

Наименование	Выход,		Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
	г	г					Всего	г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
2 день																	
I Завтрак																	
Каша молочная пшеница с тыквой и маслом сливочным	205	2008	185	7	8	37	248	0,17	6,45	0,22	2,06	84	125	38,7	1,29		
Бутерброд с сыром	30(20/10)	2008	3	3,9	3,15	9,7	83	0,03	0,07	0,003	0,87	92,6	67,4	10,1	0,5		
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,36	90,5	0,04	1,17	0,018		113,2	81	12,6	0,12		
Итого:	415			13,75	13,56	61,06	421,50	0,24	7,69	0,24	2,93	289,80	273,40	61,40	1,91		
II Завтрак																	
Яблоко*	100	2016	386	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2		
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
Обед																	
Огурец соленый кусочком*	50	к/к	к/к	0,16	0	3,6	6,5	0,013	7,4	0,09	1,13	20	97,65	7,7	0,5		
Борщ с картофелем и сметаной	205	2008	77	2,78	4,86	12,6	105	0,06	8	0,18	0,16	36	55,2	23,2	1,04		
Рис отварной	130	2008	325	7,4	2,4	5,2	71,9	0,05	0,17	0	2,8	14,9	95,08	15,8	0,42		
Котлеты(биточки) рыбные	70	2016	271	11,1	6,68	2,14	113	0,07	2,32	0,001	3,07	55,94	164,5	24,84	0,54		
Напиток апельсиновый	180	2008	436	0,18	0	23,13	94,5	0,01	12	0	0,09	7,2	4,5	2,7	0		
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6		
Итого:	675			24,34	14,26	63,67	480,90	0,30	29,89	0,27	8,21	141,24	451,73	81,84	4,10		
Полдник																	
Макаронные запеченные с сыром	150	2008	211	8,73	7,25	34,7	246	0,07	0,08	0,06	8,02	137,7	138,9	14,43	1		
Пряники	30	к/к	к/к	1,7	1,5	22,5	108,6	0,08			0,2	3,3	15	4,5	0,24		
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	113	0,08	3	0,02		252	188,7	28,9	2		
Итого:	380			16,53	13,95	67,29	467,60	0,23	3,08	0,08	8,22	393,00	342,60	47,83	3,24		
Итого за день:	1570			55,02	42,17	201,82	1417,00	0,80	50,66	0,60	19,56	840,04	1078,73	200,07	11,45		

Наименование	Выход,		Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины					Минеральные вещества (мг)				
	г	г					Всего	г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
																		г	г
3 день																			
I Завтрак																			
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205	2008	184	7,4	7,9	30	0,15	1,11	0,04	0,44	108	196,5	94,4	3,33					
Бутерброд с повидлом	40	2008	2	1,74	0,24	23,2	0,04	1,76	0,03	0,23	7,4	19,2	8	0,7					
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	0	2	0,1	0,01	2,3	1,1	0,6	0,06					
Итого:	450			9,19	8,24	63,30	0,19	4,87	0,17	0,68	117,70	216,80	103,00	4,09					
II Завтрак																			
Сок фруктовый*	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	0,01	2		0,1	3	7	4	1,4					
Итого:	100			0,50	0,10	9,90	0,01	2,00	0,00	0,10	3,00	7,00	4,00	1,40					
Обед																			
Икра свекольная*	50	2008	56	2,1	4,05	6,06	0,015	4,5	0,01	1,85	22,5	28	13,5	0,9					
Рассольник ленинградский со сметаной	205	2008	91	2,29	4,19	13,62	0,07	6,4	0,16	0,2	24,4	61,45	21,3	0,8					
Жаркое по-домашнему (кур филе)	200	2008	258	22,50	21,50	17,90	0,13	6,70	0,013	2,90	28,00	253,30	48,00	4,00					
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	0,02	0	0,01	0,5	18,9	20,7	14,4	0,63					
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6					
Итого:	675			30,15	30,15	83,18	0,34	17,60	0,19	6,41	101,00	398,25	104,80	7,93					
Полдник																			
Запеканка из творога с морковью и ступенным молоком	130/30	2017	224	16,7	15,8	52,3	0,105	1,28	70	2,5	274,4	281,28	43,1	1,07					
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	0,08	3	0,02		252	188,7	28,9	2					
Батон паровой из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5					
Итого:	415			24,78	21,23	74,47	0,24	4,28	70,02	2,75	532,15	491,78	80,25	3,57					
Итого за день:	1640			64,62	59,72	230,85	0,77	28,75	70,38	9,94	753,85	1113,83	292,05	16,99					

Наименование	Выход,		Технологическая и нормативная документация (оборотник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
	г	г					Всего	г		В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
4 день																	
I Завтрак																	
Каша манная молочная с маслом сливочным	205		2008	189	6,2	6,56	27,67	0,08	194,5	1,3	0,07	0,5	141	117	19,8	0,45	
Бутерброд с сыром	30(20/10)		2008	3	3,9	3,15	9,7	0,03	83	0,07	0,003	0,87	92,6	67,4	10,1	0,5	
Какао с молоком	180		2016	416	3,67	3,19	15,82	0,05	107	1,43	0,022	0,88	137	112,1	19,2	0,43	
Итого:	415				13,77	12,90	53,19	0,16	384,50	2,80	0,10	2,25	370,60	296,50	49,10	1,38	
II Завтрак																	
Мандарин*	90		к/к	к/к	0,72	0,18	6,8	0,05	34,2	0,01	0,01	0,18	31,5	15,3	9,9	0,09	
Итого:	90				0,72	0,18	6,80	0,05	34,20	0,01	0,01	0,18	31,50	15,30	9,90	0,09	
Обед																	
Яйра морковная*	50		2008	56	0,8	3,8	3,4	0,03	53,3	2	0,08	1,9	14,9	27,3	16,5	0,4	
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205		2008	84	2,48	4,48	6,4	0,05	82	17,6	0,2	0,16	35,2	42,4	17,6	0,6	
Печеночные оладьи	80		2008	290	14,24	13,6	9,92	0,22	219,2	27,2	6,4	4,5	13,14	249,6	16	6,4	
Пюре картофельное	130		2008	335	2,7	4,7	17,7	0,12	122,7	4,35	0,04	0,14	40,9	73,9	25,2	0,96	
Компот из свежих яблок	180		2008	394	0,14	0,14	21,5	0,01	87,8	3,6	0	0,07	6,3	3,6	3,6	0,9	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40		к/к	к/к	2,72	0,32	17	0,1	90		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6	
Итого:	685				23,08	27,04	75,92	0,53	655,00	54,75	6,72	7,83	117,64	431,60	86,50	10,86	
Полдник																	
Голубцы ленивые	180		2008	306	15,8	19,23	9,15	0,08	285	24,5	3,51	4,44	72,69	196	41,77	2,82	
Багет нарезной из пшеничной муки в/с	25		к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	0,05	59			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5	
Булочка "Домашняя" молочная	50		2016	452	3,64	6,26	22	0,06	159		0,002	2,33	9,9	35	42,9	0,65	
Кефир	200		2008	435	6	0,2	8	0,08	62	2	0	0	252	196	30	0	
Итого:	635				27,42	25,92	51,23	0,27	565,00	26,50	3,51	7,02	340,34	448,90	122,92	3,97	
Итого за день:	1825				64,99	66,04	187,14	1,01	1638,70	118,25	10,34	17,28	860,08	1192,20	268,42	16,30	

Наименование	Выход,		Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
	г	г					Всего	г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
5 день																	
I Завтрак																	
Макаронные запеченные с сыром	180	2008	211	211	10,47	8,7	41,6	0,09	295	0,1	0,07	9,62	166	17,51	1,2		
Бутерброд с повидлом	40	2008	2	2	1,74	0,24	23,2	0,04	97,2	1,76	0,03	0,23	19,2	8	0,7		
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	414	2,85	2,41	14,36	0,04	90,5	1,17	0,018		81	12,6	0,12		
Итого:	400				15,06	11,35	79,16	0,17	482,70	3,03	0,12	9,85	266,20	37,91	2,02		
II Завтрак																	
Сок фруктовый*	100	2008	442	442	0,5	0,1	9,9	0,01	43	2		0,1	7	4	1,4		
Итого:	100				0,50	0,10	9,90	0,01	43,00	2,00	0,00	0,10	7,00	4,00	1,40		
Обед																	
Салат из моркови и яблок*	50	2016	41	41	0,43	0,05	3,94	0,02	41,3	3,47	3,19	0	10,6	12	0,7		
Суп овощной со сметаной	205	2008	95	95	1,62	4,26	6,4	0,06	80	12,4	0,2	0,17	43,3	16,2	0,64		
Плов из филе птицы	180	2008	311	311	18,6	20,9	33,2	0,09	389	13,2	0,27	5,4	194,4	42,03	2,4		
Компот из сухофруктов	180	2008	402	402	0,54	0,09	28,6	0,02	118	0	0,01	0,5	20,7	14,4	0,63		
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	к/к	2,72	0,32	17	0,1	90		0	0,96	34,8	7,6	1,6		
Итого:	655				23,91	25,62	89,14	0,29	718,30	29,07	3,67	7,03	310,10	92,23	5,97		
Полдник																	
Тестели (1-й вариант)	70	2008	283	283	10,4	12,2	7,7	0,05	182,5	1,2	0	3,5	90,1	11,7	1,2		
Пюре картофельное	130	2008	335	335	2,7	4,7	17,7	0,12	122,7	4,35	0,04	0,14	75,9	25,2	0,96		
Кефир	200	2008	435	435	6	0,2	8	0,08	62	2	0	0	196	30	0		
Блюдо паровой из пшеничной муки к/с	25	к/к	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	0,05	59			0,25	21,8	8,25	0,5		
Итого:	425				21,08	17,33	45,48	0,30	426,20	7,55	0,04	3,89	308,05	75,15	2,66		
Итого за день:	1580				60,55	54,40	223,68	0,77	1670,20	41,65	3,83	20,87	965,10	209,29	12,05		

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины					Минеральные вещества (мг)			
								В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
																г
6 день																
I Завтрак																
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	205	2008	190	6,41	10,3	27,7	228	0,13	2,7	0,107	0,27	182	172	45,3		
Булерброд с сыром	30(20/10)	2008	3	3,9	3,15	9,7	83	0,03	0,07	0,003	0,87	92,6	67,4	10,1	0,5	
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6	0	2	0,1	0,01	2,3	1,1	0,6	0,06	
Итого:	440			10,36	13,55	47,50	352,60	0,16	4,77	0,21	1,15	276,90	240,50	56,00	0,56	
II Завтрак																
Яблоко*	100	2016	386	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2	
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	
Обед																
Салат из зеленого горошка с луком*	50	2016	10	1,45	3,1	3,2	46	0,05	4,9	0,02	1,41	10,2	30,2	10	0,35	
Расольник ленинградский со сметаной	205	2008	91	2,29	4,19	13,62	101,7	0,07	6,4	0,16	0,2	24,4	61,45	21,3	0,8	
Коллета рубленая из птицы	70	2016	322	11	9,8	9,2	180	0,07	0,51	0,04	2,34	14,6	63,8	16,6	1,15	
Пюре картофельное	130	2008	335	2,7	4,7	17,7	122,7	0,12	4,35	0,04	0,14	40,9	73,9	25,2	0,96	
Напиток апельсиновый	180	2008	436	0,18	0	23,13	94,5	0,01	12	0	0,09	7,2	4,5	2,7	0	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6	
Итого:	675			20,34	22,11	83,85	634,90	0,42	28,16	0,26	5,14	104,50	268,65	83,40	4,86	
Полдник																
Сырники творожные со ступленным молоком	120 (100/20)	2008	219	19,1	15,2	13,5	267	0,06	0	0,1	2,7	174	237	25	0,9	
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	113	0,08	3	0,02		252	188,7	28,9	2	
Печенье	30	к/к	к/к	2,25	2,94	22,32	125	0,01				8,7	27	6	0,6	
Итого:	350			27,45	23,34	45,91	505,00	0,15	3,00	0,12	2,70	434,70	452,70	59,90	3,50	
Итого за день:	1565			58,55	59,40	187,06	1539,50	0,76	45,93	0,60	9,19	832,10	972,85	208,30	11,12	

Наименование	Выход,		Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
	г	г					Всего	г		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7 день																	
I Завтрак																	
Каша гречневая молочная с маслом сливочным	205		2008	184	7,4	7,9	30	0,15	221	1,11	0,04	0,44	108	196,5	94,4	3,33	
Бутерброд с маслом	30(25/5)		2008	1	2,11	0,98	12,26	0,05	66,3	0,02	0,005	0,28	11,5	24,85	8,7	0,5	
Какао с молоком	180		2016	416	3,67	3,19	15,82	0,05	107	1,43	0,022	0,88	137	112,1	19,2	0,43	
Итого:	415				13,18	12,07	58,08	0,25	394,30	2,56	0,07	1,60	256,50	333,45	122,30	4,26	
II Завтрак																	
Сок фруктовый*	100		2008	442	0,5	0,1	9,9	0,01	43	2		0,1	3	7	4	1,4	
Итого:	100				0,50	0,10	9,90	0,01	43,00	2,00	0,00	0,10	3,00	7,00	4,00	1,40	
Обед																	
Огурец соленый кусочком*	50		к/к	к/к	0,16	0	3,6	0,013	6,5	7,4	0,09	1,13	20	97,65	7,7	0,5	
Борщ с картофелем и сметаной	205		2008	77	2,78	4,86	12,6	0,06	105	8	0,18	0,16	36	55,2	23,2	1,04	
Запеканка картофельная с отварным мясом	180		2008	299	15,55	21,03	29,38	0,2	368,64	17,28	0,03	4,47	25,92	188,64	50,4	2,88	
Компот из свежих яблок	180		2008	394	0,14	0,14	21,5	0,01	87,8	3,6	0	0,07	6,3	3,6	3,6	0,9	
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40		к/к	к/к	2,72	0,32	17	0,1	90		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6	
Итого:	655				21,35	26,35	84,08	0,38	657,94	36,28	0,30	6,79	95,42	379,89	92,50	6,92	
Полдник																	
Омлет натуральный	150		2008	214	14,5	21	2,9	0,08	286	0,27	0,03	3,7	115	249	19,13	2,82	
Булочка "Домашняя" молочная	50		2016	452	3,64	6,26	22	0,06	159		0,002	2,33	9,9	35	42,9	0,65	
Кефир	200		2008	435	6	0,2	8	0,08	62	2	0	0	252	196	30	0	
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25		к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	0,05	59			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5	
Итого:	605				26,12	27,69	44,98	0,27	566,00	2,27	0,03	6,28	382,65	501,80	100,28	3,97	
Итого за день:	1775				61,15	66,21	197,04	0,91	1661,24	43,11	0,40	14,77	737,57	1222,14	319,08	16,55	

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)							
								Всего	г	Всего	г	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
8 день																			
I Завтрак																			
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	205	2008	189	5,2	8,4	28,6	211	0,05	1,33	0,05	0,5	138	136,7	29,6	1,33				
Бутерброд с сыром	30(20/10)	2008	3	3,9	3,15	9,7	83	0,03	0,07	0,003	0,87	92,6	67,4	10,1	0,5				
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,36	90,5	0,04	1,17	0,018		113,2	81	12,6	0,12				
Итого:	415			11,95	13,96	52,66	384,50	0,12	2,57	0,07	1,37	343,80	285,10	52,30	1,95				
II Завтрак																			
Апельсин*	90	к/к	к/к	0,8	0,18	7,3	38,7	0,04	54	0,18	0,2	30,6	20,74	11,70	0,27				
Итого:	90			0,80	0,18	7,30	38,70	0,04	54,00	0,18	0,20	30,60	20,74	11,70	0,27				
Обед																			
Салат из свежых отварной с маслом растительным*	50	2016	34	0,75	5	4,5	66	0	0,06	0,07	0,05	17,5	115,8	25	1,75				
Суп картофельный с горохом	200	2008	99	4,75	3,74	15,2	115,48	0,2	9,32	0,2	0,22	27,2	71,16	28,5	1,7				
Гренки пшеничные	20	2008	73	2,2	0,2	15,8	74	0,04			0,6	6	20	4	0,4				
Жаркое по-домашнему (кур филе)	200	2008	258	22,50	21,50	17,90	354,7	0,13	6,70	0,013	2,90	28,00	253,30	48,00	4,00				
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118	0,02	0	0,01	0,5	18,9	20,7	14,4	0,63				
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6				
Итого:	690			33,46	30,85	99,00	818,18	0,49	16,08	0,29	5,23	104,80	515,76	127,50	10,08				
Полдник																			
Печень по строгановски	50/50	2008	256	13,6	8,6	6,3	163	0,19	13,2	5,6	0,83	25,5	237	16,3	5,2				
Рис отварной	130	2008	325	7,4	2,4	5,2	71,9	0,05	0,17	0	2,8	14,9	95,08	15,8	0,42				
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	113	0,08	3	0,02		252	188,7	28,9	2				
Вафли	30	к/к	к/к	2,25	1,54	22,47	113	0,024				6	20,7	3,9	0,3				
Багет нарезкой из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5				
Итого:	490			31,33	17,97	56,14	519,90	0,39	16,37	5,62	3,88	304,15	563,28	73,15	8,42				
Итого за день:	1685			77,54	62,96	215,10	1761,28	1,04	89,02	6,16	10,68	783,35	1384,88	264,65	20,72				

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептов)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины				Минеральные вещества (мг)									
								Всего	г	Всего	г	Всего	г	B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
9 день																					
I Завтрак																					
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" со сливочным маслом	205	2008	184	6,8	10	25,1	217	0,16	1,33	0,05	0,3	145	231	54,5	2,7						
Бутерброд с маслом	30(25/5)	2008	1	2,11	0,98	12,26	66,3	0,05	0,02	0,005	0,28	11,5	24,85	8,7	0,5						
Чай с сахаром и лимоном	200/5	2008	431	0,05	0,1	10,1	41,6	0	2	0,1	0,01	2,3	1,1	0,6	0,06						
Итого:	440			8,96	11,08	47,46	324,90	0,21	3,35	0,16	0,59	158,80	256,95	63,80	3,26						
II Завтрак																					
Сок фруктовый*	100	2008	442	0,5	0,1	9,9	43	0,01	2		0,1	3	7	4	1,4						
Итого:	100			0,50	0,10	9,90	43,00	0,01	2,00	0,00	0,10	3,00	7,00	4,00	1,40						
Обед																					
Икра морская*	50	2008	56	0,8	3,8	3,4	53,3	0,03	2	0,08	1,9	14,9	27,3	16,5	0,4						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	205	2008	84	2,48	4,48	6,4	82	0,05	17,6	0,2	0,16	35,2	42,4	17,6	0,6						
Плов из филе птицы	180	2008	311	18,6	20,9	33,2	389	0,09	13,2	0,27	5,4	39,6	194,4	42,03	2,4						
Компот из сухофруктов	180	2008	402	0,54	0,09	28,6	118	0,02	0	0,01	0,5	18,9	20,7	14,4	0,63						
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6						
Итого:	655			25,14	29,59	88,60	732,30	0,29	32,80	0,56	8,92	115,80	319,60	98,13	5,63						
Полдник																					
Макаронные запеченные с сыром	150	2008	211	8,73	7,25	34,7	246	0,07	0,08	0,06	8,02	137,7	138,9	14,43	1						
Пряники	30	к/к	к/к	1,7	1,5	22,5	108,6	0,08			0,2	3,3	15	4,5	0,24						
Кефир	200	2008	435	6	0,2	8	62	0,08	2	0	0	252	196	30	0						
Итого:	380			16,43	8,95	65,20	416,60	0,23	2,08	0,06	8,22	393,00	349,90	48,93	1,24						
Итого за день:	1575			51,03	49,72	211,16	1516,80	0,74	40,23	0,78	17,83	670,60	933,45	214,86	11,53						

Наименование	Выход, г	Технологическая и нормативная документация (сборник рецептур)	№ рецептуры или технологической карты	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность, ккал.	Витамины					Минеральные вещества (мг)								
								Всего	г	Всего	г	Всего	г	В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
10 день																					
I Завтрак																					
Каша манная молочная с маслом сливочным	205	2008	189	6,2	6,56	27,67	194,5	0,08	1,3	0,07	0,5	141	117	19,8	0,45						
Бутерброд с повидлом	40	2008	2	1,74	0,24	23,2	97,2	0,04	1,76	0,03	0,23	7,4	19,2	8	0,7						
Кофейный напиток с молоком	180	2016	414	2,85	2,41	14,36	90,5	0,04	1,17	0,018		113,2	81	12,6	0,12						
Итого:	425			10,79	9,21	65,23	382,20	0,16	4,23	0,12	0,73	261,60	217,20	40,40	1,27						
II Завтрак																					
Яблоко*	100	2016	386	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0,005	0,2	16	11	9	2,2						
Итого:	100			0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,01	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20						
Обед																					
Утра свекольная*	50	2008	56	2,1	4,05	6,06	65	0,015	4,5	0,01	1,85	22,5	28	13,5	0,9						
Суп овощной со сметаной	205	2008	95	1,62	4,26	6,4	80	0,06	12,4	0,2	0,17	27,4	43,3	16,2	0,64						
Голубцы ленивые	180	2008	306	15,8	19,23	9,15	285	0,08	24,5	3,51	4,44	72,69	196	41,77	2,82						
Компот из свежих яблок	180	2008	394	0,14	0,14	21,5	87,8	0,01	3,6	0	0,07	6,3	3,6	3,6	0,9						
Хлеб ржано-пшеничный, обогащенный микроэлементами	40	к/к	к/к	2,72	0,32	17	90	0,1		0	0,96	7,2	34,8	7,6	1,6						
Итого:	655			22,38	28,00	60,11	607,80	0,27	45,00	3,72	7,49	136,09	305,70	82,67	6,86						
Полдник																					
Котлеты(биточки) рыбные	70	2016	271	11,1	6,68	2,14	113	0,07	2,32	0,001	3,07	55,94	164,5	24,84	0,54						
Пюре картофельное	130	2008	335	2,7	4,7	17,7	122,7	0,12	4,35	0,04	0,14	40,9	73,9	25,2	0,96						
Молоко кипяченое	200	2008	434	6,1	5,2	10,09	113	0,08	3	0,02		252	188,7	28,9	2						
Батон нарезной из пшеничной муки в/с	25	к/к	к/к	1,98	0,23	12,08	59	0,05			0,25	5,75	21,8	8,25	0,5						
Итого:	430			21,88	16,81	42,01	407,70	0,32	9,67	0,06	3,46	354,59	448,90	87,19	4,00						
Итого за день:	1610			55,45	54,42	177,15	1444,70	0,78	68,90	3,90	11,88	768,28	982,80	219,26	14,33						
Итого за 10 дней средним:	1 637			61,10	56,74	205,30	1600,20	0,83	54,02	9,75	14,11	776,59	1099,20	243,25	14,40						
Средняя сбалансированность за 10 дней				1,00	1,00	4,00															
Соотношение белков,жиров,углеводов за 10 дней в % от калорийности:				13,9%	31%	54%															
				Соотношение С:к Р:1:2																	

- * Возможна замена продуктов на сезонные овощи и фрукты.
- * - Сборник рецептов на продукцию для дошкольных образовательных учреждений. Москва, Дели принт, 2016. Рекомендовано НИИ питания РАМН, редакция Могильного М.П., Тутельяна В.А.
- * - Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга, СПб, 2008, под редакцией Куткиной М.Н.
- * - Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания. Справочник. - Москва, Дел принт, 2007. - 276с. Редакция Скурихина И.М.; Тутельяна В.А.
- * Выход порций готовых блюд соответствует СанПиН 2.3/2.4.3590-20