

"Буратино" Меню дошкольной группы (3-7 лет) сезон весна-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)	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	
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	235	5.4	6.8	28.5	196.5	0.05	0.17	32.38	0.08	0.65	327.47	177.64	165.7	28.2	138.46	0.41	49.27	6.16	39.88	
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.	Батон нарезной	10	0.8	0.3	5.1	26.2	0.01	0	0	0	0	42.7	9.2	1.9	1.3	6.5	0.12	0	0	0	
	Итого за Завтрак	450	10.9	14.2	46.2	356.1	0.1	0.34	72.13	0.15	1.33	420.87	408.67	336.48	63.82	276.74	1.63	60.97	8.5	78.27	
	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																				
53	Салат витаминный	40	0.5	2.1	3.7	35.4	0.01	0.01	134.43	0	10.36	58.23	101.22	22.41	6.67	11.11	0.39	6.47	0.1	6.47	
Технологическая карта № 2.17 Номер рецептуры: 86	Суп- лапша домашняя	200	6.9	5.1	10.4	114.5	0.04	0.06	47.16	0.09	0.35	349.92	75.15	59.16	8.49	62.67	0.69	47.37	1.97	43.61	
47	Гречка по-купечески	120	19.9	27	34.2	459.5	0.22	0.23	936.65	0	2.14	393.82	504.6	42.86	134.47	305.91	5.36	21.95	2.84	59.78	
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	190	0.4	0	18.8	76.9	0	0	14.25	0	0.02	0.05	0.17	102.67	2	4.09	0.08	0	0	0	
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	16	2.75	12	
	Итого за Обед	600	31	34.8	86.9	784.1	0.36	0.34	1132.49	0.09	12.87	1005.02	798.64	241.6	175.13	458.78	8.47	91.79	7.66	121.86	
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8															
	Полдник																				
Номер рецептуры: 54-26г	Картофельный пудинг	120	4.3	6.3	21	158	0.11	0.11	40.02	0.36	8.78	135.21	528.76	22.45	24.59	86.31	1.26	24.06	3.99	43.44	
Технологическая карта № 50	Сельдь с луком репчатым	40	5.3	5.9	0.5	76.3	0.01	0.04	6.13	0.92	0.67	1444.09	72.69	26.63	13.21	86.73	0.39	12.77	11.23	118.6	
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 пшеничный йодированный	38	2.9	0.3	18.7	89.1	0.04	0.01	0	0	0	189.62	35.34	7.6	5.32	24.7	0.42	12.16	2.28	5.51	
	Итого за Полдник	398	12.6	12.5	45.4	344.8	0.16	0.16	46.32	1.28	9.47	1769.32	648.66	120.86	45.3	201.83	2.49	48.99	17.5	167.55	
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351															
	Итого за день	1648	60.3	66.5	186.9	1586.8	0.66	1.1	1294.94	1.52	24.27	3295.21	2147.97	946.94	312.25	1121.35	12.79	219.75	35.66	407.68	
	Неделя 1 Вторник																				
	Завтрак																				
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8.9	0	107.5	0.01	0.09	78	0.29	0.21	243	26.4	264	10.5	150	0.3	0	4.35	0	
54-6о	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.74	46.48	19.36	4.18	66.82	0.87	8	10.81	22	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	220	0.3	0.1	7.3	30.7	0	0.01	0.42	0	1.28	1.39	33.25	73.7	5.01	9.37	0.85	0.01	0.03	0.77	

Пром.	икра из кабачков. Консервы	60	1.1	5.3	4.6	71.1	0.01	0.03	91.8	0	4.2	420	189	24.6	9	22.2	0.42	0.3	0	3.06
Пром.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9	0.06	0.02	0	0	0	213.5	46	9.5	6.5	32.5	0.6	0	0	0
	Итого за Завтрак	400	17	19.8	37.9	396.8	0.1	0.29	232.62	1.17	5.69	918.63	341.13	391.16	35.19	280.89	3.04	8.31	15.19	25.83
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414														
	Второй завтрак																			
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117														
	Обед																			
Технологическая карта № 17	Салат из кукурузы с луком репчатым	60	1.2	5.2	6	75.3	0.01	0.03	0.92	0	3.21	184.4	80.06	22.42	7.38	24.76	0.25	0.3	0.28	11.38
54-23с	Свекольник	250	5.8	3.3	13.6	107.2	0.06	0.05	123.27	0	6.75	135.86	393.36	31.38	25.93	56.72	1.29	22.37	0.55	34.39
54-3м	Голубцы ленивые	150	12.7	11.5	9.6	192.5	0.05	0.11	13.77	0.06	16.56	172.39	406.9	62.02	28.46	138.21	2.03	25.4	1.31	53.47
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	180	0	0	17.5	69.8	0.27	0.31	108	1.51	18	0	0	63	0	0	0	0	0	0
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	78	5.1	0.9	30.9	152.6	0.13	0.06	0	0	0	316.68	183.3	22.62	36.66	117	3.04	24.96	4.29	18.72
	Итого за Обед	718	24.8	20.9	77.6	597.4	0.52	0.56	245.96	1.57	44.52	809.33	1063.62	201.44	98.43	336.69	6.61	73.03	6.43	117.96
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8														
	Полдник																			
10 номер рецептуры: 255	Молоко кипяченое	200	6.1	6.7	9.9	124.3	0.08	0.32	46.2	0	2.73	105	306.6	252	29.4	189	0.21	18.9	4.2	42
13007	Булочка с изюмом	50	4.3	2.7	23.5	135.8	0.07	0.06	16.92	0.16	0.08	53.26	85.07	27.41	8.14	50.26	0.57	8.05	3.48	22.17
	Итого за Полдник	250	10.4	9.4	33.4	260.1	0.15	0.38	63.12	0.16	2.81	158.26	391.67	279.41	37.54	239.26	0.78	26.95	7.68	64.17
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351														
	Итого за день	1468	53.7	50.6	169.9	1348.8	0.81	1.28	561.7	2.9	63.02	1917.22	2144.42	880.01	213.16	884.84	11.03	108.34	30.3	210.16
	Неделя 1 Среда																			
	Завтрак																			
54-13к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6.1	6.9	29	202.7	0.1	0.13	30.74	0.1	0.41	256.57	169.91	113.68	29.4	154.74	1.64	37.16	24.8	16.11
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.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7	0.04	0.01	0	0	0	170.8	36.8	7.6	5.2	26	0.48	0	0	0
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2	0	0	0	0	0.05	0.1	12.9	1.4	0.7	0.9	0.13	0	0	0
	Итого за Завтрак	400	9.7	8.3	71.2	399	0.15	0.19	128.78	0.1	80.46	429.2	228.08	204.2	38.26	184.6	2.79	37.16	24.8	16.11
	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																			
Технологическая карта № 21	Салат из соленого огурца	40	0.4	4	1.3	43.2	0.01	0.01	1.33	0	2.4	296.69	56.27	9.44	5.23	12.67	0.25	0.32	0.05	3.31
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5.8	7	7.1	115.3	0.03	0.04	131.18	0	13.46	123.15	230	46.84	16.41	38.72	0.6	19.06	0.42	18.45
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
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 ржано-пшеничный йодированный	58	3.8	0.7	23	113.4	0.1	0.05	0	0	0	235.48	136.3	16.82	27.26	87	2.26	18.56	3.19	13.92
	Итого за Обед	748	30.3	30.6	58.5	631.4	0.29	0.3	160.97	0.08	27	954.13	1335.66	157.41	96.59	372.96	7.33	83.62	4.17	138.11

	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8														
	Полдник																			
Технологическая карта № 49 номер рецептуры: 128	Пудинг творожный с молоком сгущенным	100	15.7	9.7	30.9	274.3	0.05	0.25	47.25	0.29	0.22	84.7	196.28	165.62	25.11	204.78	0.79	9.65	22.56	55.48
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
	Итого за Полдник	280	15.7	9.7	46.8	337.9	0.24	0.49	112.05	1.8	7.42	84.7	196.28	221.06	25.11	204.78	0.79	9.65	22.56	55.48
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351														
	Итого за день	1628	56.5	49.4	196.1	1457.1	0.74	1.02	411.8	1.98	134.88	1520.03	2316.02	614.67	177.96	784.34	15.31	134.43	52.13	225.7
	Неделя 1 Четверг																			
	Завтрак																			
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	180	7.3	10.1	29.2	236.7	0.16	0.16	37.37	0.12	0.51	309.46	230.81	142.5	56.67	193.46	1.37	47.29	11.89	37.87
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	185	3.6	2.6	10.4	79.5	0.03	0.12	12.29	0	0.48	35.66	170.18	137.19	28.37	98.78	0.98	8.33	1.63	18.5
Пром.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0.03	0.01	0	0	0	128.1	27.6	5.7	3.9	19.5	0.36	0	0	0
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	5	0.4	0.4	2.8	16.4	0	0.02	2.35	0	0.05	6.5	18.25	15.35	1.7	10.95	0.01	0.35	0.15	1.75
	Итого за Завтрак	400	13.6	14	57.8	411.1	0.22	0.31	52.01	0.12	1.04	479.72	446.84	300.74	90.64	322.69	2.72	55.97	13.67	58.12
	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																			
95	Салат из отварной моркови и яблок	40	0.5	2.4	3.3	36.9	0.02	0.02	416.38	0	1.2	47.26	86.78	10.45	12.48	17.93	0.46	7.32	0.06	20.08
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8.6	6.1	13.9	144.9	0.09	0.09	102.43	0.04	7.46	159.01	485.52	18.07	25.72	92.08	1.39	25.86	0.69	48.94
54-6г	Рис отварной	130	3.1	4.2	31.6	176.4	0.03	0.02	15.91	0.08	0	132.42	40.34	92.43	20.44	62.89	0.43	17.99	6.27	23.57
54-18м	Печень говяжья по-строгановски	80	13.4	12.7	5.3	189.2	0.17	1.34	3780.78	0.02	9.93	449.95	199.65	40.32	14.25	220.83	4.59	59.14	26.34	176.33
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 ржано-пшеничный йодированный	68	4.5	0.8	26.9	133	0.12	0.05	0	0	0	276.08	159.8	19.72	31.96	102	2.65	21.76	3.74	16.32
	Итого за Обед	718	30.6	26.2	100.8	761.4	0.43	1.52	4330.5	0.14	18.61	1064.77	972.26	289.07	106.96	500.04	9.6	132.07	37.1	285.24
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8														
	Полдник																			
54-3г	Макароны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7	0.06	0.05	33.66	0.19	0.04	240.89	57.47	156.28	10.87	100.33	0.77	20.67	1.95	10.36
54-22хн	Кисель из вишни	200	0.2	0	12.9	52.9	0.01	0.01	2.45	0	1.44	3.97	51.92	65.49	5.43	10.28	0.12	0.48	0.02	3.12
	Итого за Полдник	350	8.1	6.8	41.6	260.6	0.07	0.06	36.11	0.19	1.48	244.86	109.39	221.77	16.3	110.61	0.89	21.15	1.97	13.48
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351														
	Итого за день	1668	59.1	52	211.2	1549.3	1.2	2.29	4462.62	0.45	22.53	1859.35	1786.49	1027.58	245.9	1121.34	13.41	209.19	52.74	356.84
	Неделя 1 Пятница																			
	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
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
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	200	7.2	9.3	34.1	249	0.12	0.17	41.52	0.13	0.57	342.22	211.48	169.45	32.9	221.89	0.84	49.9	16.75	62.24
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.	Батон нарезной	15	1.1	0.4	7.7	39.3	0.02	0	0	0	0	64.05	13.8	2.85	1.95	9.75	0.18	0	0	0

	Итого за Завтрак	430	10.7	16.3	47.1	378.5	0.14	0.21	90.19	0.3	0.66	488.42	247.45	325.68	40.53	287.23	1.55	49.9	18.25	62.38
	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																			
55	Салат из зеленого горошка с луком репчатым	60	2.5	5.2	5.8	79.9	0.09	0.04	38.5	0	8.7	316.31	93.74	18.87	17.59	53.72	0.62	4.3	1.05	3.1
Технологическая карта № 18 Номер рецептуры: 101	Суп шахтерский, с мясом и со сметаной	200	7.1	5.6	13	130.6	0.08	0.07	138.16	0.04	5.4	83.32	367.53	95	26.51	75.32	1.16	14.97	0.44	36.55
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
Технологическая карта № 241 Номер рецептуры: 139	Рыба, тушенная в сметанном соусе (минтай)	80	15.2	8.7	3.7	153.6	0.1	0.11	349.8	0.2	1.41	96.1	414.78	56.81	58.05	228	0.98	154.79	13.6	693.91
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	180	0	0	17.5	69.8	0.27	0.31	108	1.51	18	0	0	63	0	0	0	0	0	0
Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	83	5.5	1	32.9	162.3	0.14	0.07	0	0	0	336.98	195.05	24.07	39.01	124.5	3.24	26.56	4.57	19.92
	Итого за Обед	753	33.4	25.8	92.7	735.6	0.8	0.71	658.26	1.84	43.71	994.49	1695.93	297.24	169.39	566.01	7.03	229.08	20.44	796.27
	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
12005	Пирожки печеные из теста дрожжевого с рисом и яйцом	80	6	3.3	35.3	194.8	0.09	0.07	16.87	0.14	0.1	96.5	80.18	30.8	12.29	66.9	0.65	14.58	4.94	19.63
	Итого за Полдник	260	11.5	9.3	44.2	306.7	0.17	0.35	58.45	0.14	2.56	191	356.12	257.6	38.75	237	0.84	31.59	8.72	57.43
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351														
	Итого за день	1643	61.4	56.4	192.4	1522.6	1.15	1.53	850.9	2.28	47.53	1773.91	2591.5	1128.52	276.67	1274.24	9.62	328.57	49.41	956.08
	Неделя 2 Понедельник																			
	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
54-16к	Каша "Дружба"	200	5	5.9	24	168.9	0.07	0.14	27.16	0.07	0.53	335.75	156.71	137.29	27.08	123.7	0.52	49.89	4.09	31.12
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.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7	0.04	0.01	0	0	0	170.8	36.8	7.6	5.2	26	0.48	0	0	0
	Итого за Завтрак	445	12.7	14.2	57.2	407	0.15	0.32	66.91	0.14	1.21	557.25	415.34	313.77	66.6	281.48	2.1	61.59	6.43	69.51
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414														
	Второй завтрак																			
20	витаминный напиток "Витошка"	250	0	0	22.1	88.3	0.27	0.34	90	2.1	10	0	0	77	0	0	0	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	250	0	0	22.1	88.3	0.27	0.34	90	2.1	10	0	0	77	0	0	0	0	0	0
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117														
	Обед																			
9	Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком	60	2.3	5.3	3.1	69.8	0.03	0.05	19.7	0.22	8.05	219.09	135.19	28.44	9.88	39	0.58	27.55	3.02	12.79
54-6с	Суп картофельный с клецками	200	4.6	3.3	11.4	93.6	0.05	0.04	101.43	0.05	3.69	58.01	222.12	13.28	12.74	35.97	0.54	10.28	0.94	21.22
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	70	11.9	11.6	2.7	162.5	0.04	0.08	17.82	0.05	0.99	84.68	225.71	39.02	16.28	116.63	1.72	11.94	0.22	43.9
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	180	0.4	0	17.8	72.9	0	0	13.5	0	0.02	0.05	0.16	97.27	1.9	3.88	0.08	0	0	0

Пром.	хлеб ржано-пшеничный йодированный	53	3.5	0.6	21	103.7	0.09	0.04	0	0	0	215.18	124.55	15.37	24.91	79.5	2.07	16.96	2.92	12.72
	Итого за Обед	713	27.1	26.1	86.5	689.6	0.25	0.24	172.7	0.42	12.75	691.98	780.93	249.84	83.16	417.55	5.79	81.73	23.74	90.84
	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
54-19к	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6.9	5.7	22.3	167.8	0.08	0.22	29.85	0.03	0.91	140.81	233.17	212.62	24.15	152.98	0.45	26.05	3.1	39.67
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 Полдник	480	9.2	5.9	60.6	332.1	0.41	0.57	159.85	1.71	21.01	290.51	261.07	281.62	28.35	172.48	0.78	35.65	4.9	44.02
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351														
	Итого за день	1888	49	46.2	226.4	1517	1.08	1.47	489.46	4.37	44.97	1539.74	1457.34	922.23	178.11	871.51	8.67	178.97	35.07	204.37
	Неделя 2 Вторник																			
	Завтрак																			
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.6	5.9	0	71.7	0.01	0.06	52	0.19	0.14	162	17.6	176	7	100	0.2	0	2.9	0
54-27к	Каша жидкая молочная манная	200	5.3	5.7	25.3	174.2	0.06	0.14	27.49	0.07	0.55	217.98	156.84	142.52	16.94	103.18	0.35	33.54	1.91	26.34
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.	Батон нарезной	30	2.3	0.9	15.4	78.5	0.03	0.01	0	0	0	128.1	27.6	5.7	3.9	19.5	0.36	0	0	0
	Итого за Завтрак	450	12.4	12.6	47.3	352.3	0.1	0.22	79.87	0.26	1.85	509.34	232.27	391.22	32.4	231.2	1.68	33.55	4.83	27.04
	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																			
54-17з	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
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	26.35	24.64	64.24	0.89	20.75	0.94	35.35
Технологическая карта № 32 номер рецептуры: 169	Рулет мясной с яйцом	80	14	12.6	3.2	182	0.05	0.17	40.8	0.54	0.35	104.72	212.03	25.25	16.2	149.35	2.04	13.97	6.88	55.23
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 ржано-пшеничный йодированный	90	5.9	1.1	35.6	176	0.15	0.07	0	0	0	365.4	211.5	26.1	42.3	135	3.51	28.8	4.95	21.6
	Итого за Обед	680	27.4	21.2	88.8	655.6	0.35	0.41	1109.9	0.75	11.23	734.1	1274.81	153.97	132.15	408.47	7.82	65.94	12.91	151.88
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8														
	Полдник																			
54-46гн	Чай с яблоком и сахаром	250	0.3	0.1	9.4	39.6	0	0.01	0.83	0	0.65	3.81	60.56	78.94	5.96	10.41	1.2	0.3	0.04	1.2
99	Расстегаи с рыбой	100	12.7	8.8	40.1	290.1	0.09	0.11	46.35	3.37	1.22	165.97	166.57	77.22	28.04	134.82	1.09	17.88	15.78	148.38
	Итого за Полдник	350	13	8.9	49.5	329.7	0.09	0.12	47.18	3.37	1.87	169.78	227.13	156.16	34	145.23	2.29	18.18	15.82	149.58
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351														
	Итого за день	1680	53.6	43.5	205.2	1426.4	0.6	0.79	1246.95	4.38	34.95	1465.22	2290.21	733.35	216.55	806.9	16.19	121.67	34.16	344.5
	Неделя 2 Среда																			
	Завтрак																			

54-1к	Каша жидкая молочная кукурузная	170	5	4.9	28	176.7	0.06	0.13	29.43	0.06	0.44	284.68	145.67	117.24	19.39	100.46	0.91	41.65	6.62	17.12
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.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9	0.06	0.02	0	0	0	213.5	46	9.5	6.5	32.5	0.6	0	0	0
Пром.	Повидло яблочное	10	0	0	6.5	26.2	0	0	0	0	0.05	0.1	12.9	1.4	0.7	0.9	0.13	0	0	0
	Итого за Завтрак	430	9.4	6.6	75.3	399.2	0.13	0.2	127.47	0.06	80.49	500.01	213.04	209.66	29.55	136.82	2.18	41.65	6.62	17.12
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414														
	Второй завтрак																			
Пром.	Банан	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
	Итого за Второй завтрак	100	1.5	0.5	21	94.5	0.04	0.05	20	0	10	31	348	8	42	28	0.6	0.05	1	2.2
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117														
	Обед																			
Технологическая карта № 21	Салат из соленого огурца	60	0.5	6.1	2	64.7	0.02	0.01	2	0	3.6	445.04	84.4	14.16	7.84	19	0.37	0.48	0.08	4.96
54-24с	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	5.3	2.4	17.1	110.9	0.07	0.05	106.87	0	5.82	101.47	347.74	13.16	18.52	48.9	0.78	17.34	0.2	29.39
54-9г	Рагу из овощей	200	3.8	10	18.2	177.8	0.1	0.11	412.46	0.02	16.21	225.49	571.73	84.39	38.32	93.65	1.35	36.51	0.75	54.17
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 ржано-пшеничный йодированный	104	6.9	1.2	41.2	203.4	0.18	0.08	0	0	0	422.24	244.4	30.16	48.88	156	4.06	33.28	5.72	24.96
	Итого за Обед	784	16.7	19.8	88.4	598.4	0.38	0.26	522.53	0.02	27.23	1202.2	1340.74	199.99	116.69	321.38	7.34	88.41	6.86	116.68
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8														
	Полдник																			
284	Вареники ленивые	150	24.6	10.4	20.3	273.5	0.06	0.27	53.61	0.27	0.22	43.96	130.6	168.75	25.3	240.02	0.76	11.84	32.43	43.64
27.01.2024	Напиток витаминизированный "Витошка"	180	0	0	17.5	69.8	0.27	0.31	108	1.51	18	0	0	63	0	0	0	0	0	0
	Итого за Полдник	330	24.6	10.4	37.8	343.3	0.33	0.58	161.61	1.78	18.22	43.96	130.6	231.75	25.3	240.02	0.76	11.84	32.43	43.64
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351														
	Итого за день	1644	52.2	37.3	222.5	1435.4	0.88	1.09	831.61	1.86	135.94	1777.17	2032.38	649.4	213.54	726.22	10.88	141.95	46.91	179.64
	Неделя 2 Четверг																			
	Завтрак																			
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
54-23гн	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.	Батон нарезной	50	3.8	1.5	25.7	130.9	0.06	0.02	0	0	0	213.5	46	9.5	6.5	32.5	0.6	0	0	0
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	5	0.4	0.4	2.8	16.4	0	0.02	2.35	0	0.05	6.5	18.25	15.35	1.7	10.95	0.01	0.35	0.15	1.75
	Итого за Завтрак	435	14.8	10.3	65.3	412	0.24	0.34	38.24	0.05	1.02	586.71	467.16	290.24	113.8	314.94	3.91	58.34	5.36	47.8
	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																			
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
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	200	5.1	5.8	10.8	115.6	0.04	0.04	103.29	0	6.42	96.56	200.19	27.67	14.63	52.44	0.55	15.26	2.84	16.68
54-6г	Рис отварной	150	3.6	4.8	36.4	203.5	0.03	0.02	18.36	0.09	0	152.8	46.55	106.65	23.59	72.57	0.49	20.76	7.24	27.19
54-2р	Котлета рыбная (горбуша)	100	17.5	6.6	8.6	163.6	0.13	0.13	29.16	0.17	0.29	238.63	244.61	26.36	23.9	160.75	0.74	57.81	34.04	350.11

54-1соус	Соус сметанный	15	0.2	1.2	0.5	14	0	0.01	5.83	0	0.01	3.66	7.69	8.5	0.64	4.3	0.02	0.86	0.05	1.14
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 ржано-пшеничный йодированный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	16	2.75	12
	Итого за Обед	775	30.9	22.6	100.9	730.8	0.32	0.27	796.21	0.26	8.54	765.59	746.89	307.44	107.09	396.27	4.52	121.67	47.02	437.24
	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"	210	0	0	24.7	98.7	0.32	0.36	136.5	1.76	21.11	0	0	66.15	0	0	0	0	0	0
1	Пирожки с повидлом, печенные из сдобного теста	40	4	7.4	36.2	227.7	0.06	0.05	31.53	0.04	0.12	69.3	74.03	27.95	7.7	43.38	0.59	10.36	2.46	11.17
	Итого за Полдник	250	4	7.4	60.9	326.4	0.38	0.41	168.03	1.8	21.23	69.3	74.03	94.1	7.7	43.38	0.59	10.36	2.46	11.17
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351														
	Итого за день	1660	55.5	45.3	235.5	1571	0.98	1.28	1046.48	2.11	31.39	1521.6	1580.08	939.78	256.59	938.59	9.22	208.37	56.84	536.21
	Неделя 2 Пятница																			
	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
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.	Батон нарезной	40	3	1.2	20.6	104.7	0.04	0.01	0	0	0	170.8	36.8	7.6	5.2	26	0.48	0	0	0
	Итого за Завтрак	405	19.3	23.6	29	405.3	0.11	0.47	221.96	2.32	0.43	542.33	241.95	313.28	29.38	307.76	3.14	41.65	28.23	62.63
	Рекомендуемая величина		10.8	12	52.2	341.3-414														
	Второй завтрак																			
20	витаминный напиток "Витошка"	250	0	0	22.1	88.3	0.27	0.34	90	2.1	10	0	0	77	0	0	0	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	250	0	0	22.1	88.3	0.27	0.34	90	2.1	10	0	0	77	0	0	0	0	0	0
	Рекомендуемая величина		2.7	3	13.05	85.3-117														
	Обед																			
Технологическая карта № 67 Номер рецептуры: 41	Суп-уха	200	7.2	8.9	13.3	161.7	0.07	0.04	105.72	0.94	5.28	207.02	388.26	58.5	23.33	106.64	0.8	29.31	0.85	164.97
98 номер рецептуры: 442, 443, 444	Пельмени отварные с маслом сливочным	250	25.7	15.5	47.2	431.7	0.14	0.17	9.36	0.13	0.4	145.74	366.02	34.71	31.2	233.44	3.32	21.8	5.52	85.46
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 ржано-пшеничный йодированный	50	3.3	0.6	19.8	97.8	0.09	0.04	0	0	0	203	117.5	14.5	23.5	75	1.95	16	2.75	12
	Итого за Обед	700	36.9	25.1	100.4	775.1	0.34	0.31	152.76	1.28	6.93	562.79	1084.73	159.81	94.64	437.76	6.68	67.2	9.17	276.78
	Рекомендуемая величина		18.9	21	91.35	597.2-793.8														
	Полдник																			
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0.7	5.4	4	67.1	0.02	0.02	72.89	0	2.26	200.99	127.85	12.1	9.66	21.4	0.41	7.86	0.13	11.85
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	250	1.9	1.4	10.8	63.7	0.02	0.09	8.63	0	0.38	24.6	101.69	129.35	12.4	57.91	0.97	5.63	1.1	12.5
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	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	1.76	2.2	9.6
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 Полдник	390	8.2	7.6	50.3	302.8	0.15	0.15	81.52	0	2.64	587.59	360.74	161.05	46.46	165.31	3.38	28.05	5.83	39.75
	Рекомендуемая величина		8.1	9	39.15	256-351														

	Итого за день	1745	64.4	56.3	201.8	1571.5	0.87	1.27	546.24	5.7	20	1692.71	1687.42	711.14	170.48	910.83	13.2	136.9	43.23	379.16
--	---------------	------	------	------	-------	--------	------	------	--------	-----	----	---------	---------	--------	--------	--------	------	-------	-------	--------

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	424.5	13.1	14	53.4	391.7	0.14	0.29	111.02	0.47	17.42	543.25	324.19	307.64	54.02	262.44	2.47	44.91	13.19	46.48
Второй завтрак	190	2.9	2.3	16.2	96.5	0.13	0.2	41.6	0.42	8.32	53.6	294.2	119.4	23.6	84	1.08	6.21	0.92	15.64
Обед	718.9	28.9	25.3	88.2	695.9	0.4	0.49	928.23	0.65	21.34	878.44	1109.42	225.78	118.02	421.59	7.12	103.45	17.55	253.29
Полдник	333.8	11.7	8.8	47.1	314.4	0.22	0.33	93.42	1.22	8.87	360.93	275.57	202.54	30.48	175.99	1.36	24.24	11.99	64.63
Среднее значение за период	1667.2	56.6	50.4	204.8	1498.6	0.89	1.31	448.52	2.76	55.95	1836.22	585	855.36	226.12	944.02	12.03	178.81	43.65	380.04