

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ МКУ ДО Качинского детского сада «Орленок»
 для организации питания детей в ДОУ с 8-10-часовым пребыванием



№ ре- цеп- туры	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества				Минер. веществ в мг		Витамины, мг		
			Белки, г	Жиры г	Угле- водь, г	Энерг. цен- ность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 ДЕНЬ											
Завтрак											
167	Каша рассыпчатая рисовая с фруктами	200	7,43	12,57	57,59	373,32	46,93	2,83	0,19	0,05	1,67
396	Кофейный напиток с молоком случайным	180	2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,34
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00
42	Сыр (порциями)	5	1,16	1,48	0,00	18,00	44,00	0,05	0,01	0,01	0,04
	ИТОГО:		13,56	19,71	91,07	597,77	214,03	3,29	0,25	0,15	2,05
Обед											
10	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,12	3,75	50,16	12,87	0,41	0,06	0,03	6,60
62	консервированного Борщ с мясом	250	9,89	7,26	13,74	160,00	61,25	2,19	0,13	0,14	15,61
281/ 352	Котлеты рубленные, запеченные с соусом молочным	70	8,22	9,23	6,80	143,44	44,31	0,70	0,04	0,08	0,08
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16

372	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		25,06	24,95	84,62	666,67	175,64	6,32	0,42	0,38	42,00

Подник

19	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,06	1,56	35,88	13,96	0,36	0,02	0,02	3,34
443 СР-05	Омлет, смешанный с мясными продуктами (кобасными изделиями)	80	9,91	12,16	1,55	155,22	57,41	1,57	0,07	0,05	0,33
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		12,77	15,48	27,68	302,50	87,37	2,54	0,12	0,09	3,70
	ВСЕГО за 1 день:		52,34	60,14	225,60	1656,24	492,24	12,53	0,82	0,65	51,55
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12

2 ДЕНЬ

Завтрак

93	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	0,51	0,09	0,20	0,91
	Кондитерские изделия	60	3,97	4,21	36,17	107,97	13,40	0,44	0,06	0,02	0,00
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	9	0,07	6,53	0,13	59,49	2,16	0,02	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		12,13	16,21	79,71	424,06	193,18	1,58	0,18	0,24	0,94

Обед

204	Суп рисовый с говяжьей и томатной пастой (харчо)	250/10	7,01	5,72	17,72	142,31	19,94	1,24	0,10	0,07	7,41
305	Котлеты рубленые из птицы	80	12,57	12,87	13,31	218,66	35,20	1,45	0,08	0,13	0,67
336	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	83,18	1,21	0,04	0,06	25,74
376	Компот из смеси сухофруктов	180	0,40	0,02	24,99	101,70	28,64	1,12	0,00	0,01	0,36
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00

ИТОГО:			27,32	24,11	103,14	724,70	180,18	6,51	0,29	0,30	34,14
Полдник											
230	Вареники ленивые со сметаной	130/10	23,61	19,81	24,43	371,31	181,71	0,83	0,03	0,28	0,34
401	Ряженка	180	5,22	4,50	7,56	92,00	221,20	0,18	0,04	0,23	0,34
ИТОГО:			28,83	24,31	31,99	463,31	394,91	1,03	0,07	0,51	0,78
ВСЕГО за 2 день:			69,51	64,61	243,63	1742,17	784,68	11,84	0,49	1,09	49,79
3 ДЕНЬ											
Завтрак											
20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,42	52,44	22,43	0,30	0,02	0,02	19,47
8	Сельдь соленая (порциями)	60	10,20	5,11	0,00	86,40	48,00	0,67	0,02	0,07	0,00
321	Пюре картофельное	100	2,04	3,20	13,63	91,50	24,65	0,67	0,09	0,07	12,11
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
42	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06
ИТОГО:			17,16	13,84	43,62	368,74	177,08	2,33	0,18	0,20	31,67
Обед											
	Овощи квашеные в ассортименте	60	0,66	0,00	2,28	12,00	6,00	0,48	0,00	0,02	9,00
81	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,27	16,32	134,75	38,08	2,03	0,23	0,07	5,81
298/355	Голубцы ленивые с соусом сметанным с томатом	160/30	11,14	8,31	17,15	188,03	53,97	22,12	0,07	0,13	15,43
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	180	0,90	0,00	21,06	84,60	14,40	0,36	0,02	0,02	3,60
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
ИТОГО:			22,43	14,22	89,79	578,76	125,65	26,48	0,39	0,27	33,84
Полдник											
460	Крендель сахарный	70	4,96	9,19	39,01	259,01	13,58	0,90	0,08	1,11	0,00
395	Кофейный напиток с молоком	180	2,85	2,41	14,36	91,00	113,20	0,12	0,04	0,14	1,17

368	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,34	0,02	0,01	7,00
	ИТОГО:		8,09	11,88	60,23	380,81	137,98	2,36	0,14	1,36	8,17
	ВСЕГО за 3 день:		52,90	44,44	200,84	1418,31	616,71	31,33	0,78	2,04	74,94
4 ДЕНЬ											
Завтрак											
179	Каша манная с изюмом и яблоками	205	5,42	5,89	29,00	190,44	142,30	1,04	0,07	0,13	2,01
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		7,80	9,78	53,64	334,89	159,50	1,66	0,10	0,17	2,04
Обед											
	Овощи квашеные в ассортименте	60	0,66	0,00	2,28	12,00	6,00	0,48	0,00	0,02	9,00
197 СР-05	Рассольник Петербургский	250	2,13	5,08	20,19	111,29	15,65	0,90	0,08	0,06	8,15
286/ 356	Тефтели мясные с соусом сметанным с луком	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	1,27	0,07	0,13	1,13
314	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	8,45	2,42	0,12	0,06	0,00
378	Кисель из плодов свежих	180	0,13	0,05	24,55	99,18	10,44	0,12	0,01	0,01	1,10
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		23,52	23,69	115,42	750,35	111,54	6,68	0,35	0,31	19,38
Полдник											
240/ 362	Пудинг из творога с яблоками, с яблочным соусом	100/30	17,69	13,87	19,02	271,70	151,45	1,55	0,07	0,30	1,73
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	226,80	0,19	0,08	0,28	2,46
	ИТОГО:		23,17	18,75	28,09	373,70	378,25	1,74	0,15	0,58	4,19
	ВСЕГО за 4 день:		54,77	52,50	204,01	1489,74	660,49	11,62	0,62	1,07	32,61
5 ДЕНЬ											
Завтрак											
50	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20	24,60	0,42	0,02	0,03	4,20

СР-05											
247	Рыба, тушеная с овощами	70	6,70	3,37	1,93	64,75	19,34	0,41	0,04	0,04	1,72
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
41	Масло сливочное (порциями)	7	0,06	5,08	0,10	46,27	1,68	0,01	0,00	0,00	0,00
42	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06
	ИТОГО:		12,04	16,33	31,70	322,62	127,62	1,53	0,11	0,11	6,01
Обед											
4	Свекольник со сметаной, с куриным мясом	250/15	2,38	5,97	16,75	122,55	48,73	1,53	0,06	0,06	6,96
282	Шницель из говядины рубленный	70	10,87	8,25	11,25	162,17	30,45	1,05	0,07	0,12	0,11
344	Рагу овощное	150	2,70	6,08	15,84	128,85	44,75	1,26	0,08	0,08	12,86
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	190	0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		18,86	20,70	84,47	590,85	146,33	5,38	0,28	0,30	23,73
Полдник											
94	Суп молочный с рисом	150	3,61	3,81	12,62	99,30	119,12	0,19	0,05	0,15	0,68
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		9,56	7,24	43,02	277,70	262,12	0,95	0,13	0,34	2,11
	ВСЕГО за 5 день:		45,92	49,01	172,27	1307,57	761,67	9,36	0,61	1,07	39,11
6 ДЕНЬ											
Завтрак											
50 СР-05	Икра кабачковая	60	1,20	5,40	5,10	73,20	24,60	0,42	0,02	0,03	4,20
275	Сосиска отварная	50	5,50	11,95	0,20	130,00	17,50	0,90	0,10	0,08	0,00
314	Каша пшеничная вязкая	120	3,20	3,40	19,64	121,92	12,52	1,37	0,06	0,02	0,00

348	Соус томатный	20	0,23	0,84	1,60	14,90	3,18	0,10	0,00	0,00	0,48
396	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,87	1,95	20,66	111,97	127,30	0,08	0,03	0,08	0,37
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		15,32	27,41	61,85	556,44	192,30	3,21	0,24	0,23	5,05

Обед

20	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,05	5,42	52,44	22,43	0,30	0,02	0,02	19,47
200 СР-05	Суп картофельный с рыбными консервами	250/15	5,02	5,68	16,33	155,24	19,62	1,17	0,14	0,09	12,11
282/367	Биточек рубленый с соусом сметанным	70/15	11,08	8,95	12,13	173,29	34,55	1,08	0,07	0,12	0,12
321	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	36,98	1,01	0,14	0,11	18,16
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
372	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		24,38	23,26	108,79	765,44	139,81	5,90	0,45	0,38	51,41

Полдник

472	Булочка школьная	70	5,85	2,24	39,17	200,67	15,75	1,03	0,11	0,05	0,00
400	Молоко кипяченое	180	5,48	4,88	9,07	102,00	226,80	0,19	0,08	0,28	2,46
	ИТОГО:		11,33	7,12	48,24	302,67	242,55	1,22	0,19	0,33	2,46
	ВСЕГО за 6 день:		56,53	62,57	233,30	1747,35	809,06	12,05	0,94	1,18	66,46

7 ДЕНЬ

Завтрак

177	Каша «Дружба» из смеси гречневой и пшениной круп с изюмом	200	9,23	10,03	39,62	285,17	160,90	1,75	0,12	0,25	1,20
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
41	Масло сливочное (порциями)	5	0,04	3,63	0,07	33,05	1,20	0,01	0,00	0,00	0,00

42	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06
	ИТОГО:		13,35	16,14	64,26	456,62	244,10	2,45	0,17	0,29	1,29
Обед											
19	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,53	3,06	1,56	35,88	13,97	0,36	0,02	0,02	3,35
59	Борщ вегетарианский (мелкошинкованный)	250	2,74	5,95	13,68	119,25	65,30	1,52	0,07	0,07	17,78
279	Суфле из отварного мяса с рисом	70	13,53	10,43	15,25	208,84	20,42	0,98	0,02	0,08	0,00
317	Макаронные изделия отварные	170	6,26	5,12	29,97	190,91	5,51	1,26	0,07	0,03	0,00
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	190	0,95	0,00	22,23	89,30	15,20	0,38	0,03	0,03	3,80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		28,25	25,20	115,67	803,56	133,60	5,99	0,28	0,26	24,93
Полдник											
239	Оладьи из творога с повидлом	100/30	17,20	3,86	27,58	286,59	153,01	1,12	0,10	0,28	0,37
401	Кефир	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
	ИТОГО:		22,42	8,36	34,78	376,59	369,01	1,30	0,17	0,59	1,63
	ВСЕГО за 7 дней:		69,56	54,52	229,75	1761,97	975,51	11,68	0,71	1,46	37,11
8 ДЕНЬ											
Завтрак											
10	Салат из зеленого горошка консервированного	60	1,79	3,12	3,75	50,16	12,87	0,41	0,06	0,03	6,60
258	Шницель рыбный натуральный	70	10,48	3,13	6,81	96,84	34,18	0,74	0,07	0,06	2,14
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
41	Масло сливочное (порциями)	9	0,07	6,53	0,13	59,49	2,16	0,02	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		14,68	13,04	35,26	317,89	65,21	1,78	0,16	0,11	8,77

Обед											
200/ 115	Суп картофельный с гренками	250/25	3,23	3,47	14,87	103,74	85,02	0,87	0,12	0,13	8,08
288/ 356	Фрикадельки мясные в томатно- сметанном соусе	70/70	11,41	11,49	10,45	191,34	48,07	1,07	0,06	0,12	0,62
336	Капуста тушеная	150	3,10	4,86	14,14	112,65	83,18	1,21	0,04	0,06	25,74
379	Кисель из смеси сухофруктов	180	0,21	0,01	31,74	127,98	10,85	0,61	0,00	0,00	0,13
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
	ИТОГО:		19,91	20,23	89,60	623,69	234,32	4,92	0,26	0,32	34,57
Полдник											
215	Омлет натуральный	80	7,64	14,72	1,47	169,33	61,87	1,57	0,05	0,32	0,13
395	Кофейный напиток на молоке	180	2,65	1,79	18,83	102,00	115,90	0,07	0,02	0,07	0,34
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	ИТОГО:		12,57	16,75	34,88	342,73	183,77	1,97	0,10	0,41	0,47
	ВСЕГО за 8 день:		52,38	54,52	167,30	1376,31	706,50	8,85	0,56	1,07	44,35
9 ДЕНЬ											
Завтрак											
93	Суп молочный с вермишелью	200	5,75	5,21	18,84	145,20	161,62	0,51	0,08	0,20	0,91
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
42	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06
41	Масло сливочное (порциями)	9	0,07	6,53	0,13	59,49	2,16	0,02	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		9,90	14,22	43,54	343,09	245,78	1,22	0,13	0,24	1,00
Обед											
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,66	5,01	56,34	21,09	0,80	0,06	0,03	5,70
83	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/25	7,30	5,70	16,99	148,50	31,90	1,62	0,15	0,12	12,31
646 ¹	Плов из птицы	60/110/ 60	11,15	14,43	17,74	233,41	10,30	1,36	0,07	0,11	1,20
372	Компот из свежих плодов (яблок)	180	0,14	0,14	21,49	87,84	13,03	0,85	0,01	0,01	1,55
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00

ИТОГО:			23,69	24,57	94,21	685,47	89,52	6,12	0,36	0,30	20,76
Полдник											
241	Зразы из творога с изюмом, со сгущенным молоком	100/30	20,35	13,93	42,94	379,05	164,62	1,83	0,14	0,30	0,23
401	Йогурт	180	5,22	4,50	7,20	90,00	216,00	0,18	0,07	0,31	1,26
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
368	Фрукты свежие (по сезону)	70	0,28	0,28	6,86	30,80	11,20	1,54	0,02	0,01	7,00
ИТОГО:			25,85	18,71	57,00	499,85	391,82	3,55	0,23	0,62	8,49
ВСЕГО за 9 день:			64,36	61,71	253,15	1725,68	755,72	11,71	0,81	1,21	34,05
10 ДЕНЬ											
Завтрак											
19	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,53	3,06	1,56	35,88	13,97	0,36	0,02	0,02	3,35
245	Рыба припущенная	70	11,75	0,46	0,19	51,33	10,03	0,36	0,05	0,04	0,39
392	Чай с сахаром	180/10	0,06	0,02	9,99	40,00	10,00	0,28	0,00	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	0,33	0,03	0,02	0,00
42	Сыр (порциями)	7,5	1,74	2,22	0,00	27,00	66,00	0,08	0,02	0,02	0,06
ИТОГО:			16,36	6,00	26,32	225,61	106,00	1,41	0,12	0,10	3,83
Обед											
81 CP05	Салат из квашеной капусты	60	0,84	2,94	0,90	45,60	30,60	0,72	0,02	0,02	8,10
80	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,67	2,80	17,14	104,50	26,10	1,30	0,12	0,07	8,25
277	Гуляш из отварного мяса	50/50	12,85	10,34	3,30	157,49	24,33	0,96	0,03	0,09	0,50
314	Каша ячневая вязкая	150	3,24	4,23	20,82	134,25	26,82	0,59	0,06	0,03	0,00
379	Кисель из яблок сушеных	180	0,21	0,01	31,74	127,98	10,85	0,61	0,00	0,00	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	0,44	0,04	0,02	0,00
	Хлеб ржаной	40	1,96	0,40	18,40	87,98	7,20	1,16	0,04	0,01	0,00
ИТОГО:			24,81	21,04	111,74	753,00	133,90	5,78	0,31	0,24	16,98
Полдник											
478	Булочка «Осенняя»	70	4,70	6,98	34,18	218,17	13,42	0,84	0,08	0,05	0,07
397	Какао с молоком	180	3,67	3,19	15,82	107,00	137,00	0,43	0,05	0,17	1,43
ИТОГО:			8,37	10,17	50,00	325,17	150,42	1,27	0,13	0,22	1,50

ВСЕГО за 10 дней:	55,08	42,03	203,10	1428,98	619,12	10,40	0,65	0,88	31,37
-------------------	-------	-------	--------	---------	--------	-------	------	------	-------

Примечание:

1. согласно п. 15.22 СанПиН 2.4.1.2660-10 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании детей используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в ДОУ осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п. 16.14 СанПиН 2.4.1.2660-10 в целях профилактики недостаточности витамина С в ДОУ проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой (в количестве 35 мг на порцию). Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.

Инженер-технолог МУ ЦСЭ

А.П.Еронина

СРЕДНЕЕ ПОТРЕБЛЕНИЕ ПИЩЕВЫХ НУТРИЕНТОВ

ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энер- гет. ценн- ость ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	13,56	19,71	91,07	597,7 7	214,03	3,29	0,25	0,15	2,05

2									0,94
3	12,13	16,21	79,71	424,06	193,18	1,58	0,18	0,24	
17,16	13,84	43,62	368,74	177,08	2,33	0,18	0,2	31,67	
4	7,8	9,78	53,64	334,89	159,5	1,66	0,1	0,17	2,04
5	12,04	16,33	31,7	322,62	127,62	1,53	0,11	0,11	6,01
6	15,32	27,41	61,85	556,44	192,3	3,21	0,24	0,23	5,05
7	13,35	16,14	64,26	456,62	244,1	2,45	0,17	0,29	1,29
8	14,68	13,04	35,26	317,89	65,21	1,78	0,16	0,11	8,77
9	9,9	14,22	43,54	343,09	245,78	1,22	0,13	0,24	1
10	16,36	6	26,32	225,61	106	1,41	0,12	0,1	3,83
СРЕДНЕ Е	13,23	15,27	53,10	394,77	172,48	2,05	0,16	0,18	6,27

II ЗАВТРАКИ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энер- гет. ц енно- сть ккал	Са	Fe	В ₁	В ₂	С
1	0,95	0	22,23	89,3	15,2	0,38	0,03	0,03	3,8
2	1,23	0,28	29,09	120,1	26,4	1,92	0,05	0,04	10,8
3									
5,22	4,5	7,2	90	216	0,18	0,07	0,31	1,26	
4	0,28	0,28	6,86	30,8	11,2	1,54	0,02	0,01	7

5	5,46	4,74	13,08	116,4	225,6	1,5	0,09	0,32	7,26
6	5,5	4,78	14,42	122,8	234,4	1,72	0,06	0,24	7,54
7	5,54	4,82	15,04	125,2	228,8	1,94	0,09	0,32	9,26
8	5,22	4,5	7,56	92	223,2	0,18	0,04	0,23	0,54
9	4,92	4,21	58,4	197,2	28,6	0,82	0,09	0,05	3,8
10	5,54	4,82	15,04	125,2	228,8	1,94	0,09	0,32	9,26
СРЕДНЕ									
Е	3,99	3,29	18,89	110,9	143,82	1,21	0,06	0,19	6,05

ОБЕДЫ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энер- гет. ц еннос- ть, ккал	Ca	Fe	В ₁	В ₂	С
1	25,06	24,95	84,62	666,67	175,64	6,32	0,42	0,38	42
2	27,32	24,11	103,14	734,7	180,16	6,51	0,29	0,3	34,18
3									
22,43	14,22	89,79	578,76	125,65	26,48	0,39	0,27	33,84	
4	23,52	23,69	115,42	750,35	111,54	6,68	0,35	0,31	19,38
5	18,86	20,7	84,47	590,85	146,33	5,38	0,28	0,3	23,73
6	24,38	23,26	108,79	765,44	139,81	5,9	0,45	0,38	51,41
7	28,25	25,2	115,67	803,56	133,6	5,99	0,28	0,26	24,93
8	19,91	20,23	89,6	623,69	234,32	4,92	0,26	0,32	34,57

9	23,69	24,57	94,21	685,47	89,52	6,12	0,36	0,3	20,76
10	24,81	21,04	111,74	753	133,9	5,78	0,31	0,24	16,98
СРЕДНЕ Е	23,823	22,197	99,745	695,249	147,047	8,008	0,339	0,306	18,178

УПЛОТНЕННЫЕ ПОЛДНИКИ

День	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энер- гет. ц еннос- ть, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	12,77	15,48	27,68	302,5	87,37	2,54	0,12	0,09	3,7
2	28,83	24,31	31,99	463,31	384,91	1,03	0,07	0,51	0,78
3									
8,09	11,88	60,23	380,81	137,98	2,56	0,14	1,26	8,17	
4	23,17	18,75	28,09	373,7	378,25	1,74	0,15	0,58	4,19
5	9,56	7,24	43,02	277,7	262,12	0,95	0,13	0,34	2,11
6	11,33	7,12	48,24	302,67	242,55	1,22	0,19	0,33	2,46
7	22,42	8,36	34,78	376,59	369,01	1,3	0,17	0,59	1,63
8	12,57	16,75	34,88	342,73	183,77	1,97	0,1	0,41	0,47
9	25,85	18,71	57	499,85	391,82	3,55	0,23	0,62	8,49
10	8,37	10,17	50	325,17	150,42	1,27	0,13	0,22	1,5
СРЕДНЕ Е	16,30	13,88	41,59	364,50	258,82	1,81	0,14	0,50	3,35

В среднем калорийность пищевого рациона распределена следующим образом:
 Завтрак – 18-20%
 II завтрак – 4-5 %
 Обед – 33-35,5 %
 Уплотненный полдник – 15-20%

СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ

День	Пищевые вещества				Минер вещества, мг		Витамины, мг		
	Белки, г	Жиры, г	Угле-воды, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Fe	B ₁	B ₂	C
1	52,34	60,14	225,60	1656,24	492,24	12,53	0,82	0,65	51,55
2	69,51	64,91	243,93	1742,17	784,65	11,04	0,59	1,09	46,70
3	52,90	44,44	200,84	1418,31	656,71	31,55	0,78	2,04	74,94
4	54,77	52,50	204,01	1489,74	660,49	11,62	0,62	1,07	32,61
5	45,92	49,01	172,27	1307,57	761,67	9,36	0,61	1,07	39,11
6	56,53	62,57	233,30	1747,35	809,06	12,05	0,94	1,18	66,46
7	69,56	54,52	229,75	1761,97	975,51	11,68	0,71	1,46	37,11
8	52,38	54,52	167,30	1376,31	706,50	8,85	0,56	1,07	44,35
9	64,36	61,71	253,15	1725,68	755,72	11,71	0,81	1,21	34,05
10	55,08	42,03	203,10	1428,98	619,12	10,40	0,65	0,88	31,57

СРЕДНЕ Е	57,34	54,64	213,3 3	1565, 43	722,17	13,08	0,71	1,17	43,8 3
-------------	-------	-------	------------	-------------	--------	-------	------	------	-----------

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575848

Владелец Махсубова Диана Эрзомановна

Действителен с 15.04.2022 по 15.04.2023