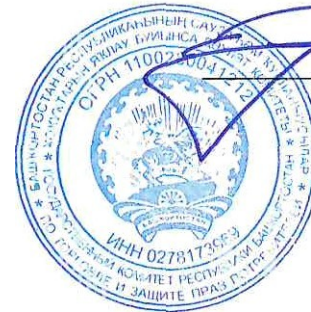


УТВЕРЖДАЮ
Министр образования и науки Респ
ублики Башкортостан

_____ А.В.Хажин

УТВЕРЖДАЮ
Председатель Государственн
ого комитета Республики Баш
кортостан
по торговле и защите прав потребителей
А.И.Гусев



**ПРИМЕРНОЕ
ПЕРСПЕКТИВНОЕ МЕНЮ
(на летний период)
для детей от 1,5 до 3и от 3 до 7 лет
с 10 – часовым пребыванием**

День: понедельник (Неделя: первая)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
	1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Завтрак																				
Яйцо вареное	40	40	5,32	4,66	4,66	5,32	0,3	0,3	62,8	62,8	0,34	0,34	0,21	0,21	79,6	76,9	102,17	102,17	1668	1668
Вермишель отварная с/м (ТК 216)	120/4	150/5	4,3	5,5	3,4	4,2	26,7	33,3	125	171,8	0,048	0,048	0,019	0,019	-	-	7,4	7,4	0,6	0,6
Какао с молоком(ТК291)	150	200	2,85	2,85	2,9	2,9	19,4	19,4	115	115	0,02	0,02	0,09	0,09	0,77	0,77	71,7	71,7	0,4	0,4
Хлеб ржано-пшеничн.	29	38																		
Второй завтрак																				
Сок	120	150	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10	16	16	2,2	2,2
Итого:			14,77	14,85	23,79	23,79	47,04	47,04	523,1	594,6	0,43	0,43	0,33	0,33	90,37	90,37	197,27	205,3	1676,6	1879,18

Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
	1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Огурец солен . порц.	40	60	0,5	0,4	0,04	0,06	2,8	4,1	13	20	0,01	0,02	0,02	0,26	4,5	5,8	23,5	46,2	1,9	2,0
Суп карт.с рисом на кур/б (ТК 602)	150	200	7,12	8,91	2,2	2,76	4,1	30,6	140,9	156,2	0,23	0,28	0,1	0,13	11,34	14,2	35,9	44,5	1,95	2,4
Куры порционные (ТК127)	50	70	14,06	16,87	16,8	20,16	1,93	2,31	217,78	261,34	0,052	0,062	0,106	0,127	1,32	1,58	41,1	49,3	2596	3115,2
Пюре картофельное (141)	120	150	5,5	6,6	5,5	7,5	42,6	51,1	211,14	253,31	0,11	0,13	0,09	0,11	-	-	13,05	15,6	1090	1308,6
Компот из свежих плодов (296)	150	200	0,25	0,83	-	-	17	22,7	68,98	91,98	0,007	0,01	0,007	0,01	5	6,6	11,3	15	0,7	0,94
Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	0,33	0,33	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
Хлеб ржаной	20	30	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3	0,04	0,05	0,02	0,02	0	0	45,2	56,2	31,2	46,8
итого:			29,04	36,04	24,84	30,88	96,14	126,66	698,5	840,65	0,45	0,54	0,32	0,4	17,66	22,38	148,8	182,9	2630	4474,14

Уплотненный полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
	1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
Свекла отварная (К17)	40	60	4,3	4,3	3,7	3,7	6	6	79,5	79,5	0,06	0,06	0,26	0,26	1,05	1,05	180	180	0,015	0,01
Омлет с морковью (ТК224)	100/5	150/8	7,5	11,2	12,6	19,4	3,1	4,6	156	237	0,007	0,007	0,003	0,003	0	0	1,2	1,2	0,009	0,00
Кисель(ТК303)	150	200	0	0	0	0	15,0	20,0	57	76	0	0	0	0	0	0	0,36	0,48	0,04	0,06
Хлеб ржано-пшеничный	25	30	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3	0,04	0,05	0,02	0,02	0	0	45,2	56,2	31,2	46,8
итого:			4,88	4,88	8,29	8,29	15,37	15,37	160,8	160,8	0,067	0,067	0,26	0,26	1,05	1,05	181,2	181,2	0,024	0,024
Итого за день:			54,86	59,2	52,43	63,14	193,12	235,82	1588,3	1818,2	0,76	0,85	1,47	1,12	132,57	147,73	669,1	814,68	4058	4158

День: вторник (Неделя: первая)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
	1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Завтрак																				
Каша манная молочная с\м (TK194)	150/4	200/5	9,3	10,2	5,7	6,3	0,2	0,3	92,5	101	0,05	0,05	0,08	0,09	4,5	5	21,9	23,9	916,6	1000
Хлеб с маслом (TK1)	30/5	30/10	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108	0,048	0,048	0,019	0,019	-	-	7,4	7,4	0,6	0,6
Чай с сах. (TK289)	150	200	0,1	0,1	0,02	0,03	11	13,6	42	56	0	0	0	0	1,6	2,2	12	16	0,6	0,8
Второй завтрак																				
Сок	100	100	0,9	0,9	0,2	0,2	2,2	2,2	43	43	0,04	0,04	0,03	0,03	60	60	34	34	0,3	0,3
итого:			17,34	19,22	17,4	19,46	42,64	50,98	490,01	553,38	0,39	0,44	0,28	0,32	105,3	117,8	102,5	113,98	919,26	1003,8

Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
	1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
Свежий огурец порционно	40	60	0,57	0,57	3,62	3,62	2,31	2,31	43,7	43,7	0,006	0,006	0,015	0,015	2,02	2,02	11,8	11,8	0,21	0,21
Борщ с кап. и картоф. (TK55)	150	200	2,08	2,6	2,96	3,7	14,5	18,1	95,2	119	0,048	0,06	0,056	0,07	12,3	15,4	34,5	43,1	0,89	1,12
фрикадельки в т-см соусе (TK103)	50/25	70/35	15,9	15,9	10,4	10,4	30,9	30,9	287,52	287,52	0,11	0,11	0,2	0,2	2,7	2,7	40,4	40,4	3104	3104
Каша рисовая рас. (179)	150/4	200/5	0,79	0,79	0,1	0,1	0,33	0,33	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
Хлеб ржано-пшеничный	20	30	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3	0,04	0,05	0,02	0,02	0	0	45,2	56,2	31,2	46,8
Компот из сухофруктов (TK295)	150	200	0,42	0,56	-	-	21	27,89	85,4	113,8	0,007	0,01	0,015	0,02	0,49	0,65	21	28,2	0,6	0,74
итого:			21,08	22,46	17,32	21,18	78,92	103,06	570,52	641,82	0,23	0,25	0,3	0,33	25,61	27,77	166,2	197	3147,1	3153,07

Уплотненный полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
	1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
Картофель отварной (TK139)	150/3	200/4	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31	0,03	0,04	0,11	0,15	0,9	1,3	180	240	0,07	0,1
Котлета рыбная (TK82)	50	75	3,4	3,4	2,92	2,92	21,73	21,73	127,29	127,29	0,04	0,04	0,037	0,037	0,09	0,09	10,09	10,09	0,62	0,62
Кефир с\с (TK281)	150	200	0,3	0,3	0,22	0,22	9,8	9,8	45	45	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10	16	16	2,2	2,2
хлеб	25	30	7,59	8,99	7,7	9,3	28,76	31,11	215,27	244,6	0,07	0,08	0,147	0,187	0,99	1,39	199	259	0,69	0,72
Итого за день:			54,86	59,2	52,43	63,14	193,12	235,82	1588,3	1818,2	0,76	0,85	1,47	1,12	132,57	147,73	669,1	814,68	4058	4158

День: среда (Неделя: первая)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
	1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
Завтрак																				
Вареники ленивые со сметаной (TK228)	120/3	150/4	16,86	21,55	11,7	15,2	17,4	22,8	246,4	317,1	0,072	0,093	0,04	0,44	2,89	3,67	20,45	26,74	0,9	1,16
Хлеб с маслом (TK1)	35	35	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108	0,048	0,048	0,019	0,019	-	-	7,4	7,4	0,6	0,6
Чай с сахаром с молок.(TK287)	150	200	2	2,79	2,4	3,19	14,7	19,71	89	118,69	0,3	0,4	0,11	0,14	0,97	1,29	94,5	126	0,08	0,1
Второй завтрак																				
Яблоко\сок	120	150	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10	16	16	2,2	2,2
итого:			21,63	27,11	20	23,29	42,94	53,35	490,4	590,79	0,45	0,57	0,189	0,619	13,86	14,96	138,35	176,14	3,78	4,06

Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
	1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Свеклольник со сметаной (ТК67)	150	200	6,65	10,4	3,28	4,1	14,6	29,2	116,6	145,7	0,13	0,16	0,11	0,13	14,2	17,7	24,1	31	1,2	1,57
Плов с мясом (ТК115)	150	200	3,19	3,83	6,06	7,2	23	27,59	160,45	192,54	0,15	0,18	0,1	0,12	5,55	6,6	40,5	48,6	10,5	12,6
Помидор порционно	30	40	0,7	0,91	5,04	6,5	4,61	3	66,64	86,5	0,01	0,02	0,02	0,026	4,5	5,8	23	29,9	0,9	1,17
Компот из сухофруктов (ТК295)	150	200	0,42	0,56	-	-	21	27,89	85,4	113,8	0,007	0,01	0,015	0,017	0	0	21	28,2	0,61	0,84
Хлеб ржано-пшеничный	40	50	0,79	0,79	0,1	0,1	0,33	0,33	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
итого:			24,37	32,47	26,82	33,46	71,32	137,89	589,51	717,94	0,441	0,541	0,411	0,487	29,05	35,4	158,4	194,5	47,4	66,14

Уплотненный полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
	1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Каша гречневая рассыпч. (Тк175)	150/4	200/5	4,3	4,3	3,7	3,7	6	6	79,5	79,5	0,06	0,06	0,26	0,26	1,05	1,05	180	180	0,015	0,015
Молоко кипяченое (ТК284)	150	175	4,1	4,8	4,2	4,9	6,4	7,5	79,0	92,0	0,015	0,015	0,01	0,01	0	0	3,5	3,5	0,1	0,1
Пирог с повидлом (ТК261)	50	70	3,1	4,3	1,5	2,2	28,9	40,4	141	197	0,03	0,05	0,02	0,03	0,04	0,04	9,02	12,63	0,55	0,78
итого:			5,2	5,2	6,2	6,2	16,3	16,3	147	147	0,21	0,21	0,27	0,27	1,05	1,05	183,5	183,5	0,16	0,16
Итого за день:			54,86	59,2	52,43	63,14	193,12	235,82	1588,3	1818,2	0,76	0,85	1,47	1,12	132,57	147,73	669,1			

День: четверг (Неделя: первая)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
	1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Завтрак																				
Каша рисовая на молоке с/м (ТК183)	150/4	200/5	6,9	8,6	6,9	12	26,8	33,5	236,9	296	0,16	0,2	0,08	0,1	-	-	24	30	144	180
сыр	10	15	6,0	6,1	10	10,1	1,32	1,36	109,0	109,2	0,016	0,017	0,6	0,6	1,6	1,6	30,6	30,6	0,49	0,5
Хлеб с маслом	35	45	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108	0,048	0,048	0,019	0,019	-	-	7,4	7,4	0,6	0,6
½ яйца	20	20	2,32	3,24	2,95	4,13	0	0	36,4	50,9	0,004	0,005	0,03	0,04	0,07	0,09	8,8	12,3	0,1	0,14
Какао с молоком (ТК291)	150	200	2,85	3,77	2,9	3,99	19,4	25,95	115	153,9	0,02	0,03	0,09	0,12	0,77	0,97	71,7	95,6	0,4	0,53
Какао с молоком (ТК291)	150	200	2,85	3,77	2,9	3,99	19,4	25,95	115	153,9	0,02	0,03	0,09	0,12	0,77	0,97	71,7	95,6	0,4	0,53
Второй завтрак																				
Сок/фрукты	120	150	0,9	0,9	0,2	0,2	2,2	2,2	43	43	0,04	0,04	0,03	0,03	60	60	34	34	0,3	0,3
итого:			15,34	18,88	17,35	12,72	49,44	62,69	539,3	651,8	0,272	0,323	0,249	0,309	60,84	61,06	145,9	179,32	145,4	181,57

Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
	1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
Щи из свеж. капусты с карт. (ТК52)	150	200	3,86	4,83	3,19	3,99	12,77	15,97	88,4	110,5	0,13	0,16	0,08	0,14	7,48	9,36	31,9	39,8	2,19	2,73
Жаркое домашнему(ТК96)	100/50	150/70	15,1	15,9	8,3	8,7	30,4	32,1	265,5	281,1	0,24	0,25	0,27	0,28	32	33,8	86,8	91,9	3513	3720
Салат из свеклы с/м(ТК24)	40	60	0,57	0,57	3,62	3,62	2,31	2,31	43,7	43,7	0,006	0,006	0,015	0,015	2,02	2,02	11,87	11,8	0,21	0,21
Хлеб пшеничный	10	10	0,79	0,79	0,1	0,1	0,33	0,33	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
Хлеб ржаной	40	50	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3	0,04	0,05	0,02	0,02	0	0	4,5	4,5	0,31	0,46

Напиток «Валитек»(ТК 298)	150	200	0,42	0,56	-	-	21	27,89	85,4	113,8	0,007	0,01	0,015	0,02	0,49	0,65	21	28,2	0,6	0,74
итого:			22,06	24,69	15,45	16,77	76,69	93,29	542,7	626,9	0,439	0,492	0,406	0,481	41,99	45,83	199,7	230,2	3547	3770

Уплотненный полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
	1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Макар. Изд. Запеч. с сыром(Тк217)	150/5	200/7	0,7	0,7	0,1	0,1	0,3	0,3	55	55	0,1	0,1	0,01	0,01	-	-	1,5	1,5	0,005	0,005
Пирог с капустой(ТК259)	50	70	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31	0,03	0,04	0,11	0,15	0,9	1,3	180	240	0,07	0,1
Коф.напиток на мол.(ТК290)	150	200	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	96	96	0,04	0,04	0,05	0,05	10	10	8	8	0,6	0,6
Итого за день:			4,89	6,29	4,88	6,48	7,33	9,68	1700	1850	0,13	0,14	0,12	0,16	0,9	1,3	181,5	241,5	0,75	0,305

День: пятница (Неделя: первая)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
	1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Завтрак																				
Каша молочн. Манная с/м (ТК194)	150/4	200/5	5,08	5,08	4,6	4,6	0,028	0,028	62,8	62,8	0,02	0,02	0,17	0,17	-	-	22	22	1	1
Хлеб с маслом	35	35	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108	0,048	0,048	0,019	0,019	-	-	7,4	7,4	0,6	0,6
Чай с сахаром(ТК289)	150	200	0,15	0,2	-	-	10,5	14	42	56	0	0	0	0	0	0	9	12	0,6	0,8
Второй завтрак																				
ЯблокоЙогурт	120/100	150/100	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10	16	16	2,2	2,2
Итого:			11,5	13,07	14	16,3	35,67	46,24	379,2	452,96	1,17	1,24	0,36	0,43	11,1	11,6	157,4	211,49	1055,4	1581,4

Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
	1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Салат из свеклы с сол. Огурц. (ТК27)	40	60	0,34	0,57	3,02	5,04	3,12	5,19	41,04	68,40	0,02	0,03	0,03	0,04	58	84	12,6	16,3	0,52	0,67
Суп картофельный с бобовыми и гречками (ТК 62)	150/10	200/15	5,1	6,37	1,72	2,15	16,9	21,12	114,24	142,8	0,12	0,15	0,12	0,15	4,24	5,3	35,2	44	1,04	1,3
Гуляш из говяд. (ТК94)	50/50	60/50	8,12	9,43	9,18	10,66	5,58	6,42	137,26	159,32	0,04	0,05	0,09	0,1	0,4	0,5	32,4	37,7	1,01	1,17
Пюре картофельное (141)	120	150	5,5	6,6	5,5	7,5	42,6	51,1	211,14	253,31	0,11	0,13	0,09	0,11	-	-	13,05	15,6	1090	1308,6
Хлеб пшеничный	25	30	0,79	0,79	0,1	0,1	0,33	0,33	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
Компот из сухофруктов с аскорб. (ТК 5295)	150	200	0,42	0,56	-	-	21	27,89	85,4	113,8	0,007	0,01	0,015	0,02	0,49	0,65	21	28,2	0,6	0,74
итого:			19,71	24,42	20,24	40,38	67,15	86,29	525,38	646,2	0,3	0,37	0,41	0,5	52,91	64,4	258	345,7	1701	251,31

Уплотненный полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
	1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Са		Fe	
			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л		
Рыбные тефтели (ТК84)	50/20	75/30	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10	16	16	2,2	2,2
Каша рисовая рас. (179)	150/4	200/5	0,79	0,79	0,1	0,1	0,33	0,33	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
Хлеб ржано-пшеничный	30	38	8,44	9,84	7,68	9,28	46,23	48,4	287,78	317,11	0,1	0,11	0,18	0,22	1,06	1,46	204,8	264,5	0,66	0,69
Компот из апельсина (ТК294)	150	200	0,3	0,5	0,1	0,1	13,1	19,0	55	79	0,02	0,02	0,01	0,02	22,8	30,0	13,22	17,45	0,14	0,20
Итого:			45	45,9	45	47,9	100	120	1400	1750	0,11	0,024	0,38	0,560	30,0	13,5	22,0	28,5	36,3	22,9
Итого за день:			4,89	6,29	4,88	6,48	7,33	9,68	1700	1850	0,13	0,14	0,12	0,16	0,9	1,3	181	241,5	0,75	0,305

День: понедельник (Неделя: вторая)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
	1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Ca		Fe	
			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Завтрак																				
Каша «Дружба» мол. с\м (ТК200)	150/4	200/5	9,62	12,82	8,7	11,6	34,02	45,36	245,35	327,13	0,06	0,07	0,15	0,2	-	-	96,2	128	0,13	0,17
Хлеб с маслом	35	35	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108	0,048	0,048	0,019	0,019	-	-	7,4	7,4	0,6	0,6
Какао с молоком (ТК291)	150	200	2,85	3,77	2,9	3,99	19,4	25,95	115	153,9	0,02	0,03	0,09	0,12	0,77	0,97	71,7	95,6	0,4	0,53
Второй завтрак																				
Сок	120	150	0,9	0,9	0,2	0,2	2,2	2,2	43	43	0,04	0,04	0,03	0,03	60	60	34	34	0,3	0,3
итого:			14,29	18,88	15,7	19,39	51,6	78,31	485,35	596,82	0,45	0,56	0,31	0,38	60,7	61,2	232,	295,	1,11	1,17

Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
	1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Ca		Fe	
			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Свекла отварная	30	50	0,51	0,66	7,5	9,7	1,36	1,76	42,58	55,35	0,02	0,03	0,03	0,04	-	-	12,6	16,3	0,52	0,67
Суп картоф. с клецками (ТК61)	150	200	1,9	2,4	0,08	0,1	16,4	20,5	75,6	94,5	0,14	0,18	0,14	0,18	9,2	11,5	22,5	28,2	0,9	1,2
Куры порционные(ТК 127)	50	70	14,06	16,07	16,8	20,16	1,93	2,31	217,78	168,34	0,052	0,061	0,106	0,127	1,32	1,58	41,1	49,3	0,99	1,38
Каша гречневая	100	130	2,13	2,97	4,04	5,98	15,33	22,1	106,97	150,45	0,1	0,13	0,07	0,09	3,7	5,12	27	36,5	0,7	0,96
Хлеб пшеничный	40	50	0,79	0,79	0,1	0,1	0,33	0,33	23,5	23,5	0,016	0,016	0,006	0,006	0	0	2,3	2,3	0,2	0,2
Компот из сухофруктов с аскорб. (ТК 5295)	150	200	0,42	0,56	-	-	21	27,89	85,4	113,8	0,007	0,01	0,015	0,02	0,49	0,65	21	28,2	0,6	0,74
итого:			15,22	19,29	23,84	30,26	60,02	78,43	508,88	647,15	0,35	0,45	0,37	0,45	21,4	27	131,1	164,5	36,62	4,0

Уплотненный полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
	1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Ca		Fe	
			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Пирог с мясом (ТК257)	50	70	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	136	191	0,04	0,04	0,05	0,05	10	10	8	8	0,6	0,6
Чай с сахаром(ТК289)	150	200	0,15	0,2	-	-	10,5	14	42	56	0	0	0	0	0	0	9	12	0,6	0,8
Итого:			1,25	1,7	0,5	0,5	31,5	35	178	247	0,04	0,04	0,05	0,5	10	10	17	20	1,2	1,4
Итого за день			24,88	7,38	8,29	9,59	15,37	17,37	160,8	18,3	0,07	0,09	0,26	0,34	1,05	1,4	181,2	241,2	0,02	0,2

День: вторник (Неделя: вторая)

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
	1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Ca		Fe	
			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Завтрак																				
Омлет с зел.горош.(ТК223)	60/3	90/4	14	14	11,4	11,4	156	156	103	151	0,015	0,015	0,5	0,5	1,5	1,5	30,5	30,5	0,46	0,46
Хлеб с маслом	35	35	2,37	2,37	4,4	4,4	1,04	1,04	108	108	0,048	0,048	0,019	0,019	-	-	7,4	7,4	0,6	0,6
Чай с лимоном (ТК288)	150	200	0,15	0,2	0	0	11	13,6	27	38	0	0	0	0	1,6	2,2	12	16	0,6	0,8
Второй завтрак																				
Яблоко	120	150	0,4	0,4	0,4	0,4	9,8	9,8	47	47	0,03	0,03	0,02	0,02	10	10	16	16	2,2	2,2
итого:			19,97	20,66	21,69	22,78	202,5	210,08	470,24	517,35	0,29	0,32	0,67	0,7	43,3	57,9	86,6	97,9	5,21	5,68

Обед	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
	1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Ca		Fe	
			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Салат «Здоровье» (ТК33)	40	60	0,6	0,9	2,0	3,1	2,9	4,3	32	48	0,01	0,02	0,02	0,03	2,69	4,04	9,95	14,98	0,33	0,48
Щи из свеж. капусты с карт. (ТК52)	150	200	3,86	4,83	3,19	3,99	12,77	15,97	88,4	110,5	0,13	0,16	0,08	0,14	7,48	9,36	31,9	39,8	2,19	2,73

																		1			
Соус красный	30	30	1,55	1,55	1,65	1,65	3,5	3,5	38,94	38,94	0,06	0,06	0,021	0,021	5	5	10,5	10,5	0,41	0,41	
Хлеб ржаной	20	30	1,32	2,04	0,24	0,36	9,88	14,62	36,20	54,3	0,04	0,05	0,02	0,02	0	0	45,2	56,2	31,2	46,8	
Компот из сухофруктов	150	200	0,6	0,8	-	-	15,15	20,02	46	69	0,015	0,02	0,015	0,02	3	4	10,5	14	2,1	2,8	
Итого:			16,83	20,68	18,43	22,86	64,11	86,19	487,88	630,13	0,4	0,51	0,38	0,46	67,76	88,84	175,18	216,24	165,82	207,27	

Уплотненный полдник	Масса порции		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)		Витамины мг						Минеральные в-ва, мг			
	1,5-3г	3-7л	Б		Ж		У		1,5-3г	3-7л	В ₁		В ₂		С		Ca		Fe	
			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л			1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л	1,5-3г	3-7л
Суп молочный с крупой	150	200	1,5	1,5	0,5	0,5	21	21	96	96	0,04	0,04	0,05	0,05	10	10	8	8	0,6	0,6
Выпечка	50	70	4,19	5,59	4,78	6,38	7,03	9,38	87,98	117,31	0,03	0,04	0,11	0,15	0,9	1,3	180	240	0,07	0,1
Кисель	150	200	4,25	5,66	2,9	3,86	39,2	52,26	199,8	266,4	0,07	0,08	0,07	0,08	0,16	0,19	24,8	33,0	0,59	0,78
Итого:			5,49	6,89	6,38	7,98	7,43	9,78	147,98	177,31	0,05	0,06	0,12	0,16	0,9	1,3	183,5	243,5	0,37	0,4
Итого за день			27,65	29,42	7,56	7,8	33,1	39,26	1400	1700	0,45	0,47	0,28	0,3	4,4	6,63	109	122	2,14	2,39

примечание: примерное меню составлено на основании ТК №. Номер технологической карты взят со сборника технологических нормативов, рецептур блюд кулинарных изделий для детского питания Фирма «Партнер», 2017г. г. Уфа.

МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)

Сезон: Кат
егория: Дие
та: Осень-зима

1-ая неделя / Понедельник

И°-рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса ПОДЦИ И	Пищевые вещества (г)				Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Д	Щ	У	ККА Л	В 1	С	А	Е	Ca	Р	М g	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Д07ЕЯ19	Макаронные изделия отварные	150	3,37	4,25	33,38	196	0,06				31,25	106,25	7,31	0,74
М07КБКК	Котлеты куриные с овощным подливом	60/25	12,08	6,18	10,15	145	0,09			0,41	17,21	100,53	43,35	451,82
ШО ШК	Чай с молоком с сахаром	200	2	5	18	75	0,01	0,27			33,82		6,07	0,2
СПРЕБРЖ	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,15
ДОСМП18	Масло сливочное порционное	8	0,64	0,64	5,6	62					1,26	2,4		
	Всего Завтрак		23,38	16,97	79,6	648	0,21	0,27		0,41	143,54	299,18	56,73	455,91
	Обед													
Д07АЕ19	Салат из моркови	40	0,81	0,8	9	48	0,01	0,69			8,28	13,19	31,4	0,22
Д07ДН19	Суп картофельный с лапшой домашней Плов из	200	2,27	9,33	38,67	244	0,07	0,03	0,01		12,64		19,2	0,73
Д07КЛ19	курицы	150	14,2	18,4	23,7	320	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28
Д07Ж319	Инстантный напиток	200	4		25	80	0,23	0,3	3	2,48	24	55	18	67
МЕБПШН	витаминизированный Хлеб "Колосок" пшенич	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01
ППРЕБРЖ	ный свита Нинд Ни (для детского питания) 1 Хлеб ржаной (для детского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
	Всего Обед		26,74	30,47	126,03	853	0,41	1,53	3,01	2,48	146,83	473,18	76,23	71,34
	Всего день		50,12	47,44	205,64	1400	0,62	1,8	3,01	2,88	290,37	772,36	132,96	527,25

№ рец.	Приёмпищи,наименованиеблюда	Насса порции	Пищевыевещества(г)				Витамины(мг)				Минеральные вещества				мг)
			g	щ	х	ко	vi	с		Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
Д07ЕО19	КашарисоваямолочнаяСырпо	200	5,73	7,73	39,73	253	0,07	0,51			116,68	185,17	33,33	0,53	
Д04МА19	рционный	12	3,6	1,2	2,4	49	0,02	0,13			109,82			0,03	
Ш07ЧС21	Чайфруктовый(смородиновый)*	200	0,18	0,02	11,3	39		20	0,1		0,13		0,01	0,01	
СПРЕБРЖ	Хлебпшеничный,ржанойобогащенный(длядетскогопитания	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,15	
Д07ФРУК	Фруктысвеж.(шт.)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91	
	Всего Завтрак		13,19	10,25	75,71	458	0,16	41,64	0,1		280,71	289,17	35,64	5,65	
	Обед														
Д07АБ19	Салат из белокачанной	40	0,9	0,7	9	42	0,01	8,66			23,53		8,21	0,3	
Д07ДГ19	капустыРассольникленинградскийсо	200	1,73	10,67	25,33	244	0,07				12	91,17	18,06	0,96	
Д07РЭ19	сметанойЖаркоепо-доНашнеиу	150	15,8	15,9	13,5	261	0,12	6,27			18,02	185,85	36,9	2,86	
Д07ЖИ20	Конпотизсмесисухофруктов"С"	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5			28,69		18,27	0,61	
МЕБП95	Хлеб"Колосок"пшеничныйсвитаинами	20	1,3	0,2	6,9	34	0,02	0,01			44	51,6		0,01	
ППРЕБРЖ	Хлебржаной(длядетскогопитания)	30	3,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1	
	Всего Обед		25,4	29,05	96,9	778	0,26	15,44			152,91	388,62	81,99	6,84	
	Всего день		38,6	39,3	172,62	1235	0,42	57,08	0,1		433,62	677,8	117,04	12,49	

№?реп.	Приёи пищи,наименованиеблюда	Масса ПОЦИИ	Пищевыевещества(г)				Витамины(иг)				Минеральныевещества (мг)			
			Ц	Ж	У	ККА Л	ВТ	С	А	Е	Са	Р	Иг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Д07СА20	ДесертвитаинныйГмооковь/ яблоко/	40	1	2	23	51	0,01	2,69			9,95		9,36	0,33
Д07ИС20	апельсин1Запеканкаивторогасог	100/25	18,25	5	23	295	0,05	0,15			180,38		26,61	0,62
Ш07ЧЧ21	ущенкой	200	0,12	0,02	9,9	35		20,0	0,1		0,13		0,01	0,01
СПРЕБРЖ	Чай	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,15
ДОСМП18	фруктовыйчерноплоднойрябиной*Хлебпше ничный,ржаной обогащенный(длядетскогопитания) Маслосливочноепорционное	8	0,64	0,64	5,6	62					1,26	2,4		
	Всего Завтрак		2Э,29	8,56	73,98	512	0,11	27,84	0,1		2Э1,72	92,4	36,1	4,11
	Обед													
Д07АД19	Свеклаотварная	40	0,6		2,9	14	0,03	0,81			13,54	15,2	8,05	0,51
Д07РИС9	Суприсовойкрупой	200	1,7d	10,67	26	225	0,04	6,4			18,67		13,75	0,51
Д07АА19	КартофельотварноймасломКотлетыру	150	3	3,3	22,5	134	0,18	6,2			14,3	174,16	32	1,26
Д07КБКК	бленныеизкуриногofileКонпот из	60	7,5	10,6	7,6	157	0,04	0,2			10,93	75,6		0,89
Д10СВ21	свежезаНороженных ягодfяблоки/чеДнопловнаяДЯбинаЛ"С""	200	0,16	0,09	3,19	71	0,05	20,0			40	60	0,3	39,68
МЕБПШН	Хлеб"Колосок"пшеничныйсвитаминами(дл я	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01
ППРЕБРЖ	юетскогопитания Хлебржаной(длядетского питания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
	Всего Обед		18,48	26,59	93,86	762	0,Э2	14,Э			184,1	474,96	54,1	44,96
	Всего день		41,77	35,15	167,84	1274	0,4Э	42,14	0,1		415,83	567,36	90,2	49,07

№ рец.	Приёмпищи,наименовани еблюда	Масса пор ии	Пищевые вещества (г)			ККА	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	MgFe	Р		
1	2	ЦЗ	4	5	6	Л7	8	9	1	11		12	14	15
	Завтрак								0					
Д07М19	Пловизкурицы	180	17,04	22,08	28,44	384	0,06	0,6			18,29	605,99	33,16	1,54
Д07ЖД60	Какаомолоком	200	2,4	2,6	10,2	69	0,02	0,39			83,09	101,09	14,68	0,37
СПРЕБРЖ	Хлебпшеничный,ржанойобогащенный(для Детскогопитания	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,15
Д04МА19	Сыдпорционный	12	3,6	1,2	2,4	49	0,02	0,33			109,82			0,05
	Всего Завтрак		26,32	26,48	53,52	571	0,15	1,12			249,2	497,08	47,84	5,1
	ОбедСа													
Д07АЖ19	латизнорковисяблоками	40	0,3	1,4	3,3	27	0,01	0,84			7,65		9,24	0,32
Д07ДИ19	БорщскапустойикартофелемсосиетанойКашагречн	200	1,33	12	38,53	252	0,03	0,67	0,01		23,6	96,2	16,28	0,77
Д12ЕСМИ	еваярассыпчатаямясом	150	6,72	4,32	27,68	179	0,14				10,32		97,47	3,34
ПРСОКДЕ	Сокфруктовый	200	1	0,2	20	92	0,07				16			0,1
МЕБПШН	Хлеб"Колосок"пшеничныйсвитаинаии(для летскогопитанияJ	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01
ППРЕБРЖ	Хлебржаной(длядетскогопитания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
	Всего Обед		14,82	19,85	119,18	711	0,3	2,52	0,01		144,24	246,2	122,99	6,64
	Всего деиь		41,14	46,33	172,7	1282	0,45	3,64	0,01		393,44	743,28	170,83	11,75

1- аянеделя/Пятница

№рек.	Приёмпищи,наименованиеблюда	Масса ПОДУ ИИ	Пищевыевещества(г)				Витамины(мг)				Минеральныевещества, мг			иг}
			Q	Щ	У	ККА Л	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Д07ЕВ19	КартофельноеопюреКотл	150	3	4,63	20,33	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04
Д07РЮ60	етъизговядиныЧайссах	60	9,36	12,96	9,96	196	0,05	0,06			2502	100,88	18,95	
Ш07ИЯ19	аром"	200	0,1	0,02	9,9	38					011		0,01	0,01
СПРЕБРЖ	Хлебпшениный,ржанойобогатенный(для детскогопитания	300	3,28	0,9	12,48	69	0,05				80	90		3,15
Д05МП18	Маслосливочноепорционное	8	0,64	0,64	56	62					1,26	2,4		
Д04ЙГ19	Йогурт(длядетского питания)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			158		18,3	0,14
	Всего Завтрак		20,48	21,14	68,06	597	0,24	10,9			260,04	402,23	65,76	4,34
Д07МХ19	Морковьссахаром	40	0,81	1,8	5,8	40	0,01	0,69			8,28	13,19	11,4	0,22
Д07ДФ19	Супкартофельныйсклецками	200	1,33	33,33	37,33	265	0,04	3,68			8,65		12,08	0,47
Д07БО19	Рыбазапеченнаякартофелем	150	13,36	10,18	11,27	191	0,1	0,45			46,24		27,11	0,88
Д07ЖР21	Компотизсвежезамороженной вишни"С""	200	1,2	0,17	27,2	80	0,01	20			6,03			0,8
МЕБП45	Хлеб "Колосок"пшеничныйсвитаминами	20	1,3	0,2	6,9	34	0,02	0,01			44	51,6		0,01
ППРЕБРЖ	Хлебржаной(длядетскогопитания)	300	4,67	1,55	14,67	87	0,03				26,67	60		2,6
Д04ЙГ19	Йогурт(длядетскогопитания)	100	4,1	3,2	30	98	0,03	0,42			158		18,5	0,14
	Всего Обед		26,78	49,22	113,17	795	0,25	43,24			297,84	124,79	68,89	4,62
	Всего день		47,26	70,36	181,24	1392	0,49	54,15			557,88	527,02	134,65	8,95

№ рец.	Приёмпищи,наименованиеблюда	Масса 8РЧ88	Пищевыевещества(г)				ККАЛ	Витамины(NF)				Минеральныевещества,мг			
			Б	Ж	У	У		ВУ	С	А	Е	Са	Р	lЧg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	ЗавтракКа														
Д07МФН	ша	180	17,04	22,08	28,44	384	0,06	0,6			18,29	305,99	33,16	1,54	
Ш07Г2ШК	рисоваяскуриныефилеЧайсмо	200	2	5	18	75	0,01	0,27			53,82		6,07	0,2	
СПРЕБРЖ	локомисахаром	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		315	
Д05Мf18	Хлебпшеничный,ржанойобогащенный(для Детскогопитания)\ Маслосливочноепорционное	8	0,64	0,64	5,6	62					1,26	2,4			
	Всего Завтрак		22,96	28,62	64,52	590	0,12	0,87			113,37	398,39	39,23	4,89	
	Обед														
Д07АИ19	Салат	40	0,5	2,9	3,2	42	0,01	0,75			13,76	28,55	737	0,48	
Д07СПЕР	изсвеклыРыбныйсу	200	6,32	16	22,01	167	0,12	6,67	0,01	0,26	15,84	69,39	27,26	251,67	
Д07М19	п	150	6,8	3,8	40	213	0,19	8,48			74,41		69,1	3,2d	
Д07ЕЕ19	Кашапшеничнаярассыпчатая	50	14,71	16,31	6,12	230	0,06	3,26			21,11			2295,06	
Д07Ж319	МясотушенноеовощаииИнстантныйнапитокв	200	4		25	80	0,23	20,1	3	2,48	24	55	18	67	
МЕБПШН	итаминизированныйХлеб"Колосок"пшеничныйс	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01	
ППРЕБРЖ	витаминаии(длядетскогопитания)\ Хлебржаной(длядетскогопитания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1	
	Всего Обед		37,8	40,94	126	89Э	0,66	17,47	3,01	2,74	235,79	299,94	121,83	2619,5	
	Всего деиь		60,76	69,56	190,52	1483	0,78	18,34	3,01	2,74	349,16	698,3Э	161,06	2624,4	

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества(г)			ККАЛ	Витамины(мг)				Минеральные вещества, мг			
			б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
Д07ЕС19	Каша"Дружба	200	6,27	8,13	33,47	232	0,12	0,53			127,09	326,41	37,07	0,8
Ш07ИЯ19	"Чайсахаро	200	0,1	0,02	9,9	35					0,13		0,01	0,01
СПРЕБРЖ	м"	30	3,28	0,9	32,48	69	0,05				40	90		3,15
Д04МА19	Хлебпшеничный,ржанойобогащенный(для	12	3,6	1,2	2,9	99	0,02	0,11			109,82			0,05
Д07ФРУК	детскогопитанияСырпорнионныйФрукты свеж.(шт.)	300	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,08	11	2,3	1,91
Всего Завтрак			13,65	10,65	68,05	432	0,21	10,67			291,19	427,41	39,38	5,92
Обед														
Д07РД20	Салат"Осень"(картофель/морковь/яблоко/кукуруза)	40	0,9	116	9,4	98	0,01	1,58			25,8		19,1	1,02
Д07РИ20	СупспшеннойкрупойГуляши	200	1,73	4,53	38,67	239	0,04	1,07	0,03		18,67		13,75	0,51
Д07РЦ19	зотварногомясаКартофельно	60	17,04	9,6	10,8	254	0,05	1,32			14,65	89,8	23,76	2,35
Д07ЕВ19	епюре	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04
Д10СВ21	Компотизсвежезамороженныхягод(яблоки/черноплоднаярябина)"С"	200	0,18	0,09	3,19	71	0,05	0,66			40	60	0,3	39,68
МЕБПШН	Хлеб"Колосок"пшеничныйсвитаминами(длядет	20	0,8	0,4	19	74	0,02	0,01			60	90		0,01
ППРЕБР1	скогопитания1Хлебржаной(длядетскогопитания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,6
Всего Обед			28,32	21,94	111,85	959	0,32	15,08	0,03		221,41	508,75	85,41	46,71
Всего деиь			41,97	32,59	179,9	1391	0,53	25,75	0,03		512,54	936,16	124,78	52,62

№.рец.	Приёмпищи,наименованиеблюда	Масса порции	Пищевыевещества(г)			ККАЛ	Витамины(мг)				Минеральныевещества(мг)			
			g	щ	х		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	34	15
	Завтрак													
Д07ИА19	Макаронь, запечённые с	150	7,3	11,8	24,5	236	0,05	0,09			133,41		33,05	0,74
Д07ЖС19	сыройКуриноефиле, тушенноеовоща	50	11,35	14,60	1,87	185	0,04	0,36			360			0,7
Д07ЖД60	ми	200	2,4	2,3	10,2	69	0,02	0,39			81,09	101,09	14,68	0,37
СПРЕБРЖ	КdKdОСМОЛОКОН	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,15
Д05ИП18	Хлебпшеничный, ржанойобогаченный(для ДетскогопитанияJ	8	0,64	0,64	5,6	62					1,26	2,4		
	Масло сливочноепорционное													
	Всего Завтрак		24,97	30,27	54,65	621	0,16	0,86			415,76	193,49	27,73	4,96
	Обед													
Д07АД19	Свеклаотварная	40	0,6		2,9	14	0,01	0,81			13,54	15,2	8,05	0,51
Д07ДА19	Щи из свежей капусты с картофелеи сосметаной	200	1,47	9,33	37,33	244	0,04	1,33	0,01		25,95	33,35	15,23	0,56
Д07М:t9	Пловнзкурицы	350	34,2	28,4	23,7	320	0,05	0,5			15,24	254,99	27,63	1,28
Д07ЖИ20	Компотизснесисухофруктов"С"	200		0,05	27,0	110	0,01	20,0			28,69		18,27	0,61
МЕБПШН	Хлеб"Колосок"пшеничныйсвитаминами(дляДетскогопитанияJ	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01
ППРЕБРЖ	Хлебржаной(длядетскогопитания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
Д04ЙГ19	Йогурт(длядетскогопитани)	100	4,1	3,2	10	98	0,03	0,42			358		18,3	0,14
	Всего Обед		26,83	31,72	131,1	947	0,19	3,57	0,01		328,08	453,54	87,48	5,21
	Всего день		51,8	61,99	185,75	1568	0,35	4,43	0,01		743,85	647,03	115,21	10,17

№-рец.	Приёмпищи, наименованиеблюда	Масса порции	Пищевыевещества(г)				Витамины (мг)				Миинеральные вещества(мг)			
			\$	щ	х	ко	В1	С	А	Е	Са	Р	ІЧд	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	30	11	12	13	14	15
Д12ЕСМИ	Кашагречневаярассыпчатаясмясом	180	8,06	5,18	33,22	215	0,17				12,38		116,96	4,01
Д07ЖГ19	Кофейныйнапитокнамолоке	200	2,1	2,1	11	70	0,03	0,52			105,86	156,6	12,18	0,11
СПРЕБРЖ	Хлебпшеничный,ржанойобогащенный(для Детскогопитания1	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,1b
Д04МА19	СЫДПОДЦИОННЫЙ	12	3,6	1,2	2,4	49	0,02	0,13			109,82			0,05
	Всего Завтрак		17,04	9,38	59,1	40Э	0,27	0,65			268,07	246,6	129,14	7,32
	Обед													
Д07АЕ19	Салатизморкови	40	0,81	0,8	9	48	0,01	0,69			8,28	13,19	11,4	0,22
Д07ДО19	Супкартофельныйсбобовымиигренкаи	250	7,5	4,33	41,67	250	0,22	0,02			31,;t	231	37,5	2,22
Д07ЕК19	Кашаперловаярассыпчатая	150	4,6	3,6	34,6	180	0,09	8,48			69,56		53,9	1,57
Д07ХОК20	Фрикаделькиизкурвтоматномсоусе	60/25	8,76	10,8	5,16	152	0,05	0,95			27,54	72,18	13,25	1,03
Д07ЖЭ21	Напитоквитаминизированныйизвишни*	200	0,6	0,16	17,2	85	0,01	20			6,03			0,8
ХЛЕБПШ	Хлеб"Волосок"пшеничныйсвиТаНИНgf4И(ДЛЯ Н	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,0\
ППРЕБРЖ	детскогопитания\ Хлебржаной(длядетскогопитания)	30	4,67	1,53	14,67	87	0,03				26,67	60		2,1
	Всего Обед		27,74	21,6Э	137,29	876	0,43	41,15			229,18	466,37	116,05	7,95
	Всего день		44,78	31,01	196,39	1279	0,7	41,8			497,24	712,97	245,19	15,263

№. рец.	Приёмпищи,наименованиеблюда	Масс порции 3	Пищевыевещества(г)			ККАЛ	Витамины(мг)				Минеральныевещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Сg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
Д07ЕВ19	КартофельноепюреК	150	3	4,63	20,13	136	0,11	10,42			35,63	208,95	28,5	1,04
Д07БИ19	отлетырыбныеЧайс	60	9,72	6,84	8,28	134	0,11	27,96			27,96	90,07	17,48	0,64
Ш07ИЯ19	сахаром“	200	0,1	0,02	9,9	3					0,13		0,01	0,01
СПРЕБРЖ	Хлебпшеничный,ржанойобогатенный(для Детскогопитания1	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05				40	90		3,15
Д05ИП18	МаслоСливочноепорционное	В	0,64	0,64	5,6	62					1,26	2,4		
Д07РЦ19	Кефир(для детскогопитания)	100	2,81	3,2	3,62	26	0,03	0,28			110,88	103,31	13,05	0,09
	Всего Завтрак		19,55	13,07	60,01	463	0,3	38,67			215,86	494,7Э	59,04	4,92
	Обед													
Д07АЭ20	Салат"Морковьчашкольный"(морковь/ лук)Супкартофельныйс	40	2	1	13,9	65	0,02	0,88	0,02		9,55		11,3	0,24
Д07ДГ19	накароньииизделияиГолубцыленивые	20а	12	26	44	220	0,01				1,33	0,13	16	1,33
Д07КЖ19	Компотизсвежезамороженныхягод /яблоки/черноплоднаяРябина"С"	9С	7,95	3	33,5	210	0,03	3,09			26,16	51,6	1Э,89	1,19
Д10СВ21	Хлеб"Волосок"пшеничныйсвитанинами(для детскогопитания	20С	0,18	0,09	3,19	71	0,05	20			40	60	0,3	39,68
КПЕБПЭПН	Хлебржаной(длядетскогопитания)	20	0,8	0,4	15	74	0,02	0,01			60	90		0,01
ППРЕБРЖ	Фруктысвеж.(шт.)	3А	4,67	1,56	14,67	87	0,08				26,67	60		2,1
Д07ФРУК		100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10			14,06	11	2,б	3,9б
	Всего Обед		28	22,42	114,06	774	0,19	14,66	0,02		177,79	272,93	43,79	46,46
	Всего день		47,55	Э5,49	174,07	1237	0,49	53,Э3	0,02		Э93,65	767,66	102,8Э	51,38
	Итого		465,74	469,2Э	1826,	1Э542	5,28	302,45	6,3	5,6Э	4587,57	7049,96	1394,7	Э363,4
	Среднеезапериод		46,57	46,92	182,66	1354	0,53	30,24	0,63	0,56	458,76	705	139,47	336,34

*витаминация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами. Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.

Ведомость контроля за рационном питания

Сезон:Осень-зима

№ п / п	Наименование группы продуктов	Норма продукта в граммах (нетто)	Фактический расход продуктов подням(всего),г на одного человека										В среднем за период		
			1н пн	1н вт	1н ср	1н чт	1нпт	2нпн	2н вт	2н ср	2н чт	2нпт			
1	хлеб ржаной	80	00,00	50,00	50,00	30,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00
2	хлеб пшеничный	150,00	50,80	40,00	49,00	40,00	50,80	40,00	40,00	40,00	76,37	50,00	50,00	47,77	
3	мука пшеничная	15,00	6,45				4,62	2,00	3,60		1,10		1,20	2,79	
4	крупы, бобовые	45,00	35,00	48,00	23,17	84,40		114,60	40,00	35,00	90,88	4,50		47,55	
5	макаронные изделия	15,00	56,25							40,00			8,00	10,43	
6	картофель	188,00	60,00	140,00	206,57	16,00	221,48	80,00	195,42	24,00	50,00	155,75		118,23	
7	овощи	280,00	70,17	73,00	53,60	124,20	54,80	107,60	52,80	146,20	77,71	109,06		89,91	
8	фрукты свежие	185,00		10,00	26,00		18,00		10,00		14,00	10,00		8,70	
9	фрукты сухие	15,00		58,00						18,00				3,60	
10	соки фруктовые, напитки витаминные	200,00	18,00			300,00		18,00						33,60	
11	мясо без костей	70,00		46,00		27,00	44,40	45,00	36,00		32,40	36,00		26,58	
12	куриное филе	35,00	124,60		38,00	91,25		20,00		136,00	45,00			50,98	
13	рыба - филе	58,00					120,00	40,00				81,60		24,16	
14	молоко	300,00	75,00	100,00	23,17	90,00	84,20	76,00	153,75	90,00	69,00			79,37	
15	кисломочные продукты	150,00					300,00			130,00		33,75	150,00	60,00	
16	творог	50,00			100,00									10,00	
17	сыр	9,80		12,00		12,00			12,00	12,00	12,00			6,00	
18	сметана	10,00		10,00		10,00				10,00				3,00	
19	масло сливочное	30,00	13,75	7,33	15,50	1,60	28,44	15,40	11,92	13,00	6,42	13,25		12,90	
20	масло растительное	15,00	28,50	6,00	10,00	22,30	5,87	19,25	12,75	20,00	18,10	20,02		16,28	
21	яйцо	53,00	2,00		2,50		0,57					4,50		0,97	
22	сахар	40,00	17,00	34,30	33,67	9,00	35,00	15,00	35,33	23,00	25,00	34,00		25,80	
23	кондитерские изделия	10,00			37,50									3,75	
24	чай	1,00	1,00	0,50	0,30		1,00	1,00	1,00			1,00		0,60	
25	какао	1,20				1,50				1,50	1,50			0,45	

Документ подписан электронной подписью на ЭТП РЕГИОН

	Владелец сертификата: организация, сотрудник	Серийный номер сертификата	Дата и время подписания
Подпись поставщика (исполнителя, подрядчика)	ООО "УКДП" Круглий Ирина Павловна, Директор	32A9A5400F6AD98B446AC45DE476F48A0	10.06.2022 15:11 MCK+2 Подпись соответствует файлу документа
Подпись заказчика	МАДОУ ЦРР - ДЕТСКИЙ САД № 32 "РУСАЛОЧКА" Г. ИШИМБАЯ МР ИШИМБАЙСКИЙ РАЙОН РБ Назарова Татьяна Николаевна, Заведующая д/Садом № 32	3E997360104AE0E924620A2BDCED6B170	14.06.2022 09:02 MCK+2 Подпись соответствует файлу документа

Номер процедуры 2773422001DP | 32211380155