59	43.5	284.89	4.53	54.46	28.5	78.61
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414														
	Второй завтрак																			
Пром.	Снежок 2.5%	150	4.1	3.8	16.2	114.8	0.05	0.2	33	0.05	1.35	75	204	181.5	22.5	141	0.15	13.5	3	30
	Итого за Второй завтрак	150	4.1	3.8	16.2	114.8	0.05	0.2	33	0.05	1.35	75	204	181.5	22.5	141	0.15	13.5	3	30
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117														
	Обед																			
54-14з	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1.1	3.2	10	73.4	0.02	0.03	21.74	0	1.9	80.68	234.42	27.97	16.32	31.38	0.88	11.2	0.31	23.03
1	Суп картофельный с гречневой крупой	200	7.6	6.3	16.2	152.1	0.11	0.09	97.22	0	5.28	107.34	421.4	61	41.92	115.28	1.94	18.21	0.79	45.28
54-7г	Рис припущенный	150	3.5	4.8	35	196.8	0.03	0.02	18.36	0.09	0	152.6	44.72	87.98	22.63	69.7	0.48	20.73	6.94	26.09
54-21м	Курица отварная	80	25.7	1.9	0.9	123.8	0.06	0.07	24.46	0	2.88	171.13	305.12	105.88	89.03	175.9	1.49	23.15	23.13	158.11
№ 355	Соус сметанный с томатом	10	0.2	0.3	0.7	6.4	0	0	2.81	0	0.11	24.39	8.73	4.8	0.72	2.53	0.03	3.44	0.05	0.52
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0.2	0.1	9.9	41.6	0.01	0.01	1.2	0	1.6	7.96	92.47	58.12	3.13	3.83	0.78	0.8	0.11	3.2
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	12.8	2.4	5.8
	Итого за Обед	740	41.3	16.9	92.4	687.9	0.27	0.23	165.79	0.09	11.77	743.7	1144.06	353.75	179.35	424.62	6.04	90.33	33.73	262.03
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8														
	Полдник																			
Технологическая карта № 4 Номер рецептуры: РЦ 10.86.10.590-002-17840891-2016	Кисель с витаминами "Витошка"	200	0	0	23.5	94	0.3	0.34	130	1.68	20.1	0	0	63	0	0	0	0	0	0
281	Хлебец "Калорийный"	60	4.3	7.2	33.8	217.5	0.05	0.05	37.96	0.29	0	121.15	101.01	16.76	8.22	48.11	0.75	2.08	3.86	31.01
	Итого за Полдник	260	4.3	7.2	57.3	311.5	0.35	0.39	167.96	1.97	20.1	121.15	101.01	79.76	8.22	48.11	0.75	2.08	3.86	31.01
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351														
	Итого за день	1580	65.9	53.9	194.7	1527.6	0.8	1.29	595.28	4.42	35.26	1445.84	1790.24	816.6	253.57	898.62	11.47	160.37	69.09	401.65
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	5	0	3.6	0.1	33	0	0.01	22.5	0.07	0	0.75	1.5	1.2	0	1.5	0.01	0	0.05	0.14
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.4	0	53.7	0.01	0.05	39	0.14	0.11	121.5	13.2	132	5.25	75	0.15	0	2.18	0
54-27к	Каша жидкая молочная манная	195	5.2	5.6	24.7	169.9	0.05	0.14	26.8	0.06	0.54	212.53	152.92	138.96	16.52	100.6	0.34	32.7	1.86	25.68
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	180	3.5	2.6	10.1	77.4	0.03	0.12	11.96	0	0.47	34.69	165.58	133.48	27.6	96.11	0.96	8.1	1.58	18
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	40	2.6	0.5	15.8	78.2	0.07	0.03	0	0	0	162.4	94	11.6	18.8	60	1.56	12.8	2.2	9.6
	Итого за Завтрак	435	14.8	16.7	50.7	412.2	0.16	0.35	100.26	0.27	1.12	531.87	427.2	417.24	68.17	333.21	3.02	53.6	7.87	53.42
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414														
	Второй завтрак																			

Пром.	Апельсин	250	2.3	0.5	20.3	94.5	0.1	0.08	20	0	150	32.5	492.5	85	32.5	57.5	0.75	5	1.25	42.5
	Итого за Второй завтрак	250	2.3	0.5	20.3	94.5	0.1	0.08	20	0	150	32.5	492.5	85	32.5	57.5	0.75	5	1.25	42.5
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117														
	Обед																			
95	Салат из отварной моркови и яблок	60	0.7	3.6	5	55.3	0.03	0.03	624.57	0	1.8	70.89	130.18	15.68	18.72	26.9	0.69	10.98	0.1	30.12
54-6с	Суп картофельный с клецками	250	5.8	4.1	14.2	117	0.06	0.05	126.79	0.06	4.61	72.52	277.65	26.5	15.93	44.96	0.68	12.86	1.18	26.53
54-9м	Жаркое по-домашнему	200	20.1	18.8	17.2	317.9	0.14	0.19	27.26	0.08	9.54	290.85	820.62	26.19	44.56	230.74	3.44	44.88	0.4	99.23
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	200	0	0	19.4	77.6	0.3	0.34	120	1.68	20	0	0	70	0	0	0	0	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50	3.8	0.4	24.6	117.2	0.06	0.02	0	0	0	249.5	46.5	10	7	32.5	0.55	16	3	7.25
	Итого за Обед	760	30.4	26.9	80.4	685	0.59	0.63	898.62	1.82	35.95	683.76	1274.95	148.37	86.21	335.1	5.36	84.72	4.68	163.13
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8														
	Полдник																			
54-21гн	Какао с молоком	200	4.7	3.5	12.5	100.4	0.04	0.16	17.25	0	0.68	49.95	220.33	167.68	34.32	130.28	1.09	11.7	2.29	38.25
Пром.	Печенье	60	4.5	5.9	44.6	249.5	0.05	0.03	6.6	0	0	198	66	17.4	12	54	1.26	0	0	0
	Итого за Полдник	260	9.2	9.4	57.1	349.9	0.09	0.19	23.85	0	0.68	247.95	286.33	185.08	46.32	184.28	2.35	11.7	2.29	38.25
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351														
	Итого за день	1705	56.7	53.5	208.5	1541.6	0.94	1.25	1042.73	2.09	187.75	1496.08	2480.98	835.69	233.2	910.09	11.48	155.02	16.09	297.3
	Неделя 2 Пятница																			
	Завтрак																			
53-19з	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	200	4.6	5.8	24.3	167.2	0.05	0.14	27.56	0.07	0.55	278.7	151.19	141.02	24	117.84	0.35	41.94	5.24	33.94
54-22гн	Какао с молоком сгущенным	180	3.1	3	20.1	120.1	0.02	0.11	9.71	0	0.14	34.17	148.77	145.15	23.43	85.68	0.76	2.39	0.9	20.79
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	20	1.3	0.2	7.9	39.1	0.03	0.02	0	0	0	81.2	47	5.8	9.4	30	0.78	6.4	1.1	4.8
	Итого за Завтрак	410	9.1	16.3	52.4	392.5	0.1	0.28	82.27	0.2	0.69	395.57	349.96	294.37	56.83	236.52	1.91	50.73	7.34	59.81
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414														
	Второй завтрак																			
Пром.	Яблоко	200	0.8	0.8	19.6	88.8	0.06	0.04	10	0	20	52	556	32	18	22	4.4	4	0.6	16
	Итого за Второй завтрак	200	0.8	0.8	19.6	88.8	0.06	0.04	10	0	20	52	556	32	18	22	4.4	4	0.6	16
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117														
	Обед																			
54-9з	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0.8	6.1	3.6	72.5	0.02	0.02	241.63	0	17.32	87.51	160.14	23.5	11.17	18.8	0.56	9.87	0.15	10.98
30 номер рецептуры: №18	Суп "Рябчик"	200	2.2	4.7	9.5	88.9	0.06	0.07	96.8	0.21	4.99	101.26	301.39	13.7	15.31	49.59	0.72	17.15	2.35	27.25
54-1г	Макароны отварные	150	5.3	4.9	32.8	196.8	0.06	0.02	18.36	0.09	0	149.04	53.8	105.83	7.19	40.7	0.73	20.77	0.06	11.92
54-4м	Котлета из говядины	60	10.9	10.4	9.9	177.1	0.05	0.09	13.27	0.06	0.07	148.64	176.76	23.94	15.7	110.08	1.54	11.73	2.36	37.05
54-4соус	Соус сметанный натуральный	10	0.3	1.6	0.7	18.6	0	0.01	7.77	0.01	0.02	11.93	10.26	8.03	0.86	5.74	0.02	2.11	0.07	1.52
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	0	0	15	0	0.02	0.05	0.17	108.08	2.11	4.31	0.08	0	0	0
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	12.8	2.4	5.8
	Итого за Обед	720	23	28	96	728.7	0.23	0.22	392.83	0.37	22.42	698.03	739.72	291.08	57.94	255.22	4.09	74.43	7.39	94.52
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8														
	Полдник																			
10 номер рецептуры: 255	Молоко кипяченое	210	6.4	7.1	10.4	130.5	0.09	0.33	48.51	0	2.87	110.25	321.93	264.6	30.87	198.45	0.22	19.85	4.41	44.1
Пром.	Булочка с сыром	70	8.6	6.3	28.3	204.7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

	Итого за Полдник	280	15	13.4	38.7	335.2	0.09	0.33	48.51	0	2.87	110.25	321.93	264.6	30.87	198.45	0.22	19.85	4.41	44.1
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351														
	Итого за день	1610	47.9	58.5	206.7	1545.2	0.48	0.87	533.61	0.57	45.98	1255.85	1967.61	882.05	163.64	712.19	10.62	149.01	19.74	214.43

Средние показатели за период

Прием пищи	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Эн. ценность	B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг
Завтрак	418	14.4	16.2	45.2	383.4	0.16	0.33	103.43	0.62	1.12	436.15	375.84	292.88	65.54	291.85	3.32	51.76	14.71	61.09
Второй завтрак	189	2.7	1.8	18.5	101.5	0.11	0.13	23.9	0.01	38.74	54.04	424.22	93.07	30.23	76.12	1.67	5.36	1.17	20.83
Обед	748.5	30.3	24.4	89.2	698	0.34	0.32	513.63	0.53	34.25	734.32	1039.31	243.13	116.69	358.54	5.33	93.6	19.7	199.2
Полдник	264	7.1	9.3	52.9	323.6	0.16	0.25	120.72	0.6	8.36	136.39	231.92	135.91	22.54	106.62	1.3	10.13	3.36	21.05
Среднее значение за период	1619.5	54.5	51.7	205.8	1506.5	0.77	1.03	427.33	1.76	82.47	1360.9	585	764.99	235	833.13	11.62	160.85	38.94	302.17