

Теперь нужно сделать
на 2021-2022гг. (с 7го 11 сент.).

1 неделя1 день

Вариант 36		1 неделя 1 день																								
Приём пищи, наименования блюд		Масса (г)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	мг/сут. Иод											
		Белки	Жиры	Углеводы	ккал	г	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.											
ЗАВТРАК																										
1	203	Фрикадельки из говядины паровые																								
2	227	Макароны отварные																								
3	296	Чай с молоком с сахаром																								
4	промыш	Хлеб ржаной																								
5	промыш	Хлеб пшеничный																								
6	промыш	Яблоки																								
7	365	Масло сливочное(порциями)																								
		Итого:																								
		545	20,04	23,92	90,114	522,25	0,368	0,3736	14,184	171,069	1,977	320,35	206,55	83,456	4,848	0,032										
ОБЕД																										
1	100	Винегрет овощной.																								
2	35	Борщ из свежей капусты с маслом и со сметаной																								
3	182	Запеканка капустная с говядиной																								
4	промыш	Конфета																								
5	промыш	Хлеб ржаной																								
6	промыш	Хлеб пшеничный																								
7	234	буженка ванильная																								
8	283	Компот из смеси сухофруктов																								
		Итого:																								
		700	27,638	26,474	104,074	901,366	0,431	0,469	21,852	302,74	4,023	349,82	463,45	81,992	4,429	0,0468										
		1245	47,678	50,394	194,188	1423,616	0,799	0,8426	36,036	473,808	6	670,17	669,99	165,448	9,277	0,06										
Всего в день:																										

1 неделя2 день

1 неделя 2 день																
№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	рег.эк/сут	мг/сут. Ca	мг/сут. P	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводи					А	Д				
ЗАВТРАК																
1	112	Каша пшеничная молочная жидкая	150	9,18	11,22	27,438	198,948	0,06	0,012	3,024	31,632	0,614	61,242	43,242	7,248	0,636
2	286	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,674	9,914	11,826	71,214	0,0114	0,012	1,62	30,54	0,054	15,39	6,006	3,456	0,612
3	промыш	Хлеб ржаной	37	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312
4	промыш	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312
5	промыш	Груши	100	0,37	17,04	47,04	0,06	0,06	4,2	30,4	0,006	61,2	13,2	13,8	2,3	0,0072
6	промыш	Мармелад	10	0	0	2,148	34,734	0,012	0,12	2,028	7,236	0,0006	0,006	0,006	2,736	0
7	364	Сыр (порциями)	15	4,176	5,7	0	67,74	0,048	0,042	2,412	19,682	0,836	75,036	33,048	6,054	0,024
		Итого:	525	19,36	19,674	79,236	515,196	0,1984	0,253	14,88	143,86	1,3646	262,12	148,34	38,942	4,196
ОБЕД																
1	9	Салат из моркови	60	0,684	1,848	9,186	114,36	0,06	0,12	2,64	45,654	0,072	64,836	70,8	7,254	0,006
																0,018

[illegible]

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)		Пищевые вещества (г)		Энергетическая	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	ретинол, эк. А		мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод	
			Белки	Жиры	Углеводы	А					Д							
ЗАВТРАК																		
1	132	Омлет натуральный	150	8,58	10,62	3,438	192,948	0,006	0,0126	3,018	31,584	0,614	61,236	43,242	7,26	0,63	0,0006	
2	271	Какао с молоком ступенным	200	2,268	2,346	15,624	92,49	0,0126	0,012	1,644	30,582	0,054	15,403	6,007	3,456	0,612	0,0012	
3	промышл	Хлеб ржаной	37	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003	
4	промышл	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003	
5	промышл	Бананы	100	0,26	0	14,14	38,4	0,05	0,05	3,2	30,01	0,005	61,02	13,02	2,03	0,0072	0	
6	промышл	Зефир	10	0	0	0,942	14,64	0,12	0,12	2,028	7,236	0,0006	0,006	0,006	2,736	0	0	
7	365	Масло сливочное(порциями)	15	0,12	6,3	0,12	63	0,042	0,042	2,406	20	0,636	75,042	33,042	6,042	0,024	0,003	
			Итого:	525	15,188	20,106	55,048	496,998	0,2376	0,2436	13,892	143,802	1,3636	263,949	118,5	20,024	0,003	

№	Наименование	Единица измерения	Количество	Цена за единицу измерения	Сумма	НДС	Сумма с НДС	Средняя цена за единицу измерения
1	Нарезка из белокочанной капусты с морковью и яблоками с маслом	кг	145,38	7,236	1,644	3,462	7,236	145,38
2	Суп картофельный с мясными фрикадельками	порций	187,8	40,428	4,218	4,98	40,428	187,8
3	Котлета из говядины	шт	208,92	14,424	11,508	11,508	14,424	208,92
4	Каша гречневая рассыпчатая	порций	105,522	33,3	3,492	2,172	33,3	105,522
5	Булочка дорожная	шт	145,26	24,36	2,454	4,212	24,36	145,26
6	Хлеб ржаной	кг	37,5	9,78	1,09	0,24	9,78	37,5
7	Хлеб пшеничный	кг	38,02	11,004	2,87	0,6	11,004	38,02
8	Сок яблочный	л	21,6	3,48	1,2	0,12	3,48	21,6
	Итого:		910,002	144,012	30,912	27,294	144,012	910,002
	Всего в день:		1,407	199,06	46,1	47,4	199,06	1,407

[illegible]

Директор: *И.И. Иванов*
Заместитель: *А.А. Петров*
И.О. *И.И. Иванов*

ЗАВТРАК

№ рецепта	№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	Иод	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
1	185	Картофельная запеканка с мясом	200	19,854	16,302	59,256	436,428	0,12	0,12	3,966	56,274	0,617	53,856	99	26,406	0,624	0,006	0,0006	0,0006
2	296	Чай с молоком с сахаром	200	0,84	0,96	10,38	53,59	0,013	0,0126	1,644	30,582	0,054	15,402	6,006	3,456	0,612	0,0006	0,0006	0,0006
3	промыш.	Хлеб ржаной	37	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003	0,0003	0,0003
4	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003	0,0003	0,0003
5	промыш.	Яблоки	100	0,36	0	16,14	41,4	0,06	0,06	4,254	30,402	0,006	61,212	13,212	13,872	2,382	0,0072	0,0072	0,0072
6	промыш.	Вафли	10	0	0	0,942	14,64	0,12	0,12	2,028	7,236	0,0006	0,006	0,006	2,736	0	0	0	0
7	365	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	6,3	0,12	63	0,042	0,042	2,406	20	0,636	75,042	33,042	6,042	0,024	0,003	0,003	0,003
		Итого:	505	25,134	24,402	107,622	704,578	0,362	0,3616	15,894	168,884	1,3676	254,76	204,11	58,16	4,266	0,0174	0,0174	0,0174

ОБЕД

1	22	Нарезка из свежих помидоров	60	0,6	0,096	2,76	58,98	0,054	0,06	2,46	42,036	0,066	60,054	64,2	13,068	0,066	0,012	0,012	0,012
2	45	Суп картофельный с бобовыми	200	4,21	4,67	40,428	182,442	0,09	0,108	3,042	54,042	1,26	70,96	97,26	38,88	0,606	0,018	0,018	0,018
3	193	Плов из отварной говядины	120	26,988	28,56	37,5	449,25	0,306	0,274	2,622	144,12	1,69	158,37	128,2	52,992	2,207	0,0144	0,0144	0,0144
4	321	Слойка с повидлом	60	2,454	3,678	30,36	205,26	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6006	18,654	90,66	6,64	0,102	0,0012	0,0012	0,0012
5	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003	0,0003	0,0003
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003	0,0003	0,0003
7	282	Компот из свежих ягод	200	0,8	0	8,994	36,384	0,024	0,024	3,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018	0,0018	0,0018
		Итого:	710	39,012	37,844	140,826	1027,836	0,513	0,503	15,144	332,664	4,6306	391,248	467,25	122,682	3,612	0,048	0,048	0,048
		Всего в день:	1235	50,592	48,362	207,168	1476,996	0,766	0,7626	38,03	482,158	5,9992	661,076	666,95	163,268	8,434	0,06	0,06	0,06

1 неделя 5 день

ЗАВТРАК

№ рецепта	№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	Иод	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.	мг/сут.
1	185	Картофельная запеканка с мясом	200	19,854	16,302	59,256	436,428	0,12	0,12	3,966	56,274	0,617	53,856	99	26,406	0,624	0,006	0,0006	0,0006
2	296	Чай с молоком с сахаром	200	0,84	0,96	10,38	53,59	0,013	0,0126	1,644	30,582	0,054	15,402	6,006	3,456	0,612	0,0006	0,0006	0,0006
3	промыш.	Хлеб ржаной	37	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003	0,0003	0,0003
4	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003	0,0003	0,0003
5	промыш.	Яблоки	100	0,36	0	16,14	41,4	0,06	0,06	4,254	30,402	0,006	61,212	13,212	13,872	2,382	0,0072	0,0072	0,0072
6	промыш.	Вафли	10	0	0	0,942	14,64	0,12	0,12	2,028	7,236	0,0006	0,006	0,006	2,736	0	0	0	0
7	365	Масло сливочное (порциями)	15	0,12	6,3	0,12	63	0,042	0,042	2,406	20	0,636	75,042	33,042	6,042	0,024	0,003	0,003	0,003
		Итого:	505	25,134	24,402	107,622	704,578	0,362	0,3616	15,894	168,884	1,3676	254,76	204,11	58,16	4,266	0,0174	0,0174	0,0174

ОБЕД

1	24	Нарезка из свеклы и моркови	60	0,66	0,72	2,76	43,16	0,024	0,034	0,9	27,654	0,054	53,856	58,806	6	0,007	0,006	0,006	0,006
2	71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	2,436	7,98	14,058	122,442	0,03	0,048	1,842	42,042	0,66	60,06	67,26	26,88	0,606	0,018	0,018	0,018
3	188	Колбаса из говядины	100	10,162	11,27	20,202	224,076	0,265	0,318	3,966	106,14	1,69	166,6	139	42,006	2,766	0,0144	0,0144	0,0144
4	225	Рис припущенный	150	2,448	4,026	33,042	116,022	0,006	0,012	3,024	31,632	0,614	61,242	43,242	7,248	0,636	0,0006	0,0006	0,0006
5	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003	0,0003	0,0003
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003	0,0003	0,0003

[illegible]

1 неделя 6 день

1 неделя 6 день																		
№ п/п рецепта		Прием пищи, наименование блюда		Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	мг/сут.									
					Белки	Жиры	Углеводы	калорийная	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	мг/сут. йод
ЗАВТРАК																		
1	114	Каша кукурузная молочная жидкая	150	4,464	4,842	21,168	146,352		0,03	0,018	3,588	37,212	0,618	67,242	93	9,012	1,062	0,0006
2	271	Какао с молоком сгущенным	200	2,268	13,624	92,49			0,012	0,018	2,22	31,14	0,006	21,39	5,406	3,462	0,612	0,0006
3	промыш	Хлеб ржаной	37	1,09	0,24	9,78	37,5		0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0006
5	промыш	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02		0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	промыш	Мандарины	100	0,4	0	17,14	46,8		0,06	0,06	5,08	31,1	0,006	60,8	13,8	14,09	2,8	0,0072
		Конфета	10	0,024	0,006	0,942	75,456		0,12	0,12	2,028	7,236	0,006	0,006	0,006	2,736	0	0
7	364	Сыр (порциями)	15	4,176	5,7	0	67,74		0,048	0,042	2,412	19,682	0,636	75,036	33,048	6,054	0,024	0,003
		Итого:	535	15,292	13,734	75,658	524,358		0,277	0,265	16,924	150,74	1,3706	273,716	198,1	41,002	5,122	0,012
ОБЕД																		
1	31	Салат картофельный с зеленым горошком		1,824	6,828	6,456	94,2											
2	62	Шницель из свинины	60	5,538	4,74	14,058	118,414		0,006	0,118	2,64	45,654	0,072	64,836	70,8	7,254	0,006	0,018
3	202	Тертель из говядины с рисом	200	10,962	8,67	7,512	196,076		0,108	0,108	3,522	58,254	1,292	88,872	79,26	32,676	0,99	0,0222
4	235	Капуста тушеная	90	2,448	3,614	33,042	116,022		0,12	0,18	0,642	45,648	1,044	84,006	138	7,776	0,642	0,003
5	промыш	Хлеб ржаной	150	4,464	4,842	21,168	146,352		0,03	0,018	3,588	37,212	0,618	67,242	93	9,012	1,062	0,0006
6	промыш	Хлеб пшеничный	40	1,09	0,24	9,78	37,5		0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
7	318	Коржик	45	2,87	0,6	11,004	58,02		0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
8	промыш	Сок вишневый	200	1,01	0,01	3,01	20,9		0,03	0,03	2,07	27,54	0,6006	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
		Итого:	750	30,65	33,156	125,872	890,338		0,435	0,575	19,948	270,016	4,6786	385,904	462,45	110,798	2,52	0,048
		Всего в день:	1305	45,942	46,89	201,53	1414,696		0,712	0,84	36,872	420,756	5,9992	659,62	660,55	151,8	7,642	0,06

2 неделя 1 день

2 неделя 1 день																	
№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	В1	В2	С	А	Д	Са	Р	Mg	mg/сут. Fe	mg/сут. Иод
				Белки	Жиры	Углеводы											
ЗАВТРАК																	
1	102	Капса «Дружба»	150	3,93	4,998	21,054	144,666										
2	286	Кофейный напиток на ступенном молоке	200	1,674	1,914	11,826	71,214	0,006	0,012	3,024	31,632	0,614	61,242	43,242	7,248	0,636	0,0006
3	промыш.	Хлеб ржаной	37	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,012	1,62	30,54	0,054	15,39	6,006	3,456	0,612	0,0006
4	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
5	промыш.	Груши	100	0,37	0	17,04	47,04	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,94	2,824	0,312	0,0003
								0,06	0,06	4,2	30,4	0,006	61,2	13,2	13,8	2,3	0,0072

Деп. здравоохранения
г. Челябинск

Индивидуальная карта
наблюдения за состоянием
здоровья и питания
№ 850200255

ПРОМЫШЛЕННЫЕ		10	0,006	0,024	0,942	75,456	0,12	0,12	2,028	7,236	0,0006	0,006	0,006	2,736	0	0
ПРОМЫШЛЕННЫЕ		15	0,12	6,3	0,12	63	0,042	0,042	2,406	20	0,636	75,042	33,042	6,042	0,024	0,003
ПРОМЫШЛЕННЫЕ		535	10,06	14,076	71,766	496,896	0,2464	0,253	14,874	144,198	1,3646	262,122	148,34	38,93	4,196	0,012
ПРОМЫШЛЕННЫЕ		60	0,816	3,132	5,262	107,19	0,054	0,06	2,46	42,036	0,066	60,054	64,2	13,068	0,066	0,012
ПРОМЫШЛЕННЫЕ		200	4,188	4,59	14,796	118,854	0,086	0,103	0,624	28,278	0,651	16,23	116,4	32,988	0,396	0,018
ПРОМЫШЛЕННЫЕ		90	14,88	11,07	9,312	168,276	0,265	0,352	1,944	81,72	1,69	158,37	122,2	41,604	1,114	0,0144
ПРОМЫШЛЕННЫЕ		150	5,574	4,596	18,56	105,9	0,006	0,012	3,024	31,632	0,614	61,242	43,242	7,248	0,636	0,0006
ПРОМЫШЛЕННЫЕ		40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
ПРОМЫШЛЕННЫЕ		45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
ПРОМЫШЛЕННЫЕ		50	6,054	9,096	42,36	246,264	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,854	78,68	6,642	0,102	0,0012
ПРОМЫШЛЕННЫЕ		200	0,72	0	18,96	76,6	0,02	0,024	9,354	40,204	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
ПРОМЫШЛЕННЫЕ		770	36,192	33,324	130,034	918,604	0,468	0,588	21,072	273,8	4,635	397,86	511,63	112,652	2,945	0,0486
ПРОМЫШЛЕННЫЕ		1305	46,252	47,4	201,8	1415,5	0,7144	0,841	35,946	419,998	5,9996	659,982	659,97	151,582	7,141	0,0606
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																
ПРОМЫШЛЕННЫЕ																

2 неделя 3 день

№ п/п	Вид, наименование блюда	Масса (г)	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	мг/сут. йод
ЗАВТРАК																
1	Вареники ленивые с маслом	120	4,29	4,8	25,38	384,84	0,284	0,163	3,528	46,674	1,29	76,788	55,34	12,738	1,014	0,0054
3	271 Какао с молоком, ступенным	200	2,268	2,346	15,624	92,49	0,012	0,018	2,22	31,14	0,006	21,39	5,406	3,462	0,612	0,0006
4	промыш. Хлеб ржаной	37	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
5	промыш. Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
6	промыш. Апельсины	100	0,33	0	16,03	47,4	0,06	0,06	5,6	30,4	0,006	62,3	14,2	14,1	2,5	0,0072
7	промыш. Печенье	10	0,0001	0,0001	0,9	14,856	0,025	0,12	2,628	7,806	0,006	7,238	0,06	3,054	0	0,003
8	365 Масло сливочное(порциями)	15	0,12	6,3	0,12	63	0,042	0,042	2,406	20	0,636	75,042	33,042	6,042	0,024	0,0168
	Итого:	505	10,968	14,286	78,858	698,106	0,38	0,41	17,978	160,41	1,998	291,998	160,89	45,044	4,774	0,0168
ОБЕД																
1	3 Салат из капусты, моркови и яблок	60	7,644	6,18	7,56	145,38	0,006	0,118	2,64	45,654	0,072	64,836	70,8	7,254	0,006	0,018
2	41 Суп крестьянский с крутой со сметаной	200	3,786	4,224	9,258	89,094	0,03	0,048	1,842	42,042	0,66	60,06	67,26	26,88	0,606	0,018
3	178 Голубцы ленивые с соусом	90	15,24	16,278	171,516	171,516	0,12	0,18	0,642	45,648	1,044	84,06	138	7,776	0,642	0,003
4	219 Каша гречневая рассыпчатая	150	1,278	2,424	9,358	93,456	0,12	0,024	1,224	34,116	0,612	58,23	58,23	47,184	0,576	0,0006
5	промыш. Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
6	промыш. Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
7	321 Слойка с джемом	40	2,694	3,216	40,512	86,544	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,66	6,642	0,102	0,0012
8	282 Компот из свежих ягод	200	0,6	0	8,994	36,384	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
	Итого:	760	35,202	33,162	122,062	717,894	0,341	0,431	19,368	259,926	4,002	369,15	499,86	106,838	2,563	0,0432
	Всего в день:	1265	46,17	47,448	200,92	1416	0,721	0,841	37,346	420,336	6	661,148	660,75	151,882	7,337	0,06

2 неделя 4 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	мг/сут. В1	мг/сут. В2	мг/сут. С	мг/сут. А	мг/сут. Д	мг/сут. Са	мг/сут. Р	мг/сут. Mg	мг/сут. Fe	мг/сут. йод
				Белки	Жиры	Углеводы											
ЗАВТРАК																	
1	154	Сырники из творога с маслом	120	13,146	5,088	23,754	204,216	0,023	0,043	3,528	46,674	1,29	82,788	61,32	12,738	1,014	0,0006
3	271	Какао с молоком сгущенным	200	2,268	2,346	15,624	92,49	0,012	0,018	2,22	31,14	0,006	21,39	5,406	3,462	0,612	0,0006
4		Хлеб ржаной	37	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
6		Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	0,039	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
7		Праник	10	0,006	0,024	0,942	75,456	0,12	0,12	2,028	0,036	0,0006	0,006	0,006	2,736	0,006	0,0006
8	364	Яблоко	100	0,36	0	16,14	41,4	0,06	0,06	4,254	30,402	0,006	61,212	13,212	13,872	2,382	0,0072
		Сыр (порциями)	15	4,176	5,7	0	67,74	0,048	0,042	2,412	19,662	0,636	75,036	33,048	6,054	0,024	0,003
		Итого:	505	23,916	13,998	77,244	576,822	0,27	0,29	16,038	159,304	1,9926	289,674	163,83	44,51	4,662	0,0126
ОБЕД																	
2	41	Салат витаминный	80	0,684	6,084	6,924	85,164	0,054	0,05	2,46	42,036	0,066	66,054	70,2	13,068	0,066	0,012
		Рассольник домашний	200	3,618	6,78	25,41	147	0,048	0,108	3,522	58,254	1,292	88,872	85,26	32,676	0,99	0,0222

Субботин В. В.
Директор
С. 10.07.2014

МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБДОУ «Детский сад № 289 «Солнышко»	МБ
-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	-------------------------------------	----

2 неделя 5 день

№ п/п	№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)		Энергетическая	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	Йод
		Белки	Жиры	Углеводы												
ЗАВТРАК																
1	203	Фрикадельки из говядины паровые	80	9,18	11,22	24,54	162,84	0,24	0,24	1,26	34,062	0,613	58,206	58,21	47,19	0,57
2	227	Макаронны отварные	100	5,58	4,6	18,15	105,9	0,006	0,012	3,024	31,632	0,614	61,242	43,242	7,248	0,636
3	296	Чай с желеком с сахаром	200	0,84	0,96	10,38	53,59	0,013	0,0126	1,644	30,582	0,054	15,402	6,006	3,456	0,006
4	промыш.	Хлеб ржаной	37	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,006
5	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,003
6	промыш.	Мандарины	100	0,4	0	17,14	46,8	0,06	0,06	5,08	31	0,006	60,8	13,8	14,09	2,8
7	365	Масло сливочное(порциями)	15	0,12	6,3	0,12	63			2,406	20	0,636	75,042	33,042	6,042	0,003
		Итого:	545	20,08	23,92	91,114	527,65	0,368	0,3736	15,01	171,766	1,977	319,93	207,14	83,674	5,266
ОБЕД																
1	1	Винегрет овощной	60	0,66	1,62	4,89	98,78	0,06	0,12	2,64	45,328	0,072	64,836	70,61	7,254	0,006
2	66	Шти из свежей капусты с маслом и со сметаной	200	2,74	7,22	11,99	155,4	0,048	0,108	3,522	58,254	1,292	88,872	79,26	32,676	0,99
3	177	Рагу из говядины	100	13,14	11,12	32,45	259,2	0,06	0,06	0,642	45,648	1,044	84,006	138	7,776	0,642
4	234	Булочка с повидлом	60	5,29	2,73	21	129	0,03	0,03	2,07	27,54	0,8	18,654	78,66	6,642	0,102
5	промыш.	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,003
6	промыш.	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	58,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,003
7	промыш.	Конфета	10	0,006	0,006	0,94	75,46	0,12	0,12	2,028	7,236	0,001	0,006	0,006	2,736	0
8	промыш.	Сок из мультифруктов	200	0,36	0	18,84	74,4	0,028	0,024	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	16,454	0,007
		Итого:	700	26,156	23,536	110,894	887,76	0,353	0,468	21,852	248,932	4,023	339,68	453,45	68,186	2,371
		Всего в день:	1245	46,236	47,456	202,008	1415,41	0,721	0,8426	36,862	420,698	6	659,618	660,58	151,86	7,637

2 неделя 6 день

2 неделя 6 день																	
№ п/п рецепта		Прием пищи, наименование блюда	Масса (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая	мг/сут.									
				Белки	Жиры	Углеводы	калорийная	В1	В2	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	мг/сут. йод
ЗАВТРАК																	
1	112	Каша овсяная молочная жидкая	150	9,18	11,22	27,438	198,948	0,06	0,012	3,024	31,632	0,614	61,242	43,242	7,248	0,636	0,0006
2	286	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	1,674	1,914	11,826	71,214	0,0114	0,012	1,62	30,54	0,054	15,39	6,006	3,456	0,612	0,0006
3	промыш.	Хлеб ржаной	37	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003

Утверждено
Директор

1	9	салат из моркови	60	0,684	1,848	9,186	114,36	0,06	0,12	2,64	45,654	0,072	64,836	70,8	7,254	0,006	0,018
2	41	Рассольник домашний	200	3,618	6,78	25,428	147	0,085	0,108	3,522	58,254	1,292	86,872	79,26	32,676	0,99	0,0222
3	167	Рыба запечённая	90	14,46	11,508	31,62	216,72	0,06	0,06	0,642	45,648	1,044	84,006	138	7,776	0,642	0,003
4	241	Картофель-ное пюре	150	1,278	2,424	9,222	93,436	0,24	0,24	1,224	34,116	0,612	58,23	58,23	47,184	0,576	0,0006
5	промыш	Хлеб ржаной	40	1,09	0,24	9,78	37,5	0,003	0,003	0,798	12	0,025	24,5	26,001	2,824	0,312	0,0003
6	318	Хлеб пшеничный	45	2,87	0,6	11,004	38,02	0,004	0,004	0,798	12,39	0,029	24,742	26,84	2,824	0,312	0,0003
7	189	Коржик молочный	30	2,454	4,212	24,36	145,26	0,03	0,03	2,07	27,54	0,6	18,654	78,86	6,642	0,102	0,0012
8		Напиток из кураги	200	0,408	0	2,04	88,122	0,04	0,04	9,354	40,536	0,96	34,068	34,068	5,454	0,007	0,0018
		Всего в день:	750	26,862	27,612	122,64	900,438	0,522	0,589	21,048	276,138	4,634	397,91	511,86	112,634	2,947	0,0474
		Среднее значение за период:	1275	46,222	47,286	201,876	1415,634	0,7204	0,842	35,928	419,998	5,9886	660,02	660,2	151,576	7,143	0,0594
				46,2	47,4	201	1410	0,72	0,84	36	420	6	660	660	150	7,2	0,06

ОБЕД

Итого:

Среднее значение за период: