

День недели: ПОНЕДЕЛЬНИК

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07	
39	Биточки(котлеты) мясные	60	11	8	10	160	0,05	0,15	15,2	33,44	114,06	22,04		
33	Макаронные изделия отварные	150	6	5	36	212	0,09		24	11,15	46,26	8,18	0,83	
43	Чай с молоком	150/50	1	2	12	70	0,02	0,65	10	60,3	45	7	0,08	
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	
			23	18	72	549	0,21	0,87	70,2	211,79	291,42	52,62	1,58	
Итого за Завтрак														
Обед														
7,04	Салат из свеклы с яблоками	60	1	3	5	51	0,01	5,63		17,68	19,47	10,44	0,91	
13,06	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	15	8	16	197	0,22	9,74	0,11	35,39	190,3	43,15	3,26	
53,15	Бефстроганов из отварной говядины	30/30	10	9	2	132	0,04	0,5	11,25	13,68	103,11	15,19	1,44	
35	Каша рассыпчатая из гречневой крупы	150	9	7	40	253	0,29		24	15,28	208,03	138,41	4,65	
47	Инстантный витаминизированный напиток(кисель)	200			12	128		16,2		0,32			0,03	
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5	
			39	27	97	870	0,64	32,07	35,36	95,35	575,16	225,94	11,69	
Итого за Обед			62	45	169	1419	0,85	32,94	105,56	307,14	866,58	278,56	13,27	
Итого за день														

День недели: вторник

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- ичесность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
52	Шанежка с картофелем	75	8	8	44	286	0,17	10,64	45,81	54,27	123,85	25,73	1,34		
9,02	Каши жидкая молочная из рисовой крупы с маслом	180/5	5	7	30	202	0,06	1,17	38	111,59	124,35	26,55	0,4		
42	Чай с лимоном *	200			15	62		2,8		3,25	1,54	0,84	0,09		
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6		
Итого за Завтрак			15	15	103	621	0,28	14,61	83,81	176,01	275,84	63,02	2,43		
Обед															
76,02	Салат из моркови	60	1	6	5	80	0,03	2,64		14,31	29,16	20,06	0,38		
12,18	Свекольник на курином бульоне со сметаной	200/5	3	5	15	121	0,07	15,21	7,5	32,53	57,52	25,98	1,27		
12,08	Плов из птицы	40/140	14	18	39	371	0,11	4,26	21,6	20,13	177,94	44,64	1,47		
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамины С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9		
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5		
Итого за Обед			22	29	97	748	0,3	42,31	29,1	86,73	323,27	113,03	5,44		
Итого за день			37	44	200	1369	0,58	56,92	112,91	262,74	599,11	176,05	7,87		

День недели: среда

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тичность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
105	Помидоры свежие	20			1	5	0,01	5		2,8	5,2	4	0,18	
17	Котлеты из птицы	60	10	11	8	171	0,05		30,4	38	121,66	22,8	1,06	
37,01	Пюре картофельное	150	3	6	22	153	0,17	26,11	28,8	43,14	98,22	33,03	1,2	
45,01	Какао с молоком	200	4	4	22	136	0,03	0,38	15,96	121,78	109,42	29,92	0,96	
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	
Итого за Завтрак			19	21	67	536	0,31	31,49	75,16	212,62	360,6	99,65	4	
Обед														
6,06	Салат витаминный	60	1	6	6	84	0,02	12,78		17,74	17,46	10,85	0,53	
19,29	Суп-лапша домашняя на мясном бульоне	200	16	10	12	200	0,09	1,77	10,15	22,35	175,47	27,27	2,83	
98,06	Рис с овощами в томатном соусе с мясом	25/150	10	14	16	232	0,13	31,11	3	40,92	148,87	42,57	2,22	
38	Компот из рябины черноплодной и яблок	200			16	69	0,01	5		9,08	12,43	4,59	0,74	
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5	
Итого за Обед			31	30	72	694	0,33	50,66	13,15	103,09	408,48	104,03	7,72	
Итого за день			50	51	139	1230	0,64	82,15	88,31	315,71	769,08	203,68	11,72	

День недели: четверг

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mn	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
Завтрак															
1	Сыр (порциями)	10	3	3		36		0,07	21	100	60	5,5	0,07		
55,02	Омлет натуральный с маслом	140/5	15	21	3	263	0,09	0,52	29,25	107,34	240,53	18,28	2,69		
42	Чай с лимоном*	200			15	62		2,8		3,25	1,54	0,84	0,09		
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6		
83,02	Яблоко	100			10	47	0,03	10		16	11	9	2,2		
Итого за Завтрак			20	24	42	479	0,17	13,39	31,25	233,49	339,17	43,52	5,65		
Обед															
5,04	Салат из капусты белокочанной с морковью	60	1	6	6	82	0,02	22,98		25,9	19,04	10,34	0,35		
15,23	Рассольник ленинградский на мясном бульоне со сметаной	200/5	13	9	14	192	0,12	13,87	7,62	26,23	171,85	33,68	2,58		
	Говядина тушеная с овощами в соусе	30/120	11	13	13	216	0,12	12,75		15,88	138,26	29,95	2		
69,01	Компот из кураги	200	1		21	90	0,02	0,8		32,33	29,2	21	0,67		
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9		
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5		
Итого за Обед			30	28	76	689	0,36	50,4	7,62	113,34	412,6	113,72	7		
Итого за день			50	52	118	1168	0,53	63,79	32,87	346,83	751,77	157,24	12,65		

День недели: пятница

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
100	Каша молочная из пшеничной крупы "Артек" жидкая с маслом	180/5	7	7	33	223	0,14	1,17	38	123,74	181,86	34,2	1,81	
122,02	Плюшки московские	60	5	8	36	237	0,08		14,32	17,76	55,68	9,02	0,63	
80	Чай с сахаром*	200			15	60				0,45			0,05	
75,02	Хлеб пшеничный, ржаной обогащенный (для детского питания)	30	2		14	71	0,05			6,9	26,1	9,9	0,6	
155,02	Йогурт детский питьевой (витаминизированный)	100	3	3	5	60			10,9					
Итого за Завтрак			17	18	103	651	0,27	1,32	63,22	148,85	263,64	53,12	3,09	
Обед														
7,05	Салат из свеклы отварной	60	1	3	5	51	0,01	5,7		21,09	24,57	12,54	0,8	
16,06	Щи из свежей капусты с со сметаной	200/5	2	5	8	86	0,06	25,56	7,5	31,72	41,72	18,84	0,67	
29,02	Рыба (минтай), тушеная в томатном соусе	50/50	10	4	4	99	0,08	2,59	11,08	29,82	159,11	40,21	0,71	
36	Рис отварной	150	4	6	40	226	0,04		28	6	83,1	27	0,55	
69,06	Компот из плодов яблок витаминизированный (витамин С)	200			16	67	0,01	20,2		6,76	4,4	3,6	0,92	
77,09	Хлеб ржаной обдирный обогащенный (для детского питания)	25	2		10	50	0,04			7,25	32,5	10,5	0,9	
75,14	Хлеб пшеничный обогащенный (для детского питания)	25	2		12	59	0,04			5,75	21,75	8,25	0,5	
Итого за Обед			21	18	95	638	0,28	54,05	46,58	108,39	367,15	120,94	5,05	
Итого за день			38	36	198	1289	0,55	55,37	109,8	257,24	630,79	174,06	8,14	
Итого за период			510	466	1639	13126	6,32	664,52	1151,55	3042,65	7426,4	1952,7	103,79	
Итого за период			51	47	164	1313	0,63	66,45	115,16	304,27	742,64	195,27	10,38	

* витаминизация третьих блюд проводится специальными витаминно-минеральными премиксами.

Витаминизация третьих блюд осуществляется в соответствии с указаниями по применению премиксов.