	Полдник					
Пром.	Вафли	40	1,3	1,1	32	143,4
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0	26,6	112
	Итого за Полдник	**240**	**2,7**	**1,1**	**58,6**	**255,4**
	Ужин					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей	200	22,5	12,8	31,6	331,6
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**460**	**27,6**	**13,5**	**63,4**	**485,9**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,2**	**101**
	Итого за день	**2170**	**85,1**	**71,3**	**275,5**	**2084,6**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,6	6,9	23	180,4
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Йогурт 2.0%	90	2,5	1,8	11,8	73,4
	Итого за Завтрак	**585**	**15,4**	**13,6**	**58,2**	**416,2**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**33,6**	**136,8**
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,3	18,5	141,1
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,5	6,9	28,1	192,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200	0,3	0	8,5	35,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**745**	**32,1**	**15,5**	**93,1**	**640,5**
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	**250**	**8,3**	**14,8**	**36,6**	**313**
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	200	11,6	8,9	36,6	272,7
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**500**	**18**	**16,3**	**66,3**	**484,1**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,4**	**101,8**
	Итого за день	**2480**	**80,2**	**65,2**	**296,2**	**2092,4**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-5т-2020	Запеканка из творога	150	17,3	17,7	31,4	354,3
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**410**	**20,1**	**18,1**	**65,7**	**505,6**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,8**	**3,3**	**10,6**	**79,7**
	Обед					

54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	5,8	73,6
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,4	6	4,7	106,1
54-1соус-2020	Соус сметанный	45	0,7	3,8	1,5	42,8
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**775**	**20,3**	**27,2**	**73,2**	**617,6**
	Полдник					
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50	4,9	9,1	24,2	198,2
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0	24,4	103,2
	Итого за Полдник	250	6,3	9,1	48,6	301,4
	Ужин					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	22,5	11	31,8	316,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**460**	**27,6**	**11,7**	**63,4**	**469,3**
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,4**	**8,2**	**112,8**
	Итого за день	**2145**	**81,7**	**75,8**	**269,7**	**2086,4**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	210	8,3	12,6	37,3	296,1
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**455**	**15,7**	**18,9**	**58,5**	**466,9**
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	**150**	**2,3**	**0**	**33,6**	**143,4**
	Обед					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1	3,2	11,1	77,2
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	2	4,9	15,3	113,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	24,1	4,4	310,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**750**	**30,5**	**38,6**	**108,1**	**902,7**
	Полдник					
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	**240**	**8**	**8,3**	**39,4**	**264**
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**460**	**27,4**	**20,1**	**46,2**	**475,3**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,4**	**8,2**	**112,8**
	Итого за день	**2255**	**89,5**	**92,3**	**294**	**2365,1**
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с	210	7,3	10,7	52,4	335,1

	изюмом					
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**450**	**13,6**	**22,9**	**76,2**	**564,2**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0,2**	**28,4**	**117,8**
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**730**	**22,3**	**27,1**	**107,7**	**764,4**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6,4	7	125,6
	Итого за Полдник	**250**	**16,8**	**19**	**23,1**	**330,6**
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**460**	**20,6**	**13,9**	**71,9**	**495**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,2**	**101**
	Итого за день	**2290**	**79,7**	**88,1**	**315,5**	**2373**
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	13,5	12	26,6	268,7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**410**	**17,6**	**13,8**	**69,4**	**471,9**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,7**	**66,6**
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,9	14,3	124,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4
54-12хн-2020	Кисель из черной смородины	200	0,2	0	12,5	50,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**750**	**35,5**	**22,3**	**99,9**	**742,5**
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовой начинкой	40	1,3	1,1	32	143,4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0	23,4	97,6
	Итого за Полдник	**240**	**2,3**	**1,1**	**55,4**	**241**
	Ужин					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200	17,1	13,1	14	242,8
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Фрукт	150	0,6	0	16,1	66,6
	Итого за Ужин	**610**	**22,8**	**13,8**	**61,9**	**463,7**

	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,4**	**101,8**
	Итого за день	**2360**	**84,6**	**56,6**	**309,7**	**2087,5**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	210	7,6	10,7	52	334,5
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	455	15	17	73,2	505,3
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	13	57
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-4м-2020	Котлета из говядины с соусом	75/15	14,1	11,9	11,3	208,9
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0	10,5	43,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	745	25,5	22,9	108,4	741,6
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	250	12,4	19	25,5	322,6
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,4	15,8	20,5	306,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Абрикос	100	0,9	0	10,5	45,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	560	26,4	16,5	62,6	504,8
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8**	**100,2**
	Итого за день	**2260**	**86,9**	**83,7**	**288,3**	**2254,2**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,6	11,4	4,9	160,9
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**390**	**16,7**	**24,4**	**30**	**405,9**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,7**	**66,6**
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет	60	0,7	5,3	4,5	68,9
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,9	14,3	124,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,5	51,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**730**	**31,7**	**26,7**	**100,6**	**769,8**
	Полдник					
Пром.	Вафли с фруктовой начинкой	40	1,3	1,1	32	143,4

Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0	26,6	112
	Итого за Полдник	**240**	**2,7**	**1,1**	**58,6**	**255,4**
	Ужин					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей	200	22,5	12,8	31,6	331,6
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**460**	**27,6**	**13,5**	**63,4**	**485,9**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,2**	**101**
	Итого за день	**2170**	**85,1**	**71,3**	**275,5**	**2084,6**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,6	6,9	23	180,4
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Йогурт 2.0%	90	2,5	1,8	11,8	73,4
	Итого за Завтрак	**585**	**15,4**	**13,6**	**58,2**	**416,2**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**33,6**	**136,8**
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,3	18,5	141,1
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,5	6,9	28,1	192,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200	0,3	0	8,5	35,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**745**	**32,1**	**15,5**	**93,1**	**640,5**
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	**250**	**8,3**	**14,8**	**36,6**	**313**
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	200	11,6	8,9	36,6	272,7
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**500**	**18**	**16,3**	**66,3**	**484,1**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,4**	**101,8**
	Итого за день	**2480**	**80,2**	**65,2**	**296,2**	**2092,4**
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-5т-2020	Запеканка из творога	150	17,3	17,7	31,4	354,3
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**410**	**20,1**	**18,1**	**65,7**	**505,6**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,8**	**3,3**	**10,6**	**79,7**
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	5,8	73,6

54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,4	6	4,7	106,1
54-1соус-2020	Соус сметанный	45	0,7	3,8	1,5	42,8
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**775**	**20,3**	**27,2**	**73,2**	**617,6**
	Полдник					
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50	4,9	9,1	24,2	198,2
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	1,4	0	24,4	103,2
	Итого за Полдник	250	6,3	9,1	48,6	301,4
	Ужин					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	22,5	11	31,8	316,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**460**	**27,6**	**11,7**	**63,4**	**469,3**
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,4**	**8,2**	**112,8**
	Итого за день	**2145**	**81,7**	**75,8**	**269,7**	**2086,4**
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	210	8,3	12,6	37,3	296,1
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**455**	**15,7**	**18,9**	**58,5**	**466,9**
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	**150**	**2,3**	**0**	**33,6**	**143,4**
	Обед					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1	3,2	11,1	77,2
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	2	4,9	15,3	113,3
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	24,1	4,4	310,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**750**	**30,5**	**38,6**	**108,1**	**902,7**
	Полдник					
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	**240**	**8**	**8,3**	**39,4**	**264**
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**460**	**27,4**	**20,1**	**46,2**	**475,3**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,4**	**8,2**	**112,8**
	Итого за день	**2255**	**89,5**	**92,3**	**294**	**2365,1**
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	210	7,3	10,7	52,4	335,1
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8

Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**450**	**13,6**	**22,9**	**76,2**	**564,2**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0,2**	**28,4**	**117,8**
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**730**	**22,3**	**27,1**	**107,7**	**764,4**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6,4	7	125,6
	Итого за Полдник	**250**	**16,8**	**19**	**23,1**	**330,6**
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**460**	**20,6**	**13,9**	**71,9**	**495**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,2**	**101**
	Итого за день	**2290**	**79,7**	**88,1**	**315,5**	**2373**
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	13,5	12	26,6	268,7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**410**	**17,6**	**13,8**	**69,4**	**471,9**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,7**	**66,6**
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,9	14,3	124,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4
54-12хн-2020	Кисель из черной смородины	200	0,2	0	12,5	50,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**750**	**35,5**	**22,3**	**99,9**	**742,5**
	Полдник					
Пром.	Вафли	40	1,3	1,1	32	143,4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0	23,4	97,6
	Итого за Полдник	**240**	**2,3**	**1,1**	**55,4**	**241**
	Ужин					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200	17,1	13,1	14	242,8
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Груша	150	0,6	0	16,1	66,6
	Итого за Ужин	**610**	**22,8**	**13,8**	**61,9**	**463,7**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8

	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,4**	**101,8**
	Итого за день	**2360**	**84,6**	**56,6**	**309,7**	**2087,5**
	Средние показатели за Завтрак	**450,71**	**16,3**	**18,39**	**61,6**	**476,57**
	Средние показатели за Второй завтрак	**135,71**	**1,19**	**1,14**	**20,89**	**98,66**
	Средние показатели за Обед	**746,43**	**28,27**	**25,76**	**98,71**	**739,87**
	Средние показатели за Полдник	**245,71**	**8,11**	**10,34**	**41,03**	**289,71**
	Средние показатели за Ужин	**501,43**	**24,34**	**15,11**	**62,24**	**482,59**
	Средние показатели за Второй ужин	**200**	**5,74**	**5,4**	**8,23**	**104,49**
	Средние показатели за период	**2280**	**84**	**76,1**	**292,7**	**2191,9**

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №1)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2191,9	2115,0-2585,0
Белки (г., %)	84 (15,0%)	73,0-89,0 (12-15%)
Жиры (г., %)	76,1 (31,2%)	73,0-89,0 (28-34%)
Углеводы (г., %)	292,7 (53,4%)	292,0-357,0 (50-61%)
Витамин С (мг/сут)	88,7	60,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,4	1,2
Витамин В2 (мг/сут)	2,4	1,4
Витамин А (рет. экв/сут)	987,5	700,0
Кальций (мг/сут)	1120,9	1100,0
Фосфор (мг/сут)	1776,2	1650,0
Магний (мг/сут)	333,1	250,0
Железо (мг/сут)	25,8	12,0
Калий (мг/сут)	1515,6	1100,0
Йод (мг/сут)	0,16	0,1
Селен (мг/сут)	0,04	0,03

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №1)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари панировочные	8	-	8	3	-	-	4	8	-	8	3	-	-	4	47,2	3
хлеб	164	150	159	158	150	150	150	164	150	159	158	150	150	150	2162,8	154
мука пшеничная в/с	13	1	30	24	6	14	3	13	1	30	24	6	14	3	181,8	13
горох	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	32	2
крупа гречневая	-	69	-	-	-	-	69	-	69	-	-	-	-	69	276	20
крупа кукурузная	57	-	-	-	-	57	-	57	-	-	-	-	57	-	228	16
крупа манная	-	-	20	9	-	-	15	-	-	20	9	-	-	15	88	6
крупа овсяная	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	100	7
крупа рисовая	54	4	-	-	4	108	14	54	4	-	-	4	108	14	368,8	26
проростки пшеницы	-	11	-	8	-	-	-	-	11	-	8	-	-	-	36	3
макаронные изделия в/с	-	-	57	-	-	-	-	-	-	57	-	-	-	-	113,6	8
картофель	163	256	68	290	253	22	76	163	256	68	290	253	22	76	2255,2	161
петрушка (корень)	1	-	3	1	-	1	-	1	-	3	1	-	1	-	8	1
репа	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	4
свекла	40	11	-	-	56	40	-	40	11	-	-	56	40	-	295,2	21
укроп	-	-	0,9	-	-	-	-	-	-	0,9	-	-	-	-	1,8	0,1
чеснок	-	2,6	-	-	-	-	-	-	2,6	-	-	-	-	-	5,2	0,4
огурец соленый	-	23	-	-	15	-	-	-	23	-	-	15	-	-	75	5

горошек зел. консерв.	-	45	9	-	-	-	-	-	45	9	-	-	-	-	108,8	8
томат-пюре	13	11	9	18	8	6	7	13	11	9	18	8	6	7	142,6	10
капуста белокочанная	20	-	267	108	191	20	150	20	-	267	108	191	20	150	1510,4	108
лук репчатый	27	42	10	62	23	20	35	27	42	10	62	23	20	35	437,6	31
морковь	63	24	34	91	17	83	134	63	24	34	91	17	83	134	889,8	64
огурец	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	135,6	10
перец красный	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	135,6	10
петрушка (зелень)	-	1,8	-	5,0	-	-	1,8	-	1,8	-	5,0	-	-	1,8	17,2	1,2
груша	-	-	11	-	-	-	150	-	-	11	-	-	-	150	321,4	23
лимон	-	8	-	-	8	-	8	-	8	-	-	8	-	8	48	3
яблоко	-	150	-	-	-	19	150	-	150	-	-	-	19	150	638,6	46
брусника	-	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	51,4	4
клюква	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	20	1
смородина черная	-	-	40	-	-	-	26	-	-	40	-	-	-	26	130,6	9
вишня	42	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	84	6
банан	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	300	21
джем	-	-	-	30	-	-	30	-	-	-	30	-	-	30	120	9
абрикос	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	200	14
апельсин	-	-	15	75	-	-	-	-	-	15	75	-	-	-	178,8	13
чернослив	16	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	32,2	2
курага	10	-	-	-	6	40	-	10	-	-	-	6	40	-	112	8
изюм	-	-	-	11	6	10	-	-	-	-	11	6	10	-	53,6	4
чернослив	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	-	-	50	4
цукаты	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	16,4	1
сок апельсин-й	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	400	29
сок вишневый	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
сок гранатовый	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	400	29
сок персик-й	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	29
сок яблочный	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	400	29
говядина 1 кат.	187	-	-	48	121	73	174	187	-	-	48	121	73	174	1205	86
печень говяжья	-	58	-	117	-	58	-	-	58	-	117	-	58	-	466,6	33
куриная грудка (филе)	-	76	63	-	-	-	-	-	76	63	-	-	-	-	279	20
горбуша (филе)	-	-	-	-	94	-	-	-	-	-	-	94	-	-	187,2	13
горбуша конс.	-	36	-	-	-	-	36	-	36	-	-	-	-	36	144,8	10
биомороженое	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	200	14
молоко	367	190	228	-	374	200	73	367	190	228	-	374	200	73	2864	205
ряженка	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57
сыворотка молочная	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4	0,3
простокваша	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
кефир	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	600	43
бифидок	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	29
варенец	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57
йогурт 2.0%	-	-	90	-	-	-	-	-	-	90	-	-	-	-	180	13
йогурт 3.2%	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	400	29
творог	33	-	-	84	-	33	56	33	-	-	84	-	33	56	413,6	30
сыр	16	15	16	-	21	-	-	16	15	16	-	21	-	-	135,6	10
сметана	10	20	40	100	57	30	4	10	20	40	100	57	30	4	522	37
масло слив-е	42	36	20	24	32	49	28	42	36	20	24	32	49	28	461,4	33
масло подсолн. раф.	4	11	16	17	15	15	-	4	11	16	17	15	15	-	155,6	11
яйцо куриное	2	66	41	9	-	2	7	2	66	41	9	-	2	7	252	18
сахар-песок	34	21	22	37	28	33	27	34	21	22	37	28	33	27	403,8	29

пудра рафинадная	-	-	-	1	-	-	-	-	-	-	1	-	-	-	1,4	0
Вафли с фрукт. начинками	-	40	-	-	-	-	40	-	40	-	-	-	-	40	160	11
пряник	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	80	6
мед	-	-	15	-	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	30	2
чай черный байховый	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	24	2
какао-порошок	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	10	1
кофейный напиток	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	10	1
крахмал картофельный	-	6	3	6	-	-	6	-	6	3	6	-	-	6	42,2	3
соль йодированная	2	3	2	3	3	3	2	2	3	2	3	3	3	2	36,8	3
лавровый лист	0,1	-	-	-	0,1	-	-	0,1	-	-	-	0,1	-	-	0,4	0,03
кислота лимонная	2	-	-	1	-	1	-	2	-	-	1	-	1	-	8,6	1
натрий двууглекислый	-	-	0,4	0,0	-	-	-	-	-	0,4	0,0	-	-	-	0,8	0,06

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №1)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	34,9	-	66,9	-	60,4	-	162,2	230
2	мука пшеничная	-	-	1,9	8,3	2,8	-	13	15
3	крупы, бобовые	27,9	-	40,6	-	13,6	-	82,1	45
4	макаронные изделия	2,9	-	5,3	-	-	-	8,2	15
5	картофель	-	-	66,6	-	55,4	-	122	187
6	овощи	28,3	-	138,5	-	86,4	-	253,2	280
7	фрукты свежие	12	64,3	26,6	-	41,6	-	144,5	185
8	сухофрукты, орехи	4,4	-	14,4	1,1	-	-	19,9	15
9	соки плодоовощные,	-	57,1	-	85,7	-	-	142,8	200
10	мясо 1-й категории	-	-	25,8	-	50,4	-	76,2	70
11	субпродукты (печень,	-	-	16,1	-	16	-	32,1	15
12	птица (куры, цыплята-	-	-	8	-	9,6	-	17,6	35
13	рыба (филе)	-	-	21	-	-	-	21	58
14	молоко и молочные пр.	142,6	21,4	7,7	57,1	5,7	-	234,5	300
15	кисломолочные прод.	25,7	-	-	57,4	-	200	283,1	150
16	творог	17,6	-	-	11,9	-	-	29,5	50
17	сыр	6,4	-	0,8	-	2,1	-	9,3	10
18	сметана	7	-	26,4	-	5,7	-	39,1	30
19	масло сливочное	9,3	-	9,9	5,2	8,5	-	32,9	30
20	масло растительное	1,1	-	10,7	1,4	0,1	-	13,3	15
21	яйцо	22,3	-	-	2,5	4,4	-	29,2	40
22	сахар	9	-	8,1	5,5	6,6	-	29,2	30
23	кондитерские изделия	-	-	-	11,1	-	-	11,1	10
24	чай	0,9	-	-	-	1	-	1,9	0,4
25	какао-порошок	0,7	-	-	-	-	-	0,7	1,2
26	кофейный напиток	0,7	-	-	-	-	-	0,7	2
27	крахмал	-	-	2,6	0,4	-	-	3	3
28	соль йодированная	1,0	-	1,4	0,6	1,0	-	4,0	4

Меню №2 (7-11 лет)

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	210	7,3	10,7	52,4	335,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**455**	**13,4**	**15,6**	**71,4**	**479,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Слива	70	0,6	0	6,9	30
	Итого за Второй завтрак	**70**	**0,6**	**0**	**6,9**	**30**
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	13	57
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,3	19,9	4,4	257,8
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,5	51,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**750**	**26,6**	**31**	**103,5**	**799**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	**220**	**7,8**	**8,9**	**34,3**	**248,3**
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,4	15,8	20,5	306,1
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**460**	**26,8**	**17,9**	**54,3**	**485,7**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,6**	**91,6**
	Итого за день	**2135**	**80,4**	**77,9**	**278**	**2134**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	13,5	12	26,6	268,7
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Повидло яблочное	30	0,1	0	19,6	78,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**425**	**19,7**	**16,9**	**65,2**	**491,8**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0	26,6	112
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1,4**	**0**	**26,6**	**112**
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	2	4,9	15,3	113,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9

54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**745**	**25**	**24,9**	**91,7**	**691**
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	**230**	**7,8**	**13,8**	**35,7**	**298**
	Ужин					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей	200	22,5	12,8	31,6	331,6
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Фрукт	150	0,6	0	16,1	66,6
	Итого за Ужин	**610**	**28,2**	**13,5**	**73**	**525,9**
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Второй ужин	**180**	**7,4**	**2,7**	**10,6**	**96,3**
	Итого за день	**2390**	**89,5**	**71,8**	**302,8**	**2215**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	210	8,9	11,5	44,8	318
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**455**	**15,2**	**16,4**	**68,2**	**480,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1**	**0**	**28**	**116**
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,3	18,5	141,1
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	33,6	205,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Обед	**745**	**30,6**	**15**	**107,7**	**688,7**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	**230**	**12**	**17,1**	**23,5**	**295,9**
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	200	11,6	8,9	36,6	272,7
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	**470**	**15,4**	**16**	**58,5**	**439,9**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,2**	**90,2**
	Итого за день	**2280**	**79,4**	**69**	**293,1**	**2111,1**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					

54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,6	11,4	4,9	160,9
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Завтрак	**545**	**21,3**	**19,7**	**73,6**	**556,3**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0,2**	**28,4**	**117,8**
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	5,8	73,6
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5	5,3	35	208
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	13,2	53,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**750**	**26,9**	**26,4**	**88,7**	**699,6**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Полдник	**220**	**7,8**	**8,9**	**33,3**	**244**
	Ужин					
54-20г-2020	Овощная запеканка	200	13	9,2	18,5	208,9
54-1соус-2020	Соус сметанный	40	0,6	3,4	1,3	38,1
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Ужин	**620**	**18,9**	**14,7**	**53,2**	**420**
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	**180**	**4,9**	**4,5**	**19,4**	**137,7**
	Итого за день	**2515**	**80,4**	**74,4**	**296,6**	**2175,4**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	210	8,3	12,6	37,3	296,1
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,4	0	10,5	43,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**470**	**18,1**	**22**	**60,4**	**511,9**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**35**	**142,4**
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	6	91,8
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,7	3,4	16,5	131,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	106,2
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200	0,3	0	8,5	35,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**770**	**28,4**	**22,9**	**82,4**	**649,4**

	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	**230**	**7,8**	**13,8**	**36,9**	**303**
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Груша	150	0,6	0	16,1	66,6
	Итого за Ужин	**610**	**28**	**20,1**	**62,1**	**540,7**
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 2.5%	180	5,8	4,5	9	99,5
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,8**	**4,5**	**9**	**99,5**
	Итого за день	**2460**	**88,7**	**83,3**	**285,8**	**2246,9**
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	210	7,3	10,7	52,4	335,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**455**	**13,4**	**15,6**	**71,4**	**479,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое манго-банан	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,4**	**4,8**	**10,8**	**92,5**
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	7	4,4	16,8	135
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	33,6	205,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1
54-2хн-2020	Компот из смородины с медом	200	0,5	0	11,1	46,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**775**	**32,7**	**15,4**	**101,3**	**675**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	**220**	**7,8**	**8,9**	**34,3**	**248,3**
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,4	15,8	20,5	306,1
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**460**	**26,8**	**17,9**	**54,3**	**485,7**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,6**	**91,6**
	Итого за день	**2140**	**87,3**	**67,1**	**279,7**	**2072,5**
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	13,5	12	26,6	268,7
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2

	Итого за Завтрак	**420**	**16,3**	**20,7**	**64,9**	**510,6**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	1,4	0	24,4	103,2
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1,4**	**0**	**24,4**	**103,2**
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	2	4,9	13,3	105
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**745**	**25,2**	**24,9**	**95,4**	**706,5**
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	**230**	**7,8**	**13,8**	**35,7**	**298**
	Ужин					
54-20г-2020	Овощная запеканка	200	13	9,2	18,5	208,9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,9	5,1	2	57,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	**610**	**18,8**	**14,7**	**73,1**	**499,2**
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Второй ужин	**180**	**7,4**	**2,7**	**10,6**	**96,3**
	Итого за день	**2385**	**76,9**	**76,8**	**304,1**	**2213,8**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-15к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	210	9,2	10,6	46	315,8
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**455**	**15,5**	**15,5**	**69,4**	**478,2**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	180	0,5	0	29	118,1
	Итого за Второй завтрак	**180**	**0,5**	**0**	**29**	**118,1**
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	13	57
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,3	19,9	4,4	257,8
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,5	51,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**750**	**26,6**	**31**	**103,5**	**799**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	**230**	**12**	**17,1**	**23,5**	**295,9**
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	200	11,6	8,9	36,6	272,7

54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**500**	**17,9**	**16,3**	**71,1**	**503,2**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,2**	**90,2**
	Итого за день	**2295**	**77,7**	**84,4**	**303,7**	**2284,6**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,6	11,4	4,9	160,9
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	**545**	**19,6**	**20,3**	**54,7**	**479,5**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0,4**	**32,6**	**136,4**
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	5,8	73,6
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5	5,3	35	208
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,2	13,1	2,5	188,4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**770**	**28,9**	**28,3**	**103,1**	**782,2**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Полдник	**220**	**7,8**	**8,9**	**33,3**	**244**
	Ужин					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**520**	**21,4**	**13,9**	**75,3**	**511,8**
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	**180**	**4,9**	**4,5**	**19,4**	**137,7**
	Итого за день	**2435**	**83,2**	**76,3**	**318,4**	**2291,6**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,5	12,6	43,3	320,6
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**470**	**18,1**	**22**	**62,5**	**520,7**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**33,6**	**136,8**
	Обед					

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	6	91,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	2	4,9	11,7	98,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,4	7,9	4,5	134,8
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**760**	**24,1**	**26,3**	**99,6**	**731,9**
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	**230**	**7,8**	**13,8**	**36,9**	**303**
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**460**	**28,7**	**21,5**	**48,2**	**500,6**
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Второй ужин	**180**	**7,4**	**2,7**	**10,6**	**96,3**
	Итого за день	**2300**	**86,7**	**86,3**	**291,4**	**2289,3**
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	24,2	16,2	22,5	332,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
	Итого за Завтрак	**410**	**26,9**	**16,6**	**60,7**	**499,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	1,4	0	24,4	103,2
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1,4**	**0**	**24,4**	**103,2**
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	2	4,9	15,3	113,3
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**745**	**25**	**24,9**	**91,7**	**691**
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	**230**	**7,7**	**14,3**	**35,8**	**302,9**
	Ужин					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	200	22,5	12,8	31,6	331,6
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фруккт	150	0,6	0	16,1	66,6
	Итого за Ужин	**580**	**25,7**	**13,2**	**60,4**	**462,6**
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 2.0%	180	5	3,6	23,6	146,9
	Итого за Второй ужин	**180**	**5**	**3,6**	**23,6**	**146,9**

	Итого за день	**2345**	**91,7**	**72,6**	**296,6**	**2206**
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-15к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	210	9,2	10,6	46	315,8
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**455**	**15,5**	**15,5**	**69,4**	**478,2**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**33,6**	**136,8**
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,3	18,5	141,1
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	33,6	205,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Обед	**745**	**30,6**	**15**	**107,7**	**688,7**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	**230**	**12**	**17,1**	**23,5**	**295,9**
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	200	11,6	8,9	36,6	272,7
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	**470**	**15,4**	**16**	**58,5**	**439,9**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,2**	**90,2**
	Итого за день	**2280**	**79,3**	**68,1**	**299,9**	**2129,7**
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,6	11,4	4,9	160,9
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**530**	**17,8**	**15,2**	**73,6**	**501,8**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0	32,2	131,2
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**32,2**	**131,2**
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	5,8	73,6
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5	5,3	35	208
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	13,2	53,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**750**	**26,9**	**26,4**	**88,7**	**699,6**

	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Полдник	**220**	**7,8**	**8,9**	**33,3**	**244**
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,4	0	10,5	43,3
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	**580**	**18,9**	**14,2**	**78,1**	**515,2**
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	**180**	**4,9**	**4,5**	**19,4**	**137,7**
	Итого за день	**2460**	**76,9**	**69,2**	**325,3**	**2229,5**
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	210	8,3	12,6	37,3	296,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0	8,6	37,6
	Итого за Завтрак	**555**	**15,2**	**17,5**	**64,9**	**478**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**35**	**142,4**
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	6	91,8
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,7	3,4	16,5	131,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	106,2
54-2хн-2020	Компот из смородины с медом	200	0,5	0	11,1	46,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**770**	**28,6**	**22,9**	**85**	**660,2**
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	**230**	**7,8**	**13,8**	**36,9**	**303**
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**460**	**27,4**	**20,1**	**46**	**474,1**
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Второй ужин	**180**	**7,4**	**2,7**	**10,6**	**96,3**
	Итого за день	**2395**	**87**	**77**	**278,4**	**2154**
	Средние показатели за Завтрак	**474,64**	**17,57**	**17,82**	**66,45**	**496,11**
	Средние показатели за Второй завтрак	**178,57**	**0,85**	**0,39**	**27,18**	**115,63**
	Средние показатели за Обед	**755**	**27,58**	**23,95**	**96,43**	**711,56**
	Средние показатели за Полдник	**226,43**	**8,69**	**12,79**	**32,64**	**280,3**

	Средние показатели за Ужин	**529,29**	**22,74**	**16,43**	**61,86**	**486,04**
	Средние показатели за Второй ужин	**180**	**5,79**	**3,92**	**12,14**	**107,04**
	Средние показатели за период	**2343,9**	**83,2**	**75,3**	**296,7**	**2196,7**

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №2)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Масса всех блюд за прием пищи (г.)	2343,9	не менее 1800
Калорийность (ккал)	2196,7	2115,0-2585,0
Белки (г., %)	83,2 (15,1%)	73,0-89,0 (12-15%)
Жиры (г., %)	75,3 (30,8%)	73,0-89,0 (28-34%)
Углеводы (г., %)	296,7 (54%)	292,0-357,0 (50-61%)
Витамин С (мг/сут)	109,1	60,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,3	1,2
Витамин В2 (мг/сут)	1,8	1,4
Витамин А (рет. экв/сут)	790,4	700,0
Кальций (мг/сут)	1204,6	1100,0
Фосфор (мг/сут)	1675,6	1650,0
Магний (мг/сут)	350,2	250,0
Железо (мг/сут)	22,3	12,0
Калий (мг/сут)	1361,1	1100,0
Йод (мг/сут)	0,2	0,1
Селен (мг/сут)	0,05	0,03

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №2)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари панировочные	-	12	8	-	-	8	12	-	-	-	14	8	-	-	63	5
хлеб	150	164	99	120	150	159	134	150	150	150	134	99	120	150	1931	138
мука пшеничная в/с	27	17	33	28	18	24	19	36	26	18	13	33	27	18	335	24
горох	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	32	2
фасоль	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	16	1
крупа кукурузная	57	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	-	-	114	8
крупа манная	-	15	20	-	-	-	15	20	-	-	10	20	-	-	100	7
крупа овсяная	-	-	-	-	50	-	-	-	-	50	-	-	-	50	150	11
крупа перловая	-	-	50	-	-	50	-	-	-	8	-	50	-	-	158	11
крупа пшеничная Артек	-	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	50	-	-	100	7
крупа рисовая	54	4	-	-	-	-	-	54	54	-	4	-	54	-	225	16
проростки пшеницы	-	11	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	21	2
крупа пшенная	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4
макаронные изделия в/с	-	-	-	51	-	-	-	-	51	-	-	-	51	-	153	11
картофель	163	309	68	109	304	196	256	22	-	223	309	68	-	304	2329	166
свекла	40	-	-	-	15	-	-	40	-	15	-	-	-	15	125	9
томат	-	-	68	-	-	68	-	-	-	-	-	68	-	-	203	15
чеснок	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	5	0
огурец соленый	-	15	-	-	30	-	15	-	-	30	15	-	-	30	135	10
горошек зел. консерв.	-	-	-	45	-	-	-	-	45	-	-	-	45	-	135	10
томат-пюре	13	11	6	25	10	13	-	6	18	14	11	6	25	10	167	12
капуста белокочанная	20	38	267	70	191	-	58	287	70	221	38	267	70	191	1786	128

лук репчатый	27	47	11	34	61	29	25	10	35	51	47	11	44	61	493	35
микрозелень (проростки) люцерна	-	-	-	10	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	20	1
морковь	63	158	13	61	27	15	158	63	95	49	40	13	86	27	866	62
огурец	-	68	-	-	-	-	68	-	-	-	68	-	-	-	203	15
перец зеленый	-	-	-	60	-	-	60	-	-	-	-	-	-	-	120	9
перец красный	-	-	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	68	5
петрушка (корень)	1	-	3	1	3	1	-	1	2	4	-	3	1	3	20	1
брокколи	-	-	-	80	-	-	80	-	-	-	-	-	-	-	160	11
репа	-	30	-	-	-	-	30	-	-	-	30	-	-	-	90	6
лимон	-	-	8	-	8	-	-	8	-	8	-	8	8	-	48	3
мандарин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	100	7
слива	70	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	70	5
яблоко	-	-	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	150	-	300	21
брусника	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	51	4
клюква	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	10	20	1
смородина черная	-	-	8	-	32	43	-	8	-	-	-	8	-	43	140	10
груша	-	150	-	-	150	-	-	-	-	-	150	-	-	-	450	32
вишня	-	-	-	28	-	-	-	-	-	-	-	-	28	-	56	4
повидло абрикосовое	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	30	-	-	-	60	4
повидло яблочное	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	2
апельсин	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	150	11
банан	-	-	-	150	-	-	150	-	-	-	-	-	150	-	450	32
чернослив	16	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	32	2
смесь сухофруктов	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	50	4
курага	-	-	10	-	-	-	-	10	-	40	-	10	-	-	70	5
изюм	10	10	-	-	10	10	10	-	-	20	-	-	-	10	78	6
чернослив	-	-	25	-	-	-	25	-	25	-	-	25	-	-	100	7
цукаты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	8	1
сок виноградный	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	200	14
сок вишневый	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	400	29
сок гранатовый	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14
сок персиковый	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	200	-	-	400	29
сок сливовый	-	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	200	-	380	27
сок черешневый	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	400	29
сок апельсиновый	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14
сок абрикосовый	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14
говядина 1 кат.	114	73	-	84	146	114	73	-	164	121	73	-	157	146	1265	90
куриная грудка (филе)	-	76	63	-	-	63	-	-	-	-	76	63	-	-	342	24
горбуша (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	63	5
минтай (филе)	94	-	-	-	72	-	-	94	-	-	-	-	-	72	332	24
биомороженое манго-банан	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4
молоко сгущенное с сахаром	-	-	-	38	-	-	-	-	38	-	-	-	38	-	114	8
молоко	334	40	157	154	330	347	80	146	64	354	17	159	64	330	2576	184
снежок	-	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	540	39
сыворотка молочная	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	2	0
ряженка	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	900	64

кефир	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	-	540	39
бифидок	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	-	540	39
варенец	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	-	-	540	39
йогурт 1.5%	-	180	-	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	720	51
йогурт 2.0%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	180	13
йогурт 2.5%	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	180	13
творог	-	56	33	-	-	-	56	33	-	-	140	33	-	-	351	25
сыр	21	31	16	30	31	16	15	21	16	31	15	16	-	16	274	20
сметана	57	37	40	30	-	-	67	97	35	10	38	40	10	-	460	33
масло слив-е	33	36	40	22	39	30	37	44	26	39	22	40	29	39	477	34
масло подсолн. раф.	11	8	6	9	14	6	8	11	9	18	18	6	9	14	147	10
яйцо куриное	2	14	31	112	9	2	58	31	68	7	16	31	68	9	460	33
пудра рафинадная	-	1	-	-	1	-	1	-	-	1	-	-	-	1	3	0
сахар-песок	39	32	24	29	33	29	39	27	29	42	37	24	22	33	439	31
мед	-	-	15	-	15	12	-	15	-	-	-	15	15	12	99	7
чай черный байховый	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	25	2
какао-порошок	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	4	-	12	1
крахмал	6	-	-	6	-	-	-	6	-	-	3	-	6	-	27	2
соль йодирован.	2,4	2,4	2,7	2,3	2,8	2,1	2,2	2,9	1,8	2,7	2,5	2,7	1,8	2,8	34,1	2,44
лавровый лист	0,1	0	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0,1	0	0	0	0,1	0,5	0,04
ванилин	0	-	-	0	-	0	-	-	0	-	0	-	0	-	0	0
кислота лимонная	1	-	-	0,3	-	0,2	-	1	0,3	-	-	-	0,3	0,2	3,3	0,24

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №2)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	30.9	-	64.3	-	47.1	-	142.3	230
2	мука пшеничная	-	-	2.1	17.5	4.4	-	24	150
3	крупы, бобовые	32.4	-	23	-	13.6	-	69	43
4	макаронные изделия	-	-	10.9	-	-	-	10.9	15
5	картофель	-	-	79.1	-	43.3	-	122.4	187
6	овощи	19.6	-	132.3	-	116.3	-	268.2	280
7	фрукты свежие	49.6	5	14.7	-	66.3	-	135.6	185
8	сухофрукты, орехи	4.3	-	19.7	3.9	-	-	27.9	15
9	соки плодоовощные,	-	170	-	-	-	-	170	200
10	мясо 1-й категории	-	-	33.4	-	46.6	-	80	70
11	птица (куры, цыплята-	-	-	12	-	9.6	-	21.6	35
12	рыба (филе)	-	-	25	-	-	-	25	58
13	молоко и молочные	82.6	3.6	15.3	65.7	28.6	-	195.8	300
14	кисломолочные продукты	-	-	-	115.9	-	180	295.9	150
15	творог	18	-	-	7.1	-	-	25.1	50
16	сыр	13.9	-	0.8	-	4.1	-	18.8	10
17	сметана	0.9	-	19.8	-	12.1	-	32.8	10
18	масло сливочное	8.9	-	8.4	8.9	7.8	-	34	30
19	масло растительное	-	-	9.7	0.7	0.1	-	10.5	15
20	яйцо	14	-	0.2	4.2	11.4	-	29.8	1
21	сахар	7.4	-	6.9	10.9	6.4	-	31.6	30
22	кондитерские изделия	4.3	-	1.7	-	1.1	-	7.1	10
23	чай	0.8	-	-	-	1	-	1.8	0,4
24	какао-порошок	0.9	-	-	-	-	-	0.9	1,4
25	крахмал	-	-	1.7	0.2	-	-	1.9	3
26	соль йодированная	1.2	-	1.6	0,2	1.2	-	4.0	4,0

Меню №3 (7-11 лет)

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,6	5,8	17,4	143,6
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	100	0,9	0	10,4	45,2
	Итого за Завтрак	**560**	**19,4**	**18,6**	**62,9**	**495,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	1,4	0	24,4	103,2
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1,4**	**0**	**24,4**	**103,2**
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	2	4,9	13,3	105
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,5	6,9	28,1	192,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1
54-9хн-2020	Кисель	200	0,4	0,1	14,4	60,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**775**	**28,1**	**19,7**	**97,7**	**680,2**
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	**230**	**9,9**	**12,5**	**39**	**308,3**
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	200	11,6	8,9	36,6	272,7
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**500**	**17,9**	**16,3**	**70,9**	**502**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,2**	**90,2**
	Итого за день	**2445**	**81,9**	**71,6**	**302,1**	**2179,3**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-5т-2020	Запеканка из творога	150	17,3	17,7	31,4	354,3
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,4	0	10,5	43,3
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**400**	**20,2**	**18,1**	**67,3**	**512,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,8**	**3,3**	**10,6**	**79,7**
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,9	14,3	124,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9

54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**745**	**32**	**23,9**	**97,2**	**732,4**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	**220**	**7,8**	**8,9**	**34,3**	**248,3**
	Ужин					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	**490**	**19,6**	**19,6**	**66,3**	**520,4**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**
	Итого за день	**2085**	**86,6**	**78,3**	**283,1**	**2184,1**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,2	10,7	46,4	310,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**470**	**16,8**	**20,1**	**65,4**	**509,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0,4**	**32,6**	**136,4**
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет	80	1	7,1	6	91,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	2	4,9	11,7	98,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-11хн-2020	Кисель вишневый	200	0,2	0	13,2	53,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**690**	**11,1**	**18,4**	**79,8**	**529,1**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	**230**	**12**	**17,1**	**23,5**	**295,9**
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321
54-13гн-2020	Чай со смородиной	200	0,5	0	2,2	10,9
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**610**	**30**	**20,1**	**75,4**	**602**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,6**	**91,6**
	Итого за день	**2380**	**75,7**	**80,6**	**284,3**	**2164,4**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными	200	5,3	5,5	18,4	144,4

	изделиями					
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Фрукт	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**590**	**12,7**	**17,9**	**65,8**	**473,5**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,4**	**4,8**	**10,8**	**92,5**
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	200	7,1	4,3	18,5	141,1
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,4	6	4,7	106,1
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,7	1,9	26,2
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,3	42,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**750**	**30**	**19,3**	**105,2**	**714,4**
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	**230**	**10**	**12**	**38,9**	**303,4**
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,4	15,8	20,5	306,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Груша	150	0,6	0	16,1	66,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**610**	**26,1**	**16,5**	**68,2**	**525,8**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,2**	**90,2**
	Итого за день	**2410**	**85,4**	**75**	**296,1**	**2199,8**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	210	8,8	12,6	42,8	320,1
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**455**	**15,1**	**17,5**	**66,2**	**482,5**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0	32,2	131,2
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**32,2**	**131,2**
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	106,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**750**	**22,8**	**21,1**	**110,7**	**724,3**
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6

Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Полдник	**230**	**12,9**	**9**	**29,9**	**252,3**
	Ужин					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей	200	22,5	12,8	31,6	331,6
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,9	5,1	2	57,1
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	**460**	**26**	**18,3**	**52,8**	**479,7**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**
	Итого за день	**2275**	**82,6**	**70,4**	**299,2**	**2160,9**
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,6	19,3	3,1	237,1
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	**530**	**19,1**	**23,7**	**52,9**	**501,2**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1**	**0**	**28**	**116**
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,3	65,5
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	2	4,9	13,3	105
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5	5,3	35	208
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**775**	**28,7**	**18,6**	**108,3**	**715,8**
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	**230**	**9,9**	**12,5**	**39**	**308,3**
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	200	11,6	8,9	36,6	272,7
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	**470**	**16,7**	**17,4**	**60,5**	**465,2**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,2**	**90,2**
	Итого за день	**2385**	**80,6**	**76,7**	**295,9**	**2196,7**
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	13,5	12	26,6	268,7
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,4	0	10,5	43,3
Пром.	Джем из черной смородины	30	0,2	0	22	88,8
	Итого за Завтрак	**395**	**17,6**	**16,5**	**59,1**	**455,3**

	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,4**	**4,8**	**10,3**	**90**
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,9	17,9	155,2
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,6	186,4
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**845**	**33,7**	**27,3**	**104,5**	**798,9**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	**220**	**7,8**	**8,9**	**34,3**	**248,3**
	Ужин					
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,1	3,9	73,2
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	7,9	34,7	319
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	**490**	**32**	**15,8**	**59,8**	**508,5**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**
	Итого за день	**2180**	**97,7**	**77,8**	**275,4**	**2191,9**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,2	10,7	46,4	310,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**455**	**13,3**	**15,6**	**65,4**	**454,8**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0,2**	**28,4**	**117,8**
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет	80	1	7,1	6	91,8
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,2	13	99
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,1	4,5	102,6
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**760**	**23,8**	**21,8**	**95,1**	**671,6**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	**230**	**12**	**17,1**	**23,5**	**295,9**
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и	200	0,2	0	6,6	27,6

	сахаром					
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Ужин	**610**	**28,8**	**20,4**	**58,4**	**532**
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 2.5%	180	5,8	4,5	9	99,5
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,8**	**4,5**	**9**	**99,5**
	Итого за день	**2435**	**84,3**	**79,6**	**279,8**	**2171,6**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	5,5	18,4	144,4
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Фрукт	100	0,9	0	10,4	45,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**560**	**19,1**	**18,3**	**63,9**	**496,2**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое манго-банан	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,4**	**4,8**	**10,8**	**92,5**
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	7	4,4	16,8	135
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0	10,5	43,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**745**	**35**	**23,5**	**108,4**	**785,3**
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	**230**	**7,8**	**13,8**	**35,7**	**298**
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,4	15,8	20,5	306,1
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0	2,4	11,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Груша	150	0,6	0	16,1	66,6
	Итого за Ужин	**610**	**26,2**	**16,5**	**64,2**	**510,8**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,2**	**90,2**
	Итого за день	**2375**	**94,7**	**81,4**	**290,2**	**2273**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	210	8,8	12,6	42,8	320,1
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**455**	**15,1**	**17,5**	**66,2**	**482,5**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	1,4	0	24,4	103,2
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1,4**	**0**	**24,4**	**103,2**

	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-1р-2020	Котлеты рыбные (треска)	100	14,2	2,7	7,3	110,2
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	30	1	2,6	2,9	39,3
54-10хн-2020	Кисель ягодный	200	0,2	0,1	12,5	51,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**800**	**26,9**	**20,5**	**102,5**	**702,2**
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,2	65,9
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Полдник	**250**	**14,3**	**10,7**	**41,1**	**318,2**
	Ужин					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей	200	22,5	12,8	31,6	331,6
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	40	1,4	3,5	3,9	52,4
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Ужин	**590**	**24,7**	**16,9**	**56,8**	**478,2**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**
	Итого за день	**2475**	**87,6**	**70,1**	**298,4**	**2175,2**
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,6	5,8	17,4	143,6
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	45	0,4	0	4,5	19,3
	Итого за Завтрак	**505**	**18,9**	**18,6**	**57**	**469,5**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1**	**0**	**28**	**116**
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,3	65,5
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	2	4,9	13,3	105
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5	5,3	35	208
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	30	1	2,6	2,9	39,3
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**775**	**28,7**	**20,4**	**108,5**	**733**
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	**230**	**9,9**	**12,5**	**39**	**308,3**
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	200	11,6	8,9	36,6	272,7
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9

Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	**470**	**16,7**	**17,4**	**60,5**	**465,2**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,6**	**91,6**
	Итого за день	**2360**	**80,4**	**73,4**	**300,6**	**2183,6**
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150	13,5	12	26,6	268,7
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,4	0	10,5	43,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Джем из мандаринов	30	0,1	0	21,6	86,9
	Итого за Завтрак	**410**	**16,4**	**12,4**	**71,3**	**462,3**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,4**	**4,8**	**10,3**	**90**
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,9	14,3	124,1
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**745**	**30,7**	**23,9**	**95,7**	**721,2**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	**220**	**7,8**	**8,9**	**34,3**	**248,3**
	Ужин					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**520**	**22,1**	**19,9**	**78,7**	**582,5**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**
	Итого за день	**2125**	**83,6**	**74,4**	**297,7**	**2195,2**
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,2	10,7	46,4	310,5
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0	2,4	11,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**470**	**16,9**	**20,1**	**61,4**	**494,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0,4**	**32,6**	**136,4**
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет	80	1	7,1	6	91,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа	200	2	4,9	11,7	98,9

	перловая)					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,3	19,9	4,4	257,8
54-11хн-2020	Кисель ягодный	200	0,2	0	13,2	53,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**770**	**26,4**	**38,3**	**84,2**	**786,9**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	**230**	**12**	**17,1**	**23,5**	**295,9**
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Фрукт	50	0,5	0	5,3	22,8
	Итого за Ужин	**510**	**27,9**	**20,1**	**51,5**	**498,1**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,6**	**91,6**
	Итого за день	**2360**	**89**	**100,5**	**260,8**	**2303,3**
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	210	8,8	12,6	42,8	320,1
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**455**	**15,1**	**17,5**	**66,2**	**482,5**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0	32,2	131,2
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**32,2**	**131,2**
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	7	4,4	16,8	135
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200	0,3	0	8,5	35,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**730**	**30,7**	**21,8**	**96,4**	**704,6**
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
	Итого за Полдник	**250**	**13**	**9**	**44,3**	**310,2**
	Ужин					
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,9	20,2	31,5	403,3
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**460**	**29**	**20,9**	**63,3**	**557,6**
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 2.0%	180	5	3,6	23,6	146,9

	Итого за Второй ужин	**180**	**5**	**3,6**	**23,6**	**146,9**
	Итого за день	**2275**	**93,4**	**72,8**	**326**	**2333**
	Средние показатели за Завтрак	**479,29**	**16,84**	**18,03**	**63,64**	**483,71**
	Средние показатели за Второй завтрак	**146,43**	**1,09**	**1,68**	**22,54**	**109,72**
	Средние показатели за Обед	**761,07**	**27,76**	**22,75**	**99,59**	**714,28**
	Средние показатели за Полдник	**230,71**	**10,51**	**12,14**	**34,31**	**288,54**
	Средние показатели за Ужин	**528,57**	**24,55**	**18,29**	**63,38**	**516,29**
	Средние показатели за Второй ужин	**180**	**5,23**	**4,44**	**8,66**	**95,46**
	Средние показатели за период	**2326,1**	**86**	**77,3**	**292,1**	**2208**

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №3)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2208	2115,0-2585,0
Белки (г., %)	86 (15,6%)	73,0-89,0 (12-15%)
Жиры (г., %)	77,3 (31,5%)	73,0-89,0 (28-34%)
Углеводы (г., %)	292,1 (52,9%)	292,0-357,0 (50-61%)
Витамин С (мг/сут)	68,3	60,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,3	1,2
Витамин В2 (мг/сут)	1,8	1,4
Витамин А (рет. экв/сут)	917,3	700,0
Кальций (мг/сут)	1270,8	1100,0
Фосфор (мг/сут)	1763,1	1650,0
Магний (мг/сут)	348,4	250,0
Железо (мг/сут)	22,9	12,0
Калий (мг/сут)	1735,3	1100,0
Йод (мг/сут)	0,2	0,1
Селен (мг/сут)	0,05	0,03

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №3)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари панировочные	8	8	-	-	-	8	12	-	8	-	8	12	-	3	69	5
хлеб	159	134	150	158	120	129	104	150	164	109	129	164	150	150	1972	141
мука пшеничная в/с	32	24	15	18	5	32	24	21	16	9	33	24	19	4	274	20
горох	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	16	1
фасоль	-	-	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	16	32	2
крупа гречневая ядрица	16	-	-	69	-	-	-	-	69	-	16	-	-	69	239	17
крупа кукурузная	-	-	57	-	-	-	-	57	-	-	-	-	57	-	171	12
крупа манная	20	9	-	-	4	20	15	-	-	4	20	15	-	4	110	8
крупа овсяная	-	-	-	-	50	-	-	-	-	50	-	-	-	50	150	11
крупа перловая	-	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	16	1
крупа рисовая	-	58	-	-	54	-	50	-	-	54	-	58	-	-	275	20
проростки пшеницы	-	8	-	-	11	-	-	-	-	11	-	-	-	-	29	2
макаронные изделия в/с	37	-	-	16	-	51	-	-	16	-	51	-	-	-	171	12
картофель	82	141	223	209	184	82	182	250	196	184	82	141	223	279	2455	175
чеснок	-	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	-	5	0
огурец соленый	15	-	30	-	-	15	-	30	-	-	15	-	30	-	135	10
укроп	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0
горошек зел. консерв.	9	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	1
томат-пюре	15	-	8	7	33	6	11	14	7	33	-	-	8	-	142	10
капуста	287	122	221	-	20	287	93	191	-	20	287	122	221	-	1871	134

белокочанная																
лук репчатый	11	40	38	52	65	11	38	51	27	45	10	40	38	10	477	34
морковь	36	78	27	10	63	13	206	49	13	63	10	195	27	13	801	57
огурец	-	-	-	68	-	-	-	-	68	-	-	-	-	68	203	15
петрушка (зелень)	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	6	0
петрушка (корень)	1	-	-	3	1	1	-	4	-	1	-	-	-	-	8	1
репа	-	30	-	-	-	-	40	-	-	-	-	30	-	-	100	7
свекла	71	-	15	-	40	62	-	15	-	40	62	-	15	-	321	23
томат	-	68	-	-	-	-	68	-	-	-	-	68	-	-	203	15
персик	100	-	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	200	14
слива	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	45	-	-	-	45	3
яблоко	-	-	-	25	-	150	13	-	11	150	-	-	11	-	359	26
брусника	-	-	-	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	26	2
клюква	-	-	10	-	-	-	-	10	-	-	-	-	10	-	30	2
малина	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	11	-	21	2
смородина черная	-	-	32	-	8	-	-	-	-	8	-	-	-	40	87	6
лимон	-	16	-	-	8	-	8	8	-	8	-	8	8	8	72	5
груша	-	-	-	150	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	300	21
джем из абрикосов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	20	1
джем из мандаринов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	-	-	30	2
джем из черной смородины	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	-	30	2
повидло абрикосовое	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	1
абрикос	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	-	50	4
апельсин	75	-	-	150	-	75	-	150	-	-	75	-	-	-	524	37
банан	-	-	150	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	150	11
вишня	-	-	28	20	-	-	-	-	53	-	-	-	39	-	139	10
смесь сухофруктов	-	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	2
курага	-	40	-	-	10	-	-	-	-	10	-	-	-	10	70	5
изюм	-	11	-	10	-	-	20	-	10	-	-	20	-	-	70	5
чернослив	-	-	-	-	25	7	-	-	-	-	7	-	-	-	38	3
цукаты	8	-	-	-	-	8	-	-	-	-	8	-	-	-	25	2
сок гранатовый	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	14
сок сливовый	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	400	29
сок вишневый	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	29
сок виноградный	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	400	29
сок абрикосовый	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
говядина 1 кат.	-	146	121	162	-	-	73	121	187	-	-	146	121	127	1202	86
печень говяжья	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	58	58	4
куриная грудка (филе)	63	-	-	-	76	63	121	-	-	76	63	-	-	-	463	33
минтай (филе)	-	-	-	-	72	-	-	69	-	-	-	-	94	-	235	17
треска (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	90	-	-	-	-	90	6
горбуша консервированная	-	36	-	-	-	-	45	-	-	-	-	36	-	-	118	8
биомороженое	-	50	-	50	-	-	50	-	50	-	-	50	-	-	250	18
молоко сгущенн	38	-	-	38	-	38	-	-	38	20	38	-	-	-	210	15
молоко	193	201	124	160	126	161	274	124	157	170	273	224	124	100	2411	172
снежок	-	-	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	540	39
сыворотка молочная	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	6	0
ряженка	-	-	180	-	-	-	-	-	-	-	180	-	180	-	540	39
кефир	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	-	-	-	-	720	51

бифидок	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	-	180	-	540	39
варенец	-	180	-	-	180	-	180	-	180	180	-	180	-	-	1080	77
йогурт	180	-	-	180	-	180	-	180	-	-	180	-	-	180	1080	51
творог	-	68	33	-	45	-	56	33	-	45	-	56	33	45	414	30
сыр	31	-	31	-	31	-	16	16	31	31	31	-	37	16	270	19
сметана	50	68	10	-	42	50	34	-	-	12	50	27	57	22	420	30
масло слив-е	21	23	40	40	30	28	23	41	32	36	20	30	45	29	437	31
масло подсолн.	19	14	13	4	14	20	18	16	4	9	20	10	20	9	188	13
яйцо куриное	41	3	2	7	2	142	9	4	7	8	41	9	2	6	283	20
пудра рафинадная	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	0
сахар-песок	33	38	28	31	25	31	31	37	24	25	32	33	28	22	416	30
мед	-	15	-	-	15	-	15	-	-	15	-	15	-	15	90	6
чай черный байх.	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	23	2
какао-порошок	4	-	-	4	-	4	-	-	4	-	4	-	-	-	20	1
крахмал	9	-	6	-	-	9	-	-	-	6	9	-	6	-	45	3
соль йодированн	2,3	1,9	2,4	1,5	3,4	2,4	2,2	2,5	1,5	3,7	2,2	1,8	2,7	3,9	34,4	2,46
лавровый лист	0	0	0,1	0,1	0	0	0,1	0,1	0,1	0	0	0	0,1	0	0,6	0,04
ванилин	-	0	-	-	0	-	0	-	-	0	-	0	-	0	0	0
кислота лимонная	1	3,6	-	0,2	1,3	1	1,1	-	1	1,3	1	4,6	-	-	16,1	1,15
сода	0,4	0,3	-	0,1	-	0,4	0,3	-	0,1	-	0,4	0,3	-	-	2,3	0,16

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №3)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	28.4	-	72.1	-	45.2	-	145.7	230
2	мука пшеничная	-	-	1.8	13.3	4.5	-	19.6	15
3	крупы, бобовые	28.5	-	28	0.8	16.8	-	74.1	45
4	макаронные изделия	2.3	-	9.9	-	-	-	12.2	15
5	картофель	-	-	85.3	-	43.6	-	128.9	187
6	овощи	13.4	-	125.4	-	112.6	-	251.4	280
7	фрукты свежие	51.9	-	23.8	1.4	65.3	-	142.4	185
8	сухофрукты, орехи	2.9	-	13.1	3	-	-	19	15
9	соки плодоовощные,	-	128.6	-	-	-	-	128.6	200
10	мясо	-	-	21.4	-	54.6	-	76	70
11	субпродукты	-	-	4	-	-	-	4	15
12	птица (куры, цыплята-	-	-	12	-	17.3	-	29.3	35
13	рыба (филе)	-	-	28	-	-	-	28	58
14	молоко и мол. продукты	103.8	17.9	20.4	40.9	22.1	-	205.1	300
15	кисломолочные прод	-	-	-	141.9	-	180	321.9	150
16	творог	12.8	-	-	16.8	-	-	29.6	50
17	сыр	16.1	-	0.4	-	2.1	-	18.6	10
18	сметана	3.8	-	15.1	0.4	10.7	-	30	10
19	масло сливочное	7.5	-	9.3	5.8	8.6	-	31.2	30
20	масло растительное	0.3	-	9.2	2.1	1.9	-	13.5	15
21	яйцо	9.6	-	0.6	4.3	6	-	20.5	1
22	сахар	5.5	-	7.6	9.6	7.1	-	29.8	30
23	кондитерские изделия	6.4	-	-	-	-	-	6.4	10
24	чай	0.6	-	-	-	1	-	1.6	0,4
25	какао-порошок	1.4	-	-	-	-	-	1.4	1,2
26	крахмал	-	-	2.6	0.7	-	-	3.3	3
27	соль йодированная	0.6	-	1.2	0.1	0.6	-	2.5	4

Меню №4 (7-11 лет)

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,5	12,6	43,3	320,6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**455**	**15,9**	**18,9**	**64,5**	**491,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0,4**	**32,6**	**136,4**
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	2	4,9	15,3	113,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,5	51,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**730**	**25,5**	**22,4**	**99,6**	**701,6**
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	**230**	**10**	**12**	**38,9**	**303,4**
	Ужин					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200	17,1	13,1	14	242,8
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	150	0,6	0	16,1	66,6
	Итого за Ужин	**620**	**21,5**	**20,2**	**51,8**	**475,4**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,6**	**91,6**
	Итого за день	**2415**	**78,7**	**78,4**	**295**	**2199,8**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-20г-2020	Овощная запеканка	150	9,7	6,9	13,9	156,7
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Завтрак	**540**	**18**	**19**	**82,7**	**572,5**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,4**	**4,8**	**10,3**	**90**
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5

54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,3	19,9	4,4	257,8
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**750**	**26,8**	**30,7**	**108,2**	**816,5**
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	**230**	**7,7**	**14,3**	**35,8**	**302,9**
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,4	15,8	20,5	306,1
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Фрукт	50	0,5	0	5,3	22,8
	Итого за Ужин	**510**	**26**	**16,5**	**57,6**	**483,2**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,2**	**90,2**
	Итого за день	**2260**	**85,1**	**89,8**	**301,8**	**2355,3**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	180
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Завтрак	**610**	**19,5**	**20,1**	**60,5**	**500**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**35**	**142,4**
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	7	4,4	16,8	135
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5	5,3	35	208
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,3	42,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**775**	**34,1**	**20,9**	**106,2**	**750,4**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	**230**	**12**	**17,1**	**24,7**	**300,9**
	Ужин					
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	200	23,9	20,2	31,5	403,3
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	**430**	**26,7**	**20,6**	**54,9**	**511,2**
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	**180**	**4,9**	**4,5**	**19,4**	**137,7**
	Итого за день	**2425**	**97,8**	**83,2**	**300,7**	**2342,6**
	Четверг, 1 неделя					

	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	24,2	16,2	22,5	332,4
Пром.	Джем из мандаринов	30	0,1	0	21,6	86,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**410**	**26,9**	**16,6**	**63,3**	**510,3**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0,2**	**28,4**	**117,8**
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,9	14,3	124,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,4	5,4	30,9	190
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,4	6	4,7	106,1
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,9	5,1	2	57,1
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**760**	**27,8**	**21,1**	**107,5**	**731**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	**220**	**10**	**7,1**	**36,3**	**248,7**
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Фрукт	150	1,4	0	15,6	67,8
	Итого за Ужин	**610**	**28,8**	**20,1**	**61,6**	**541,9**
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**
	Итого за день	**2380**	**99,3**	**69,6**	**304,5**	**2240,6**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,2	10,7	46,4	310,5
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0	2,4	11,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**470**	**16,9**	**20,1**	**61,4**	**494,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,8**	**3,3**	**10,6**	**79,7**
	Обед					
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,4	4,3	7	71,7
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	2	4,9	11,7	98,9
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**745**	**26,1**	**29,2**	**99**	**763**

	Полдник					
Пром.	Вафли	40	1,3	1,1	32	143,4
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Полдник	**220**	**6,5**	**5,6**	**39,6**	**235**
	Ужин					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Фрукт	50	0,5	0	5,3	22,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	**540**	**19**	**16,6**	**66,9**	**493**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,2**	**90,2**
	Итого за день	**2205**	**75,5**	**79,3**	**284,7**	**2155,3**
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	5,5	18,4	144,4
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	70	0,6	0	6,9	30
	Итого за Завтрак	**530**	**18,8**	**18,3**	**60,4**	**481**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0	26,6	112
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1,4**	**0**	**26,6**	**112**
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	5,8	73,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**750**	**31,7**	**27,6**	**111,8**	**822,1**
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Йогурт 2.0%	180	5	3,6	23,6	146,9
	Итого за Полдник	**230**	**7,6**	**12,9**	**51,9**	**354**
	Ужин					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	22,5	11	31,8	316,2
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,9	5,1	2	57,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Ужин	**610**	**26,6**	**17,1**	**67,5**	**529,7**
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	**180**	**4,9**	**4,5**	**19,4**	**137,7**
	Итого за день	**2500**	**91**	**80,4**	**337,6**	**2436,5**
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-5т-2020	Запеканка	150	17,3	17,7	31,4	354,3

Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**400**	**21,3**	**19,5**	**65,4**	**522**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**33,6**	**136,8**
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,7	3,4	16,5	131,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,3	19,9	4,4	257,8
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**750**	**33,3**	**29,7**	**95,9**	**783,9**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	**220**	**7,8**	**8,9**	**34,3**	**248,3**
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	200	11,6	8,9	36,6	272,7
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,4	0	10,5	43,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**500**	**18,1**	**16,3**	**75**	**518,9**
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**
	Итого за день	**2250**	**86,3**	**78,9**	**311,6**	**2300,8**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	210	8,5	12,6	43,3	320,6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**455**	**15,9**	**18,9**	**64,5**	**491,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0	32,2	131,2
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**32,2**	**131,2**
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	2	4,9	15,3	113,3
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
54-18м-2020	Печень по-строгановски	80	9,8	10,2	1,3	136
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,5	51,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**730**	**25,5**	**22,4**	**99,6**	**701,6**
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1

Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	**230**	**10**	**12**	**38,9**	**303,4**
	Ужин					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200	17,1	13,1	14	242,8
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	150	0,6	0	16,1	66,6
	Итого за Ужин	**620**	**21,5**	**20,2**	**51,8**	**475,4**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,6**	**91,6**
	Итого за день	**2415**	**78,7**	**78**	**294,6**	**2194,6**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-20г-2020	Овощная запеканка	150	9,7	6,9	13,9	156,7
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Завтрак	**540**	**18**	**19**	**82,7**	**572,5**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,4**	**4,8**	**10,3**	**90**
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,7	4,9	10,4	92,4
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	24,1	4,4	310,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**750**	**30,3**	**34,9**	**108,2**	**868,9**
	Полдник					
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50	4,9	9,1	24,2	198,2
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	**230**	**10,1**	**13,6**	**31,6**	**289,1**
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,4	15,8	20,5	306,1
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Фрукт	50	0,5	0	5,3	22,8
	Итого за Ужин	**510**	**26**	**16,5**	**57,6**	**483,2**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 0.1%	180	5,4	0,1	6,8	49,8
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,4**	**0,1**	**6,8**	**49,8**
	Итого за день	**2260**	**91,2**	**88,9**	**297,2**	**2353,5**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	180
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4

Пром.	Фрукт	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Завтрак	**610**	**19,5**	**20,1**	**60,5**	**500**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0	32,2	131,2
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**32,2**	**131,2**
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	200	7	4,4	16,8	135
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5	5,3	35	208
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,3	42,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**775**	**34,1**	**20,9**	**106,2**	**750,4**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	**230**	**12**	**17,1**	**24,7**	**300,9**
	Ужин					
54-13м-2020	Запеканка картофельная с мясом	200	23,9	20,2	31,5	403,3
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	**430**	**26,7**	**20,6**	**54,9**	**511,2**
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	**180**	**4,9**	**4,5**	**19,4**	**137,7**
	Итого за день	**2425**	**97,8**	**83,2**	**297,9**	**2331,4**
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	24,2	16,2	22,5	332,4
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Джем из мандаринов	30	0,1	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**410**	**26,9**	**16,6**	**63,3**	**510,3**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0,4**	**32,6**	**136,4**
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,9	14,3	124,1
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150	4,4	5,4	30,9	190
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,4	6	4,7	106,1
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,9	5,1	2	57,1
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**760**	**27,8**	**21,1**	**107,5**	**731**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	**220**	**10**	**7,1**	**36,3**	**248,7**
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321

54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Фрукт	150	1,4	0	15,6	67,8
	Итого за Ужин	**610**	**28,8**	**20,1**	**61,6**	**541,9**
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**
	Итого за день	**2380**	**99,3**	**69,8**	**308,7**	**2259,2**
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,2	10,7	46,4	310,5
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0	2,4	11,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**470**	**16,9**	**20,1**	**61,4**	**494,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое манго-банан	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,4**	**4,8**	**10,8**	**92,5**
	Обед					
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,4	4,3	7	71,7
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	2	4,9	11,7	98,9
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**745**	**26,1**	**29,2**	**99**	**763**
	Полдник					
Пром.	Вафли	40	1,3	1,1	32	143,4
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Полдник	**220**	**6,5**	**5,6**	**39,6**	**235**
	Ужин					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Фрукт	50	0,5	0	5,3	22,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	**540**	**19**	**16,6**	**66,9**	**493**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,2**	**90,2**
	Итого за день	**2205**	**75,1**	**80,8**	**284,9**	**2168,1**
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,3	5,5	18,4	144,4
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	70	0,6	0	6,9	30
	Итого за Завтрак	**530**	**18,8**	**18,3**	**60,4**	**481**

	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0,2**	**28,4**	**117,8**
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	5,8	73,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,5	42,8	262,5
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**750**	**31,7**	**27,6**	**111,8**	**822,1**
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	**230**	**10**	**12**	**38,9**	**303,4**
	Ужин					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	200	22,5	11	31,8	316,2
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Ужин	**620**	**26,9**	**18,7**	**68,2**	**548,8**
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	**180**	**4,9**	**4,5**	**19,4**	**137,7**
	Итого за день	**2510**	**92,9**	**81,3**	**327,1**	**2410,8**
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-5т-2020	Запеканка из творога	150	17,3	17,7	31,4	354,3
Пром.	Повидло абрикосовое	20	0,1	0	12,8	51,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**400**	**21,3**	**19,5**	**65,4**	**522**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	1,4	0	26,6	112
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1,4**	**0**	**26,6**	**112**
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,7	3,4	16,5	131,1
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,3	19,9	4,4	257,8
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**750**	**33,3**	**29,7**	**95,9**	**783,9**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	**220**	**10**	**7,1**	**36,3**	**248,7**
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	200	11,6	8,9	36,6	272,7
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и	200	0,4	0	10,5	43,3

	медом					
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**500**	**18,1**	**16,3**	**75**	**518,9**
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**
	Итого за день	**2250**	**89,3**	**77,1**	**306,6**	**2276,4**
	Средние показатели за Завтрак	**487,86**	**19,61**	**18,93**	**65,46**	**510,23**
	Средние показатели за Второй завтрак	**157,14**	**0,97**	**1,35**	**25,01**	**116,16**
	Средние показатели за Обед	**751,43**	**29,58**	**26,24**	**104,03**	**770,67**
	Средние показатели за Полдник	**225,71**	**9,3**	**10,89**	**36,27**	**280,17**
	Средние показатели за Ужин	**546,43**	**23,84**	**18,31**	**62,24**	**508,98**
	Средние показатели за Второй ужин	**180**	**5,13**	**4,19**	**10,77**	**101,29**
	Средние показатели за период	**2348,6**	**88,4**	**79,9**	**303,8**	**2287,5**

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №4)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2287,5	2115,0-2585,0
Белки (г., %)	88,4 (15,4%)	73,0-89,0 (12-15%)
Жиры (г., %)	79,9 (31,4%)	73,0-89,0 (28-34%)
Углеводы (г., %)	303,8 (53,1%)	292,0-357,0 (50-61%)
Витамин С (мг/сут)	89,3	60,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,4	1,2
Витамин В2 (мг/сут)	2,3	1,4
Витамин А (рет. экв/сут)	949,8	700,0
Кальций (мг/сут)	1265,8	1100,0
Фосфор (мг/сут)	1800,1	1650,0
Магний (мг/сут)	343,7	250,0
Железо (мг/сут)	15,7	12,0
Калий (мг/сут)	1374,0	1100,0
Йод (мг/сут)	0,2	0,1
Селен (мг/сут)	0,04	0,03

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №4)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари	-	-	11	5	8	3	-	-	-	11	5	8	3	-	56	4
хлеб	120	150	129	158	134	120	150	120	150	129	158	134	120	150	1923	137
мука пшеничная	19	17	15	33	1	22	45	19	24	15	33	1	23	45	311	22
фасоль	-	-	16	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	32	2
крупа гречневая	69	-	-	-	-	69	-	69	-	-	-	-	69	-	276	20
крупа кукурузн	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	57	-	-	114	8
крупа манная	-	-	-	10	-	-	29	-	-	-	10	-	-	29	77	6
крупа овсяная	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	100	7
крупа перловая	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	16	1
крупа рисовая	14	54	15	4	54	-	-	14	54	15	4	54	-	-	283	20
проростки пшеницы	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	15	1
крупа пшенная	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	22	2
макаронные изд	-	-	51	-	-	16	-	-	-	51	-	-	16	-	134	10
картофель	82	245	279	258	93	224	280	82	245	279	258	93	224	280	2919	209
брокколи	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	120	9
томат-пюре	-	13	6	8	17	25	2	-	13	6	8	17	25	2	141	10
капуста	150	20	85	191	68	70	267	150	20	85	191	68	70	267	1700	121
лук зеленый	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	16	1

лук репчатый	25	27	18	46	47	34	13	25	27	18	46	47	34	13	420	30
микрозелень	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	15	1
морковь	10	13	22	23	65	61	10	10	13	22	23	65	61	10	406	29
огурец	-	68	-	-	24	-	-	-	68	-	-	24	-	-	183	13
перец зеленый	-	45	-	-	-	-	-	-	45	-	-	-	-	-	90	6
перец красный	-	-	-	68	-	-	68	-	-	-	68	-	-	68	271	19
петрушка (зел)	-	-	-	2	-	5	-	-	-	-	2	-	5	-	14	1
петрушка (кор)	-	1	1	-	-	1	3	-	1	1	-	-	1	3	8	1
репа	-	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	60	4
свекла	-	40	-	-	51	-	-	-	40	-	-	51	-	-	182	13
томат	68	-	-	-	33	-	-	68	-	-	-	33	-	-	201	14
огурец соленый	15	-	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	30	2
джем	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	4
повидло	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	40	3
абрикос	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	50	-	-	200	14
апельсин	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	300	21
банан	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	300	21
вишня	-	-	20	-	11	-	-	-	-	20	-	11	-	-	61	4
груша	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	300	21
лимон	-	8	-	8	8	-	7	-	8	-	8	8	-	8	63	5
персик	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	300	21
слива	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	140	10
яблоко	-	-	25	-	11	150	-	-	-	25	-	11	150	-	371	26
брусника	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	51	4
клюква	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	20	1
малина	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	21	2
смородина черн	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	15	1
смесь сухофр	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	50	4
курага	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	79	6
изюм	20	-	-	20	-	10	11	20	-	-	20	-	10	11	119	9
чернослив	-	25	-	-	25	-	-	-	25	-	-	25	-	-	100	7
цукаты	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	1
сок апельсин	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	400	29
сок виноградный	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
сок гранатовый	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	400	29
сок персиковый	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	14
сок сливовый	-	-	-	-	-	-	-	200	-	200	-	-	-	-	400	29
сок черешневый	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14
говядина 1 кат.	90	114	127	168	146	84	26	90	114	127	168	146	84	26	1509	108
печень говяжья	58	-	-	-	-	117	-	58	-	-	-	-	117	-	350	25
куриная грудка	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	127	9
горбуша (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	94	-	-	-	-	-	94	7
минтай (филе)	-	94	-	-	-	-	94	-	-	-	-	-	-	94	281	20
горбуша конс.	-	-	-	36	-	-	-	-	-	-	36	-	-	-	72	5
биомороженое	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	50	-	-	200	14
молоко сгущ.	-	38	-	-	-	38	-	-	38	-	-	-	38	-	152	11
молоко	150	30	395	49	117	140	298	150	30	395	49	117	140	118	2178	156
бифидок	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	720	51
варенец	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	360	26
йогурт	180	-	-	180	-	180	-	180	-	-	180	-	180	180	1260	90
кефир	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	-	-	720	51
ряженка	180	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	720	51
снежок	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	-	720	51
творог	-	-	33	140	-	-	68	-	17	33	140	-	-	68	497	36

сыр	16	17	31	-	31	31	6	16	17	31	-	31	31	6	263	19
сметана	70	57	-	35	33	40	132	70	57	-	35	33	50	132	743	53
масло слив-е	38	28	36	27	24	36	26	38	38	36	27	24	37	26	440	31
масло подсолн.	9	21	12	5	16	9	11	9	11	12	5	16	9	11	155	11
яйцо куриное	7	44	6	7	-	12	34	7	37	6	7	-	12	34	213	15
пудра	1	-	-	-	-	1	-	1	1	-	-	-	1	-	3	0
сахар-песок	36	32	26	46	18	31	37	36	30	26	46	18	31	37	450	32
Вафли	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	80	6
мед	-	-	15	-	-	-	15	-	-	15	-	-	-	15	60	4
чай черный байх	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	22	2
какао-порошок	-	4	-	-	-	4	-	-	4	-	-	-	4	-	16	1
кофейный напиток	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	10	1
крахмал	6	3,1	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	15,1	1,08
соль йодированн	3,6	2	3,2	1,8	2,7	2,5	2,5	3,6	1,9	3,2	1,8	2,7	2,6	2,5	36,6	2,61
лавровый лист	0	0,1	0	0,1	0	0	0	0	0,1	0	0,1	0	0	0	0,4	0,03
ванилин	-	-	-	0	-	-	0	-	-	-	0	-	-	0	0	0
кислота лимонн	-	1	3,8	1	0,3	0,3	-	-	1	3,8	1	0,3	0,3	-	12,8	0,91
сода	0,1	0,4	-	0,3	-	0,1	0,3	0,1	0	-	0,3	-	0,1	0,3	2	0,14

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №4)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	30.7	-	66.9	-	43.7	-	141.3	230
2	мука пшеничная	-	-	3.7	15.2	3.3	-	22.2	15
3	крупы, бобовые	22.7	-	32	-	12.1	-	66.8	45
4	макаронные изделия	2.3	-	7.3	-	-	-	9.6	15
5	картофель	8.6	-	82.8	-	62	-	153.4	187
6	овощи	12.9	-	126.2	-	90.2	-	229.3	280
7	фрукты свежие	66.7	-	9.3	-	82.6	-	158.6	185
8	сухофрукты, орехи	2.9	-	24.8	3.2	-	-	30.9	15
9	соки плодоовощные,	-	142.9	-	-	-	-	142.9	200
10	мясо 1-й категории	-	-	29	-	66.4	-	95.4	70
11	субпродукты (печень,	-	-	8	-	16	-	24	15
12	птица (куры, цыплята-	-	-	8	-	-	-	8	35
13	рыба (филе)	-	-	28.2	-	-	-	28.2	58
14	молоко и мол. продукты	106.9	14.3	14.2	39.7	5.7	-	180.8	300
15	кисломолочные	-	-	-	141.6	-	180	321.6	150
16	творог	29.6	-	-	6	-	-	35.6	50
17	сыр	16.5	-	1.6	-	-	-	18.1	10
18	сметана	7.2	-	29.5	-	16.4	-	53.1	10
19	масло сливочное	6	-	8.9	7.5	9	-	31.4	30
20	масло растительное	0.5	-	9.3	0.7	0.5	-	11	15
21	яйцо	9.1	-	0.2	3.7	5	-	18	1
22	сахар	9.4	-	7.9	9.6	5.6	-	32.5	30
23	кондитерские изделия	-	-	-	5.7	4.3	-	10	10
24	чай	0.6	-	-	-	1	-	1.6	0,4
25	какао-порошок	1.1	-	-	-	-	-	1.1	1,2
26	кофейный напиток	0.7	-	-	-	-	-	0.7	2
27	крахмал	-	-	0.9	0.2	-	-	1.1	3
28	соль пищевая	0.6	-	1.3	0	0.7	-	2.6	4

Меню №5 (7-11 лет), для детей с сахарным диабетом

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	ХЕ
		г.	г.	г.	г.	ккал	
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	180	2,1
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	**455**	**15,5**	**15,4**	**43,6**	**375**	**3,6**
	Второй завтрак						
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,8**	**3,3**	**10,6**	**79,7**	**0,9**
	Обед						
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	4	1,9	49,9	0,2
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,9	14,3	124,1	1,2
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8	1,3
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	60	8,4	6	4,7	106,1	0,4
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	13,1	0,1
54-15хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,1	0	2,8	11,6	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**705**	**22,6**	**22,3**	**46,3**	**476,3**	**3,9**
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6	0,9
Пром.	Кефир 3.2%	180	5	5,8	7,4	101,5	0,6
	Итого за Полдник	**230**	**13**	**10,3**	**17,9**	**216,1**	**1,5**
	Ужин						
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей	200	22,5	12,8	31,6	331,6	2,6
54-10гн -2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**415**	**23,9**	**13**	**39,4**	**370,1**	**3,3**
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,6**	**91,6**	**0,6**
	Итого за день	**2035**	**82**	**68,8**	**165,4**	**1608,8**	**13,8**
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-5т-2020	Запеканка из творога	200	23,1	23,7	41,9	473,1	3,5
54-19гн-2020	Чай с клюквенным сиропом на сорбите	200	0,2	0	2,7	11,6	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	**415**	**24,5**	**23,9**	**50,9**	**516,4**	**4,2**
	Второй завтрак						
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4	1,3
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**16**	**66,4**	**1,3**
	Обед						
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,4	4,3	7	71,7	0,6
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	8,7	3,4	16,5	131,1	1,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	2,0
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке	80	13,3	9,3	2,5	146,7	0,2

	(горбуша)						
54-13хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,2	5,5	24	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**705**	**27,8**	**23,1**	**61,5**	**563,5**	**5,1**
	Полдник						
Пром.	Молоко 3.2%	180	5	5,8	8,5	105,8	0,7
Пром.	Банан	70	1,1	0	15,7	66,9	1,3
	Итого за Полдник	**250**	**6,1**	**5,8**	**24,2**	**172,7**	**2,0**
	Ужин						
54-8г-2020	Капуста тушеная	150	3,6	5	15,8	122,1	1,3
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4	0,8
54-20гн-2020	Чай с лимоном и малиновым сиропом на фруктозе	200	0,2	0	3,2	14	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**440**	**19,5**	**8,8**	**34,7**	**296,2**	**2,9**
	Второй ужин						
Пром.	Ацидофилин 3.2%	180	4,9	5,8	19,4	149	1,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**4,9**	**5,8**	**19,4**	**149**	**1,6**
	Итого за день	**2190**	**83,4**	**67,4**	**206,7**	**1764,2**	**17,2**
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1	0,0
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,3	12,6	36,8	294,1	3,1
54-10гн -2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	**445**	**16,7**	**21,8**	**44,6**	**441,7**	**3,7**
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	90	0,4	0,4	8,8	40	0,7
	Итого за Второй завтрак	**90**	**0,4**	**0,4**	**8,8**	**40**	**0,7**
	Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3	0,2
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	0,5	1,2	3,3	26,3	0,3
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,5	6,9	28,1	192,2	2,3
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,2	13,1	2,5	188,4	0,2
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0	10,5	43,1	0,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**725**	**22,1**	**24,4**	**52,8**	**519**	**4,4**
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205	1,3
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Полдник	**230**	**12**	**17,1**	**23,5**	**295,9**	**2,0**
	Ужин						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9	3,4
54-11гн -2020	Чай черный байховый с молоком и сиропом стевии	200	1,5	1,4	3,7	33,3	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**425**	**18,3**	**23,1**	**50,4**	**481,8**	**4,2**
	Второй ужин						
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3	0,9
	Итого за Второй ужин	**180**	**7,4**	**2,7**	**10,6**	**96,3**	**0,9**

	Итого за день	**2095**	**76,9**	**89,5**	**190,7**	**1874,7**	**15,9**
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1	0,0
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	4,7	5,5	18,7	143,2	1,6
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,0
54-22гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0	1,7	8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	**485**	**17,9**	**18,7**	**27**	**348,6**	**2,3**
	Второй завтрак						0,0
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,4**	**0**	**20,6**	**84**	**1,7**
	Обед						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8	0,3
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	5,8	73,6	0,5
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	33,6	205,2	2,8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4	0,3
54-16хн-2020	Компот из смеси свежих ягод без сахара (брусника, малина, смородина)	200	0,4	0,1	5,3	23,6	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**705**	**22,3**	**22,3**	**57,7**	**520,3**	**4,8**
	Полдник						
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7	1,6
Пром.	Баранка простая	30	3,1	0,4	20,6	98,4	1,7
	Итого за Полдник	**210**	**8**	**4,9**	**40**	**236,1**	**3,3**
	Ужин						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
54-20г-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны	200	13	9,2	18,5	208,9	1,5
54-4соус-20	Соус сметанный натуральный	30	0,9	5,1	2	57,1	0,2
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**455**	**15,5**	**22,8**	**28,7**	**381,1**	**2,4**
	Второй ужин						
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**	**0,6**
	Итого за день	**2235**	**69,3**	**73,2**	**181,4**	**1661**	**15,1**
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	210	7,2	10,7	46,4	310,5	3,9
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	**425**	**13**	**15,2**	**65,1**	**448,9**	**5,4**
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	90	0,8	0,2	7,3	34	0,6
	Итого за Второй завтрак	**90**	**0,8**	**0,2**	**7,3**	**34**	**0,6**
	Обед						
54-16з-2020	Винегрет	80	1	7,1	6	91,8	0,5
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	2	4,9	11,7	98,9	1,0
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8	1,3
54-2р-2020	Котлеты рыбные (горбуша)	50	8,8	3,4	3,7	80,6	0,3

54-5соус-20	Соус молочный натуральный	40	1,4	3,5	3,9	52,4	0,3
54-15хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,1	0	2,8	11,6	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**735**	**17,4**	**26,5**	**49,8**	**506,8**	**4,2**
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6	0,9
Пром.	Кефир 3.2%	180	5	5,8	7,4	101,5	0,6
	Итого за Полдник	**230**	**13**	**10,3**	**17,9**	**216,1**	**1,5**
	Ужин						
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	200	22,3	19,4	14,4	321	1,2
54-22гн-2020	Чай черный с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**415**	**23,7**	**19,6**	**22,2**	**359,5**	**1,9**
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,6**	**91,6**	**0,6**
	Итого за день	**2075**	**73,1**	**76,3**	**169,9**	**1656,9**	**14,2**
	Суббота, 1 неделя						
	Завтрак						
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	150	18,9	15,1	15,3	273,1	1,3
54-15гн -2020	Чай фруктовый с яблоком и сиропом стевии	200	0,3	0,1	4,2	18,9	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	15	1,1	1,3	8,4	49,4	0,7
	Итого за Завтрак	**380**	**21,5**	**16,7**	**34,2**	**373,1**	**2,9**
	Второй завтрак						
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,8**	**3,3**	**10,6**	**79,7**	**0,9**
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4	0,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	3,6	9,5	75,3	0,8
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей	200	22,5	12,8	31,6	331,6	2,6
54-13хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,2	5,5	24	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**675**	**25,7**	**22,9**	**57,2**	**537**	**4,8**
	Полдник						
Пром.	Простокваша 3.2%	180	5	5,8	7,4	101,5	0,6
Пром.	Пряник	25	1,5	1,2	18,8	91,5	1,6
	Итого за Полдник	**205**	**6,5**	**7**	**26,2**	**193**	**2,2**
	Ужин						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	7,9	34,7	319	2,9
54-10гн-2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**425**	**28,8**	**16,4**	**42,6**	**432,4**	**3,6**
	Второй ужин						
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**	**0,6**
	Итого за день	**1915**	**89,5**	**70,8**	**178,2**	**1706,1**	**14,9**
	Воскресенье, 1 неделя						
	Завтрак						

54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	26,7	2,9	328,3	0,2
54-22гн-2020	Чай черный с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	**365**	**20,4**	**26,9**	**10,7**	**366,8**	**0,9**
	Второй завтрак						
Пром.	Сок томатный	200	2	0	6,6	34,4	0,6
	Итого за Второй завтрак	**200**	**2**	**0**	**6,6**	**34,4**	**0,6**
	Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,2
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	200	1,2	1,6	10,6	61,4	0,9
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,5	6,9	28,1	192,2	2,3
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,2	13,1	2,5	188,4	0,2
54-16хн-2020	Компот из смеси свежих ягод без сахара (брусника, малина, смородина)	200	0,4	0,1	5,3	23,6	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**725**	**23**	**21,9**	**54,6**	**506,4**	**4,6**
	Полдник						
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8
Пром.	Фрукт	90	0,4	0	9,6	40	0,8
	Итого за Полдник	**290**	**6,2**	**5**	**19,2**	**146,6**	**1,6**
	Ужин						
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,4	15,8	20,5	306,1	1,7
54-24гн-2020	Чай с черникой и черничным сиропом на фруктозе	200	0,4	0,1	4,6	21	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**415**	**22**	**16,1**	**31,4**	**358,8**	**2,6**
	Второй ужин						
Пром.	Йогурт 3.2%	180	9	5,8	6,3	113	0,5
	Итого за Второй ужин	**180**	**9**	**5,8**	**6,3**	**113**	**0,5**
	Итого за день	**2175**	**82,6**	**75,7**	**128,8**	**1526**	**10,7**
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	180	2,1
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	**455**	**15,5**	**15,4**	**43,6**	**375**	**3,6**
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	90	0,4	0,4	8,8	40	0,7
	Итого за Второй завтрак	**90**	**0,4**	**0,4**	**8,8**	**40**	**0,7**
	Обед						
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,5	2,5	73,9	0,2
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,9	14,3	124,1	1,2
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8	1,3
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3	0,1
54-15хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,1	0	2,8	11,6	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**685**	**23,2**	**28,2**	**42,6**	**517,1**	**3,6**
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6	0,9

Пром.	Кефир 3.2%	180	5	5,8	7,4	101,5	0,6
	Итого за Полдник	**230**	**13**	**10,3**	**17,9**	**216,1**	**1,5**
	Ужин						
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей	200	22,5	12,8	31,6	331,6	2,6
54-10гн -2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**415**	**23,9**	**13**	**39,4**	**370,1**	**3,3**
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,6**	**91,6**	**0,6**
	Итого за день	**2055**	**81,2**	**71,8**	**159,9**	**1609,9**	**13,3**
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-5т-2020	Запеканка из творога	150	17,3	17,7	31,4	354,3	2,6
54-19гн-2020	Чай с клюквенным сиропом на сорбите	200	0,2	0	2,7	11,6	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	**365**	**18,7**	**17,9**	**40,4**	**397,6**	**3,4**
	Второй завтрак						
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4	1,3
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**16**	**66,4**	**1,3**
	Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,4
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	200	1,8	4,9	11,9	98,9	1,0
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3	2,0
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,4	7,9	4,5	134,8	0,4
54-13хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,2	5,5	24	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**695**	**18,4**	**21,6**	**56,5**	**493,4**	**4,7**
	Полдник						
Пром.	Банан	70	1,1	0	15,7	66,9	1,3
Пром.	Молоко 3.2%	180	5	5,8	8,5	105,8	0,7
	Итого за Полдник	**250**	**6,1**	**5,8**	**24,2**	**172,7**	**2,0**
	Ужин						
54-16з-2020	Винегрет	80	1	7,1	6	91,8	0,5
54-15м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120	13,3	11,3	10,2	195,4	0,9
54-20гн-2020	Чай с лимоном и малиновым сиропом на фруктозе	200	0,2	0	3,2	14	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**495**	**15,7**	**18,6**	**25,7**	**332,9**	**2,1**
	Второй ужин						
Пром.	Ацидофилин 3.2%	180	4,9	5,8	19,4	149	1,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**4,9**	**5,8**	**19,4**	**149**	**1,6**
	Итого за день	**2105**	**64,4**	**69,7**	**182,2**	**1612**	**15,2**
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1	0,0
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,3	12,6	36,8	294,1	3,1
54-22гн-2020	Чай черный с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	**445**	**16,7**	**21,8**	**44,6**	**441,7**	**3,7**

	Второй завтрак						
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,8**	**3,3**	**10,6**	**79,7**	**0,9**
	Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3	0,2
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	3,6	9,5	75,3	0,8
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,5	6,9	28,1	192,2	2,3
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	100	15,2	13,1	2,5	188,4	0,2
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200	0,3	0	8,5	35,3	0,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**725**	**22,9**	**26,8**	**57**	**560,2**	4,8
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205	1,3
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Полдник	**230**	**12**	**17,1**	**23,5**	**295,9**	**2,0**
	Ужин						
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9	3,4
54-10гн -2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**415**	**16,9**	**13,4**	**48,1**	**380,4**	**4,0**
	Второй ужин						
Пром.	Йогурт 2.5%	180	5,8	4,5	9	99,5	0,8
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,8**	**4,5**	**9**	**99,5**	**0,8**
	Итого за день	**2045**	**76,1**	**86,9**	**192,8**	**1857,4**	**16,1**
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1	0,0
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150	9,6	11,4	4,9	160,9	0,4
54-23гн-2020	Чай с лимоном и брусничным сиропом на фруктозе	200	0,2	0	2,6	11,4	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4	1,1
	Итого за Завтрак	**410**	**19,2**	**20,8**	**20,1**	**344,8**	**1,7**
	Второй завтрак						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,4**	**0**	**20,6**	**84**	1,7
	Обед						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8	0,3
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1,7	4,9	5,8	73,6	0,5
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,9	33,6	205,2	2,8
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,8	11,2	3,3	169,4	0,3
54-16хн-2020	Компот из смеси свежих ягод без сахара (брусника, малина, смородина)	200	0,4	0,1	5,3	23,6	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**705**	**22,3**	**22,3**	**57,7**	**520,3**	**4,8**
	Полдник						
Пром.	Баранка простая	30	3,1	0,4	20,6	98,4	1,7
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7	1,6
	Итого за Полдник	**210**	**8**	**4,9**	**40**	**236,1**	**3,3**
	Ужин						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
54-20г-2020	Овощная запеканка	200	13	9,2	18,5	208,9	1,5

54-4соус-20	Соус сметанный натуральный	30	0,9	5,1	2	57,1	0,2
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**455**	**15,5**	**22,8**	**28,7**	**381,1**	**2,4**
	Второй ужин						
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**	**0,6**
	Итого за день	**2160**	**70,6**	**75,3**	**174,5**	**1657,2**	**14,5**
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,5	27,7	197,1	2,3
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	**455**	**17,7**	**15**	**46,7**	**392,1**	**3,9**
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	90	0,8	0,2	7,3	34	0,6
	Итого за Второй завтрак	**90**	**0,8**	**0,2**	**7,3**	**34**	
	Обед						
54-16з-2020	Винегрет	80	1	7,1	6	91,8	0,5
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	200	2	4,9	11,7	98,9	1,0
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,9	7,4	15,4	139,8	1,3
54-4р-2020	Котлета рыбная с морковью (треска)	50	6,3	2,3	2,6	55,8	0,2
54-2соус-20	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	13,1	0,1
54-13хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,2	5,5	24	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**715**	**14,1**	**22,9**	**48,4**	**455,1**	**4,0**
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6	0,9
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2	0,6
	Итого за Полдник	**230**	**13,2**	**9**	**17,7**	**204,8**	**1,5**
	Ужин						
54-3м-2020	Голубцы ленивые	200	17,1	13,1	14	242,8	1,2
54-16гн-2020	Чай с брусникой и брусничным сиропом на фруктозе	200	0,4	0,1	4,6	21,2	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**415**	**18,7**	**13,4**	**24,9**	**295,7**	**2,1**
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,6**	**91,6**	0,6
	Итого за день	**2085**	**69,7**	**65**	**152,6**	**1473,3**	**12,7**
	Суббота, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	150	18,9	15,1	15,3	273,1	1,3
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,9	0,5
54-15гн -2020	Чай фруктовый с яблоком и сиропом стевии	200	0,3	0,1	4,2	18,9	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	**385**	**21,2**	**24,6**	**31,5**	**431,5**	**2,6**
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	90	0,4	0,4	8,8	40	0,7

Пром.	Йогурт 1.5%	100	4,1	1,5	5,9	53,5	0,5
	Итого за Второй завтрак	**190**	**4,5**	**1,9**	**14,7**	**93,5**	**1,2**
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4	0,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	200	1,3	3,6	9,5	75,3	0,8
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	200	22,5	12,8	31,6	331,6	2,6
54-15хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,1	0	2,8	11,6	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**675**	**25,6**	**22,7**	**54,5**	**524,6**	**4,5**
	Полдник						
Пром.	Простокваша 3.2%	180	5	5,8	7,4	101,5	0,6
Пром.	Пряник	25	1,5	1,2	18,8	91,5	1,6
	Итого за Полдник	**205**	**6,5**	**7**	**26,2**	**193**	**2,2**
	Ужин						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	7,9	34,7	319	2,9
54-10гн -2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**425**	**28,8**	**16,4**	**42,6**	**432,4**	**3,6**
	Второй ужин						
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**	**0,6**
	Итого за день	**2060**	**91,8**	**77,1**	**176,9**	**1765,9**	**14,7**
	Воскресенье, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1	0,0
54-5о-2020	Омлет с цветной капустой	150	10,5	11,1	6,5	168,1	0,5
54-22гн-2020	Чай черный с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4	1,1
Пром.	Джем из мандаринов	20	0,1	0	14,4	57,9	1,2
	Итого за Завтрак	**430**	**20,2**	**20,5**	**35**	**405,3**	**2,9**
	Второй завтрак						
Пром.	Сок томатный	200	2	0	6,6	34,4	0,6
	Итого за Второй завтрак	**200**	**2**	**0**	**6,6**	**34,4**	**0,6**
	Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,2
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	200	1,3	3	6,8	59,8	0,6
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	150	4,5	6,9	28,1	192,2	2,3
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9	0,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1	0,2
54-16хн-2020	Компот из смеси свежих ягод без сахара (брусника, малина, смородина)	200	0,4	0,1	5,3	23,6	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**730**	**23**	**22,9**	**62,3**	**547,4**	**5,2**
	Полдник						
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6	0,8
Пром.	Груша	90	0,4	0	9,6	40	0,8
	Итого за Полдник	**290**	**6**	**6,4**	**19**	**157,6**	**1,6**
	Ужин						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0

54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,4	15,8	20,5	306,1	1,7
54-24гн-2020	Чай с черникой и черничным сиропом на фруктозе	200	0,4	0,1	4,6	21	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**425**	**22,1**	**24,4**	**31,5**	**433,7**	**2,6**
	Второй ужин						0,0
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**	**0,6**
	Итого за день	**2255**	**78,5**	**78,7**	**161,8**	**1669,3**	**13,5**
	Средние показатели за Завтрак	**422,5**	**18,48**	**19,61**	**59,43**	**404,18**	**3,2**
	Средние показатели за Второй завтрак	**139,71**	**1,31**	**0,93**	**31,79**	**60,73**	**1,0**
	Средние показатели за Обед	**707,5**	**22,17**	**23,63**	**104,21**	**517,67**	**4,5**
	Средние показатели за Полдник	**235**	**9,26**	**8,64**	**24,1**	**210,91**	**2,0**
	Средние показатели за Ужин	**431,07**	**20,95**	**17,27**	**65,02**	**379,01**	**2,9**
	Средние показатели за Второй ужин	**180**	**5,63**	**4,65**	**9,44**	**101,98**	**0,8**
	Средние показатели за период	**2115,8**	**77,8**	**74,7**	**293,3**	**2155,5**	**14,4**

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №5)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2155,8	2115,0-2585,0
Белки (г., %)	77,8 (13,9%)	73,0-89,0 (12-15%)
Жиры (г., %)	74,7 (31,7%)	73,0-89,0 (28-34%)
Углеводы (г., %)	293,3 (54,4%)	292,0-357,0 (50-61%)
Витамин С (мг/сут)	75,1	60,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,2	1,2
Витамин В2 (мг/сут)	1,7	1,4
Витамин А (рет. экв/сут)	968	700,0
Кальций (мг/сут)	1157,2	1100,0
Фосфор (мг/сут)	1663,8	1650,0
Магний (мг/сут)	359,2	250,0
Железо (мг/сут)	17,9	12,0
Калий (мг/сут)	1260,4	1100,0
Йод (мг/сут)	0,18	0,1
Селен (мг/сут)	0,06	0,03

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №5)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари	-	8	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	6	8	29	2
баранки простые	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	4
хлеб	53	54	45	45	55	45	45	45	45	45	60	49	45	74	705	50
мука пшеничная	6	2	15	6	9	-	1	6	-	15	6	6	-	2	72	5
крупа гречневая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	38	-	-	38	3
крупа кукуруз	-	-	-	-	57	-	-	-	-	-	-	-	-	-	57	4
крупа манная	4	12	-	-	4	-	-	4	9	-	-	4	-	-	36	3
крупа овсяная	-	-	50	-	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	100	7
крупа перловая	-	-	-	50	8	-	-	-	-	-	50	8	-	-	116	8
крупа рисовая	19	-	54	16	-	45	8	19	16	54	-	10	45	-	287	21
проростки пшен	11	10	-	-	-	11	-	11	8	-	-	-	11	-	60	4
крупа пшенная	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	22	2
макаронные изд	-	-	37	-	-	-	37	-	-	37	-	-	-	37	147	11
картофель	303	280	8	109	116	184	169	303	223	22	109	116	184	168	2294	164
петрушка (зел)	2	3	1	-	-	2	2	2	-	2	-	-	2	2	17	1
петрушка (кор)	1	3	2	1	-	-	2	-	4	2	1	1	-	1	14	1

репа	30	-	-	-	30	-	-	30	-	-	-	30	-	-	120	9
свекла	-	51	14	-	15	40	-	-	86	40	-	15	40	-	301	22
томат	16	-	33	-	-	-	-	14	-	33	-	-	-	11	105	8
укроп	-	-	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	4	0
чеснок	3	-	-	-	-	3	-	3	-	-	-	-	3	-	10	1
огурец соленый	-	-	-	-	30	-	-	-	30	-	-	30	-	-	90	6
томат-пюре	11	31	9	9	8	21	16	11	6	9	9	-	21	22	181	13
капуста белокоч	38	178	7	70	259	20	-	70	135	20	70	218	20	49	1153	82
капуста цветная	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	84	110	8
лук зеленый	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	16	1
лук репчатый	71	55	16	22	53	41	22	45	37	23	22	58	41	24	529	38
микрозелень кольраби	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	9	9	1
микрозелень люцерна	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	20	1
морковь	46	17	62	10	57	72	46	46	42	70	10	63	72	36	648	46
огурец	16	-	24	-	-	-	83	14	-	24	-	-	-	68	227	16
перец зеленый	-	-	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	120	9
горошек зел.	-	-	9	-	-	-	9	-	-	9	45	-	-	9	83	6
брокколи	-	-	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	160	11
перец красный	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	136	10
клюква	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	1
малина	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	85	6
облепиха	32	-	-	-	32	-	-	32	-	-	-	-	32	-	128	9
смородина черн	-	-	-	21	-	-	21	-	-	32	21	-	-	21	118	8
черника	-	-	-	-	-	-	32	-	-	-	-	-	-	32	64	5
брусника	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	32	-	21	118	8
яблоко	-	48	90	-	-	139	-	90	48	-	-	48	180	-	643	46
джем	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	20	1
апельсин	-	-	-	15	90	-	-	-	-	-	15	90	-	-	210	15
банан	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	140	10
вишня	-	-	42	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	42	3
груша	-	-	-	11	-	-	90	-	-	-	11	-	-	90	201	14
лимон	-	7	-	8	-	-	-	-	8	-	7	-	-	-	30	2
изюм	-	15	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	26	2
сок морковный	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	400	29
сок томатный	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	400	29
напиток тыкв	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
говядина 1 кат.	48	26	164	84	121	-	205	-	71	164	84	90	-	187	1244	89
печень говяжья	-	-	-	-	-	-	-	58	-	-	-	-	-	-	58	4
куриная грудка	76	63	-	-	-	197	-	76	-	-	-	-	197	-	609	44
горбуша конс.	36	-	-	-	-	-	-	36	-	-	-	-	-	-	72	5
горбуша (филе)	-	72	-	-	45	-	-	-	63	-	-	-	-	-	181	13
треска (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	38	-	-	38	3
биомороженое	50	-	-	-	-	50	-	-	-	50	-	-	-	-	150	11
молоко сгущ	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	10	-	25	2
молоко	232	243	150	180	270	-	254	232	204	100	100	231	-	277	2472	177
простокваша	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	360	26
ряженка	180	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	720	51
снежок	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	360	26
кефир	180	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	720	51
ацидофилин	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	360	26
бифидок	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	180	540	39
варенец	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	-	720	51
йогурт	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	-	-	100	-	640	45,7
творог	45	90	33	-	45	102	-	45	68	33	-	45	102	-	608	43
сыр	15	-	31	46	-	15	35	15	-	31	46	-	15	31	281	20
сметана	24	60	25	40	34	6	25	44	55	25	40	34	6	-	419	30

масло сливочн	23	14	52	25	26	27	28	21	13	42	28	15	37	32	381	27
масло подсолн.	8	18	4	4	17	17	2	15	24	7	4	16	17	7	159	11
яйцо куриное	54	42	2	88	5	17	94	51	1	2	110	51	17	66	598	43
сахар-песок	15	20	17	2	19	8	-	15	13	19	-	12	8	1	149	11
сироп брусника на фруктозе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5	-	-	10	1
сироп клюква на сорбите	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	10	1
сироп малина на фруктозе	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	10	1
сироп на стевии	10	5	10	10	10	15	10	10	5	10	5	5	15	10	130	9
сироп черника на фруктозе	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	10	1
пряник	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	-	50	4
чай зеленый листовой	1	-	1	-	-	1	-	1	-	1	-	-	1	-	6	0,43
чай черный байховый	-	2	1	2	1	1	2	-	2	1	2	1	1	2	18	1,29
какао-порошок	5	-	-	-	5	-	-	5	-	-	-	5	-	-	20	1,43
соль йодированная	3,3	2,7	2,2	1,8	2,8	2,2	1,7	4,1	2,4	2,4	2	2,9	2,2	1,8	34,5	2,46
лавровый лист	0,1	0	-	0	0,1	-	0	0	0	-	0	0,1	-	0	0,3	0,02
ванилин	0	-	-	-	0	0	-	0	-	-	-	0	0	-	0	0
кислота лимонная	-	0,3	1	-	-	-	-	0,1	-	-	-	-	-	-	1,4	0,1

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №5)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	18	-	18.1	4.3	16.3	-	56.7	230
2	мука пшеничная	-	-	1.8	2.9	0.5	-	5.2	15
3	крупы, бобовые	21.5	-	11.5	1	17	-	51	45
4	макаронные изделия	-	-	10.5	-	-	-	10.5	15
5	картофель	-	-	76	-	44.5	-	120.5	187
6	овощи	7.4	-	153.9	-	78.5	-	239.8	280
7	фрукты свежие	12.4	32.1	46.1	22.9	10.3	-	123.8	185
8	сухофрукты, орехи	1.8	-	-	-	-	-	1.8	15
9	соки плодоовощные	-	85.7	-	-	-	-	85.7	200
10	мясо 1-й категории	-	-	37.1	-	41.5	-	78.6	70
11	субпродукты (печень)	-	-	4	-	-	-	4	15
12	птица	-	-	9.6	-	28.9	-	38.5	35
13	рыба (филе)	-	-	18.4	-	-	-	18.4	58
14	молоко и молочные продукты	104.2	10.7	9.7	54.3	10.2	-	189.1	300
15	кисломолочные продукты	-	7.1	-	128.6	-	180	315.7	150
16	творог	25.8	-	-	17.6	-	-	43.4	50
17	сыр	13.1	-	2.1	-	4.1	-	19.3	10
18	сметана	8.4	-	16.8	0.5	4.3	-	30	10
19	масло сливочное	6	-	9	2.1	10.1	-	27.2	30
20	масло растительное	0.9	-	8.7	-	1.7	-	11.3	15
21	яйцо	33.3	-	1.6	0.7	5.7	-	41.3	1
22	сахар	5.9	-	1.7	2.4	0.6	-	10.6	30
23	сахарозаменители	3.6	-	4.3	-	4.3	-	12.2	
24	кондитерские изделия	-	-	-	3.6	-	-	3.6	10
25	чай	0.7	-	-	-	1	-	1.7	0,4
26	какао-порошок	1.4	-	-	-	-	-	1.4	1,2
27	соль йодированная	0.7	-	1.2	0	0.5	-	2.4	4

Меню №6 (7-11 лет), для детей с целиакией

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,5	27,7	197,1
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**490**	**17**	**18,5**	**60,9**	**477,8**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1**	**0**	**28**	**116**
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,6	6,9	37	236,8
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,8	7,4	5,1	121,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	15	0,4	1,7	1,1	21,7
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	**765**	**20,5**	**27,4**	**100,1**	**729,6**
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	**260**	**10,8**	**10,6**	**30,6**	**261,1**
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,3	14,9	1,6	173,6
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Фрукт	100	0,9	0	10,5	45,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**570**	**13,8**	**22,2**	**66,8**	**522,6**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,4**	**8,2**	**112,8**
	Итого за день	**2485**	**68,7**	**85,1**	**294,6**	**2219,9**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-3о-2020	Омлет с морковью	150	11	16,3	5,1	210,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**420**	**12,7**	**26,2**	**36,4**	**432,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,7**	**66,6**
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-21м -2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	93
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4

	Итого за Обед	**790**	**28,2**	**21,8**	**96,3**	**696,1**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	**260**	**6,3**	**9,9**	**42,5**	**284,5**
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,4	9,2	285,9
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**470**	**21,8**	**38,6**	**34,3**	**571,9**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	**2290**	**75,4**	**102,1**	**232,4**	**2152,2**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	210	8,6	11,5	45,2	318,5
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**470**	**11,5**	**14,5**	**78,4**	**490,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**16**	**66,4**
	Обед					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	4	1,9	49,9
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	**770**	**22,1**	**21,5**	**83,5**	**615,9**
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	**275**	**10,5**	**6,8**	**12,1**	**151,5**
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**460**	**17,2**	**14,8**	**66,7**	**469,1**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,4**	**101,8**
	Итого за день	**2375**	**67,7**	**62,6**	**265,1**	**1894,8**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-7т-2020	Творожно-пшенная запеканка	150	9,7	6,9	13,8	156
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**470**	**18,5**	**17,5**	**60,1**	**471,7**
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	**150**	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					

54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	150	1,8	4,6	9,8	87,5
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	**790**	**23,8**	**31,2**	**70**	**656,5**
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	**260**	**10,8**	**10,6**	**30,6**	**261,1**
	Ужин					
54-15м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120	13,3	11,3	10,2	195,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Ужин	**530**	**16,3**	**13,2**	**53,4**	**397,2**
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**12**	**8**	**162,4**
	Итого за день	**2400**	**77,3**	**84,5**	**255,7**	**2092,3**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	180
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**470**	**7,9**	**18,2**	**57,9**	**426,5**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**33,6**	**136,8**
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,3	65,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	106,2
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	**770**	**18,5**	**19,5**	**83,8**	**585,5**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	21,6	165,6
	Итого за Полдник	**260**	**6,3**	**11,3**	**42,5**	**297,1**
	Ужин					
54-13г-2020	Фасоль отварная	150	15,4	1,1	36,3	216,6
54-21м -2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	93
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2,3	1,5	28,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**490**	**36,8**	**6,4**	**69,5**	**483,6**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,4**	**8,2**	**112,8**
	Итого за день	**2390**	**75,7**	**61,8**	**295,5**	**2042,3**
	Суббота, 1 неделя					

	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	26,7	2,9	328,3
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**420**	**20,7**	**36,6**	**34,2**	**549,5**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,7**	**66,6**
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,3	14,9	1,6	173,6
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	**790**	**17,2**	**35,3**	**97,2**	**776,7**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	**260**	**6,3**	**9,9**	**42,5**	**284,5**
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,4	9,2	285,9
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
Пром.	Фрукт	100	0,8	0	9,9	42,8
	Итого за Ужин	**570**	**22,6**	**38,6**	**44,2**	**614,7**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,2**	**101**
	Итого за день	**2390**	**73,2**	**126**	**241**	**2393**
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	210	8,9	11,5	44,8	318
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**470**	**11,8**	**14,5**	**78**	**489,6**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**16**	**66,4**
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	**770**	**20,9**	**20,5**	**83,7**	**603,3**
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	**275**	**10,5**	**6,8**	**12,1**	**151,5**

	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**460**	**17,2**	**14,8**	**66,7**	**469,1**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,4**	**101,8**
	Итого за день	**2375**	**66,8**	**61,6**	**264,9**	**1881,7**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,5	27,7	197,1
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**490**	**17**	**18,5**	**60,9**	**477,8**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1**	**0**	**28**	**116**
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,6	6,9	37	236,8
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,8	7,4	5,1	121,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	15	0,4	1,7	1,1	21,7
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	**765**	**20,5**	**27,4**	**100,1**	**729,6**
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	**260**	**10,8**	**10,6**	**30,6**	**261,1**
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,3	14,9	1,6	173,6
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Фрукт	100	0,9	0	10,5	45,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**570**	**13,8**	**22,2**	**66,8**	**522,6**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,4**	**8,2**	**112,8**
	Итого за день	**2485**	**68,7**	**85,1**	**294,6**	**2219,9**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-3о-2020	Омлет с морковью	150	11	16,3	5,1	210,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**420**	**12,7**	**26,2**	**36,4**	**432,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,7**	**66,6**
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7

54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-21м -2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	93
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	**790**	**28,2**	**21,8**	**96,3**	**696,1**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	**260**	**6,3**	**9,9**	**42,5**	**284,5**
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,4	9,2	285,9
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**470**	**21,8**	**38,6**	**34,3**	**571,9**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	**2290**	**75,4**	**102,1**	**232,4**	**2152,2**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	210	8,6	11,5	45,2	318,5
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**470**	**11,5**	**14,5**	**78,4**	**490,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**16**	**66,4**
	Обед					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	4	1,9	49,9
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	**770**	**22,1**	**21,5**	**83,5**	**615,9**
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	**275**	**10,5**	**6,8**	**12,1**	**151,5**
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**460**	**17,2**	**14,8**	**66,7**	**469,1**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,4**	**101,8**
	Итого за день	**2375**	**67,7**	**62,6**	**265,1**	**1894,8**
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-7т-2020	Творожно-пшенная запеканка	150	9,7	6,9	13,8	156
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7

	Итого за Завтрак	**470**	**18,5**	**17,5**	**60,1**	**471,7**
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	**150**	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	150	1,8	4,6	9,8	87,5
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	**790**	**23,8**	**31,2**	**70**	**656,5**
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	**260**	**10,8**	**10,6**	**30,6**	**261,1**
	Ужин					
54-15м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120	13,3	11,3	10,2	195,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Ужин	**530**	**16,3**	**13,2**	**53,4**	**397,2**
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**12**	**8**	**162,4**
	Итого за день	**2400**	**77,3**	**84,5**	**255,7**	**2092,3**
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	180
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**470**	**7,9**	**18,2**	**57,9**	**426,5**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**33,6**	**136,8**
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,3	65,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	106,2
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	**770**	**18,5**	**19,5**	**83,8**	**585,5**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	21,6	165,6
	Итого за Полдник	**260**	**6,3**	**11,3**	**42,5**	**297,1**
	Ужин					
54-13г-2020	Фасоль отварная	150	15,4	1,1	36,3	216,6
54-21м -2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	93
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2,3	1,5	28,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**490**	**36,8**	**6,4**	**69,5**	**483,6**

	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,4**	**8,2**	**112,8**
	Итого за день	**2390**	**75,7**	**61,8**	**295,5**	**2042,3**
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	26,7	2,9	328,3
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**420**	**20,7**	**36,6**	**34,2**	**549,5**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,7**	**66,6**
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,3	14,9	1,6	173,6
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	**790**	**17,2**	**35,3**	**97,2**	**776,7**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	**260**	**6,3**	**9,9**	**42,5**	**284,5**
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,4	9,2	285,9
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
Пром.	Слива	100	0,8	0	9,9	42,8
	Итого за Ужин	**570**	**22,6**	**38,6**	**44,2**	**614,7**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,2**	**101**
	Итого за день	**2390**	**73,2**	**126**	**241**	**2393**
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	210	8,9	11,5	44,8	318
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**470**	**11,8**	**14,5**	**78**	**489,6**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**16**	**66,4**
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4

	Итого за Обед	**770**	**20,9**	**20,5**	**83,7**	**603,3**
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	**275**	**10,5**	**6,8**	**12,1**	**151,5**
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**460**	**17,2**	**14,8**	**66,7**	**469,1**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,4**	**101,8**
	Итого за день	**2375**	**66,8**	**61,6**	**264,9**	**1881,7**
	Средние показатели за Завтрак	**458,57**	**14,3**	**20,86**	**57,99**	**476,76**
	Средние показатели за Второй завтрак	**178,57**	**0,9**	**0,17**	**22,37**	**94,6**
	Средние показатели за Обед	**777,86**	**21,6**	**25,31**	**87,8**	**666,23**
	Средние показатели за Полдник	**264,29**	**8,79**	**9,41**	**30,41**	**241,61**
	Средние показатели за Ужин	**518,57**	**20,81**	**21,23**	**57,37**	**504,03**
	Средние показатели за Второй ужин	**200**	**5,71**	**6,4**	**8,23**	**113,37**
	Средние показатели за период	**2397,9**	**72,1**	**83,4**	**274,2**	**2136,6**

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №6)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2136,6	2115,0-2585,0
Белки (г., %)	72,1 (11,8%)	73,0-89,0 (12-15%)
Жиры (г., %)	83,4 (33,8%)	73,0-89,0 (28-34%)
Углеводы (г., %)	274,2 (51,4%)	292,0-357,0 (50-61%)
Витамин С (мг/сут)	71,1	60,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,2	1,2
Витамин В2 (мг/сут)	1,8	1,4
Витамин А (рет. экв/сут)	1250,6	700,0
Кальций (мг/сут)	1109,9	1100,0
Фосфор (мг/сут)	1677,3	1650,0
Магний (мг/сут)	354,3	250,0
Железо (мг/сут)	20,1	12,0
Калий (мг/сут)	1375,2	1100,0
Йод (мг/сут)	0,2	0,1
Селен (мг/сут)	0,05	0,03

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №6)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб б/г	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	2100	150
мука кокосовая	-	-	7,4	-	-	-	7,4	-	-	7,4	-	-	-	7,4	30	2,1
мука рисовая	14	17	-	15	16	17	-	14	17	-	15	16	17	-	160	11
кунжут	-	-	0,9	-	-	-	0,9	-	-	0,9	-	-	-	0,9	3,6	0,3
мак кулинар-й	2,4	-	-	2,4	-	-	-	2,4	-	-	2,4	-	-	-	9,6	0,7
фасоль	-	-	-	-	73	-	-	-	-	-	-	73	-	-	146	10
крупа пшенная	59	-	50	20	11	-	50	59	-	50	20	11	-	50	379	27
крупа рисовая	6	54	64	8	15	54	64	6	54	64	8	15	54	64	532	38
крупа гречнев	38	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	-	76	5
макаронн. изд	-	-	-	52	-	-	-	-	-	-	52	-	-	-	104	7
картофель	199	34	206	27	205	34	206	199	34	206	27	205	34	206	1824	130
томат	-	24	16	-	14	24	33	-	24	16	-	14	24	33	220	16
свекла	50	-	-	50	62	-	-	50	-	-	50	62	-	-	325	23
петрушка (зел)	2,2	4,9	2,2	2,2	8,3	2,2	2,2	2,2	4,9	2,2	2,2	8,3	2,2	2,2	48,4	3,5

огурец	-	-	34	-	-	-	43	-	-	34	-	-	-	43	154	11
морковь	61	83	41	64	13	35	41	61	83	41	64	13	35	41	675	48
лук репчатый	40	29	33	15	29	46	33	40	29	33	15	29	46	33	449	32
лук зеленый	-	-	-	-	-	-	8,1	-	-	-	-	-	-	8,1	16,2	1,2
капуста цветн	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	50	4
капуста белок	25	339	-	130	62	339	-	25	339	-	130	62	339	-	1789	128
тыква	-	-	29	-	-	-	29	-	-	29	-	-	-	29	116	8
яблоко	32	150	27	32	-	150	27	32	150	27	32	-	150	27	835	60
слива	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	200	14
лимон	-	8	-	-	-	8	-	-	8	-	-	-	8	-	32	2
груша	-	16	11	-	16	16	11	-	16	11	-	16	16	11	139	10
банан	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	300	21
апельсин	-	-	15	150	-	-	15	-	-	15	150	-	-	15	360	26
абрикос	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	200	14
джем	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	4
смесь сухофр	-	-	25	-	-	-	25	-	-	25	-	-	-	25	100	7
курага	40	-	-	-	40	-	10	40	-	-	-	40	-	10	178	13
чернослив	-	-	-	25	7	-	-	-	-	-	25	7	-	-	63	5
изюм	-	20	10	-	-	34	-	-	20	10	-	-	34	-	128	9
сок персик-ый	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	400	29
сок морковный	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57
сок абрикос-ый	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	400	29
говядина 1 кат.	52	110	73	181	-	110	73	52	110	73	181	-	110	73	1197	85
печень говяжья	46	-	-	-	-	46	-	46	-	-	-	-	46	-	185	13
куриная грудка	-	98	14	-	98	-	14	-	98	14	-	98	-	14	448	32
минтай (филе)	-	-	-	-	72	-	-	-	-	-	-	72	-	-	145	10
горбуша (филе)	-	-	72	-	-	-	72	-	-	72	-	-	-	72	289	21
молоко	390	78	204	230	217	84	204	390	78	204	230	217	84	204	2811	201
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57
ряженка	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57
простокваша	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
кефир	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57
варенец	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57
бифидок	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57
ацидофилин	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	400	29
творог	18	-	-	58	-	-	-	18	-	-	58	-	-	-	150	11
сыр	31	-	-	31	-	35	-	31	-	-	31	-	35	-	194	14
сметана	4,8	-	-	4,8	-	-	-	4,8	-	-	4,8	-	-	-	19,2	1,4
масло сливочн	38	32	25	14	24	51	25	38	32	25	14	24	51	25	418	30
масло подсолн.	13	46	11	16	19	46	11	13	46	11	16	19	46	11	324	23
яйцо куриное	17	85	20	22	-	101	12	17	85	20	22	-	101	12	514	37
сахар-песок	35	21	17	28	29	21	17	35	21	17	28	29	21	17	336	24
чай черн байх	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2
крахмал	-	5,4	-	-	5,4	5,4	-	-	5,4	-	-	5,4	5,4	-	32,4	2,3
соль йодир	4,2	2,8	3,0	2,4	2,9	3,7	3,0	4,2	2,8	3,0	2,4	2,9	3,7	3,0	44	3,1
сода	0,4	3,0	0,5	0,4	3,0	3,0	0,5	0,4	3,0	0,5	0,4	3,0	3,0	0,5	21,6	1,5
кислота лимонная	-	4,6	-	-	-	4,6	-	-	4,6	-	-	-	4,6	-	18,4	1,3

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №6)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб безглютеновый	60	-	30	-	60	-	150	230
2	мука безглютеновая	-	-	1,2	12,2	0,2	-	13,6	15
3	крупы, бобовые	26,3	-	27,5	0,9	27,1	-	81,8	45
4	макаронные изделия б/г	-	-	7,4	-	-	-	7,4	15
5	картофель	-	-	77,8	-	18	-	95,8	187
6	овощи	5,5	-	135,4	6,6	77,5	-	225	280
7	фрукты свежие	6,3	64,3	5,1	16,4	55,7	-	147,8	185
8	сухофрукты, орехи	2,9	-	34,7	-	-	-	37,6	15
9	соки плодоовощные,	-	114,3	-	-	-	-	114,3	200
10	мясо 1-й категории	-	-	20,4	-	55,3	-	75,7	70
11	субпродукты (печень,	-	-	6,3	-	6,3	-	12,6	15
12	птица (куры, цыплята-	-	-	12,3	3,6	12,3	-	28,2	35
13	рыба (филе)	-	-	27,4	-	-	-	27,4	58
14	молоко и молочные	101,1	-	36,9	57,1	5,6	-	200,7	300
15	кисломолочные	-	-	-	142,9	-	200	342,9	150
16	творог	5,7	-	-	5	-	-	10,7	50
17	сыр	13,3	-	-	-	-	-	13,3	10
18	сметана	-	-	-	1,4	-	-	1,4	10
19	масло сливочное	11,8	-	11	-	7,1	-	29,9	30
20	масло растительное	-	-	12,2	2,3	8,6	-	23,1	15
21	яйцо	24,7	-	2	5,9	0,9	-	33,5	40
22	сахар	7,3	-	8,2	5,5	3	-	24	30
23	чай	1	-	-	-	1	-	2	0,4
24	крахмал	-	-	-	2,3	-	-	2,3	3
25	соль йодированная	0,7	-	1,5	0,1	0,8	-	3,1	4

Меню №7 (7-11 лет) для детей с целиакией

№ рецептуры (7-11 л.)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	210	8,9	11,5	44,8	318
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**470**	**11,8**	**14,5**	**78**	**489,6**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**16**	**66,4**
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	**770**	**20,9**	**20,5**	**83,7**	**603,3**
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	**275**	**10,5**	**6,8**	**12,1**	**151,5**
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**460**	**17,2**	**14,8**	**66,7**	**469,1**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,4**	**101,8**
	Итого за день	**2375**	**66,8**	**61,6**	**264,9**	**1881,7**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	26,7	2,9	328,3
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**420**	**20,7**	**36,6**	**34,2**	**549,5**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,7**	**66,6**
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,3	14,9	1,6	173,6
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	**790**	**17,2**	**35,3**	**97,2**	**776,7**
	Полдник					

54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	**260**	**6,3**	**9,9**	**42,5**	**284,5**
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,4	9,2	285,9
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
Пром.	Слива	100	0,8	0	9,9	42,8
	Итого за Ужин	**570**	**22,6**	**38,6**	**44,2**	**614,7**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,2**	**101**
	Итого за день	**2390**	**73,2**	**126**	**241**	**2393**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	180
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**470**	**7,9**	**18,2**	**57,9**	**426,5**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**33,6**	**136,8**
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,3	65,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	106,2
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	**770**	**18,5**	**19,5**	**83,8**	**585,5**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	21,6	165,6
	Итого за Полдник	**260**	**6,3**	**11,3**	**42,5**	**297,1**
	Ужин					
54-13г-2020	Фасоль отварная	150	15,4	1,1	36,3	216,6
54-21м -2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	93
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2,3	1,5	28,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**490**	**36,8**	**6,4**	**69,5**	**483,6**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,4**	**8,2**	**112,8**
	Итого за день	**2390**	**75,7**	**61,8**	**295,5**	**2042,3**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-7т-2020	Творожно-пшенная запеканка	150	9,7	6,9	13,8	156
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**470**	**18,5**	**17,5**	**60,1**	**471,7**
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4

	Итого за Второй завтрак	**150**	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	150	1,8	4,6	9,8	87,5
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	**790**	**23,8**	**31,2**	**70**	**656,5**
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	**260**	**10,8**	**10,6**	**30,6**	**261,1**
	Ужин					
54-15м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120	13,3	11,3	10,2	195,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Ужин	**530**	**16,3**	**13,2**	**53,4**	**397,2**
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**12**	**8**	**162,4**
	Итого за день	**2400**	**77,3**	**84,5**	**255,7**	**2092,3**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	210	8,6	11,5	45,2	318,5
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**470**	**11,5**	**14,5**	**78,4**	**490,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**16**	**66,4**
	Обед					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	4	1,9	49,9
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	**770**	**22,1**	**21,5**	**83,5**	**615,9**
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	**275**	**10,5**	**6,8**	**12,1**	**151,5**
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**460**	**17,2**	**14,8**	**66,7**	**469,1**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,4**	**101,8**
	Итого за день	**2375**	**67,7**	**62,6**	**265,1**	**1894,8**
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-3о-2020	Омлет с морковью	150	11	16,3	5,1	210,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**420**	**12,7**	**26,2**	**36,4**	**432,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,7**	**66,6**
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-21м -2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	93
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	**790**	**28,2**	**21,8**	**96,3**	**696,1**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	**260**	**6,3**	**9,9**	**42,5**	**284,5**
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,4	9,2	285,9
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**470**	**21,8**	**38,6**	**34,3**	**571,9**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	**2290**	**75,4**	**102,1**	**232,4**	**2152,2**
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,5	27,7	197,1
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**490**	**17**	**18,5**	**60,9**	**477,8**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1**	**0**	**28**	**116**
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,6	6,9	37	236,8
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,8	7,4	5,1	121,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	15	0,4	1,7	1,1	21,7
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	**765**	**20,5**	**27,4**	**100,1**	**729,6**
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	**260**	**10,8**	**10,6**	**30,6**	**261,1**
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3

54-19м-2020	Печень тертая	60	8,3	14,9	1,6	173,6
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Абрикос	100	0,9	0	10,5	45,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**570**	**13,8**	**22,2**	**66,8**	**522,6**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,4**	**8,2**	**112,8**
	Итого за день	**2485**	**68,7**	**85,1**	**294,6**	**2219,9**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	210	8,9	11,5	44,8	318
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**470**	**11,8**	**14,5**	**78**	**489,6**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**16**	**66,4**
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	**770**	**20,9**	**20,5**	**83,7**	**603,3**
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	**275**	**10,5**	**6,8**	**12,1**	**151,5**
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**460**	**17,2**	**14,8**	**66,7**	**469,1**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,4**	**101,8**
	Итого за день	**2375**	**66,8**	**61,6**	**264,9**	**1881,7**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4о-2020	Омлет с сыром	150	19	26,7	2,9	328,3
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**420**	**20,7**	**36,6**	**34,2**	**549,5**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,7**	**66,6**
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,3	14,9	1,6	173,6

54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	**790**	**17,2**	**35,3**	**97,2**	**776,7**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	**260**	**6,3**	**9,9**	**42,5**	**284,5**
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,4	9,2	285,9
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
Пром.	Слива	100	0,8	0	9,9	42,8
	Итого за Ужин	**570**	**22,6**	**38,6**	**44,2**	**614,7**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,2**	**101**
	Итого за день	**2390**	**73,2**	**126**	**241**	**2393**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	4,9	6,9	24,6	180
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**470**	**7,9**	**18,2**	**57,9**	**426,5**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**33,6**	**136,8**
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,3	65,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	106,2
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	**770**	**18,5**	**19,5**	**83,8**	**585,5**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	21,6	165,6
	Итого за Полдник	**260**	**6,3**	**11,3**	**42,5**	**297,1**
	Ужин					
54-13г-2020	Фасоль отварная	150	15,4	1,1	36,3	216,6
54-21м -2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	93
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	20	0,5	2,3	1,5	28,9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**490**	**36,8**	**6,4**	**69,5**	**483,6**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,4**	**8,2**	**112,8**
	Итого за день	**2390**	**75,7**	**61,8**	**295,5**	**2042,3**
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-7т-2020	Творожно-пшенная запеканка	150	9,7	6,9	13,8	156
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1

Пром.	Джем из абрикосов	30	0,2	0	21,6	86,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**470**	**18,5**	**17,5**	**60,1**	**471,7**
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	**150**	2,3	0	33,6	143,4
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	150	1,8	4,6	9,8	87,5
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	**790**	**23,8**	**31,2**	**70**	**656,5**
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	**260**	**10,8**	**10,6**	**30,6**	**261,1**
	Ужин					
54-15м-2020	Голубцы с мясом и рисом	120	13,3	11,3	10,2	195,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Ужин	**530**	**16,3**	**13,2**	**53,4**	**397,2**
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**12**	**8**	**162,4**
	Итого за день	**2400**	**77,3**	**84,5**	**255,7**	**2092,3**
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	210	8,6	11,5	45,2	318,5
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**470**	**11,5**	**14,5**	**78,4**	**490,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**16**	**66,4**
	Обед					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	4	1,9	49,9
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	**770**	**22,1**	**21,5**	**83,5**	**615,9**
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	**275**	**10,5**	**6,8**	**12,1**	**151,5**
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	200	15,5	13,2	40,3	341,9
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**460**	**17,2**	**14,8**	**66,7**	**469,1**
	Второй ужин					

Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,4**	**101,8**
	Итого за день	**2375**	**67,7**	**62,6**	**265,1**	**1894,8**
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-3о-2020	Омлет с морковью	150	11	16,3	5,1	210,9
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**420**	**12,7**	**26,2**	**36,4**	**432,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,7**	**66,6**
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,2	38	213,5
54-21м -2020	Курица отварная	60	19,3	1,4	0,7	93
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	**790**	**28,2**	**21,8**	**96,3**	**696,1**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	**260**	**6,3**	**9,9**	**42,5**	**284,5**
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	150	2,9	26,4	9,2	285,9
54-20м -2020	Говядина отварная	60	17,3	10,6	0,4	166,3
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**470**	**21,8**	**38,6**	**34,3**	**571,9**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за день	**2290**	**75,4**	**102,1**	**232,4**	**2152,2**
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	6,5	27,7	197,1
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**490**	**17**	**18,5**	**60,9**	**477,8**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1**	**0**	**28**	**116**
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-12г-2020	Каша пшенная рассыпчатая	150	6,6	6,9	37	236,8
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	60	8,8	7,4	5,1	121,8
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	15	0,4	1,7	1,1	21,7
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	30	0,7	0,8	12,3	59,4
	Итого за Обед	**765**	**20,5**	**27,4**	**100,1**	**729,6**
	Полдник					

54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	**260**	**10,8**	**10,6**	**30,6**	**261,1**
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3	5,7	23,7	158,3
54-19м-2020	Печень тертая	60	8,3	14,9	1,6	173,6
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Абрикос	100	0,9	0	10,5	45,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**570**	**13,8**	**22,2**	**66,8**	**522,6**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,4**	**8,2**	**112,8**
	Итого за день	**2485**	**68,7**	**85,1**	**294,6**	**2219,9**
	Средние показатели за Завтрак	**458,57**	**14,3**	**20,86**	**57,99**	**476,76**
	Средние показатели за Второй завтрак	**178,57**	**0,9**	**0,17**	**22,37**	**94,6**
	Средние показатели за Обед	**777,86**	**21,6**	**25,31**	**87,8**	**666,23**
	Средние показатели за Полдник	**264,29**	**8,79**	**9,41**	**30,41**	**241,61**
	Средние показатели за Ужин	**518,57**	**20,81**	**21,23**	**57,37**	**504,03**
	Средние показатели за Второй ужин	**200**	**5,71**	**6,4**	**8,23**	**113,37**
	Средние показатели за период	**2397,9**	**72,1**	**83,4**	**274,2**	**2136,6**

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №7)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2136,6	2115,0-2585,0
Белки (г., %)	72,1 (11,8%)	73,0-89,0 (12-15%)
Жиры (г., %)	83,4 (33,8%)	73,0-89,0 (28-34%)
Углеводы (г., %)	274,2 (51,4%)	292,0-357,0 (50-61%)
Витамин С (мг/сут)	71,1	60,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,0	1,2
Витамин В2 (мг/сут)	1,8	1,4
Витамин А (рет. экв/сут)	1250,6	700,0
Кальций (мг/сут)	1109,9	1100,0
Фосфор (мг/сут)	1377,3	1650,0
Магний (мг/сут)	354,3	250,0
Железо (мг/сут)	20,1	12,0
Калий (мг/сут)	3375,2	1100,0
Йод (мг/сут)	0,2	0,1
Селен (мг/сут)	0,05	0,03

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №7)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб б/г	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	2100	150
мука кокосовая	7,4	-	-	-	7,4	-	-	7,4	-	-	-	7,4	-	-	30	2,1
мука рисовая	-	17	16	15	-	17	14	-	17	16	15	-	17	14	160	11
кунжут	0,9	-	-	-	0,9	-	-	0,9	-	-	-	0,9	-	-	3,6	0,3
мак кулинар-й	-	-	-	2,4	-	-	2,4	-	-	-	2,4	-	-	2,4	9,6	0,7
фасоль	-	-	73	-	-	-	-	-	-	73	-	-	-	-	146	10
крупа пшенная	50	-	11	20	50	-	59	50	-	11	20	50	-	59	379	27
крупа рисовая	64	54	15	8	64	54	6	64	54	15	8	64	54	6	532	38
крупа гречневая	-	-	-	-	-	-	38	-	-	-	-	-	-	38	76	5
макаронные издел. б/г	-	-	-	52	-	-	-	-	-	-	52	-	-	-	104	7
картофель	206	34	205	27	206	34	199	206	34	205	27	206	34	199	1824	130
томат	33	24	14	-	16	24	-	33	24	14	-	16	24	-	220	16

свекла	-	-	62	50	-	-	50	-	-	62	50	-	-	50	325	23
петрушка (зелень)	2,2	2,2	8,3	2,2	2,2	4,9	2,2	2,2	2,2	8,3	2,2	2,2	4,9	2,2	48,4	3,5
огурец	43	-	-	-	34	-	-	43	-	-	-	34	-	-	154	11
морковь	41	35	13	64	41	83	61	41	35	13	64	41	83	61	675	48
лук репчатый	33	46	29	15	33	29	40	33	46	29	15	33	29	40	449	32
лук зеленый	8,1	-	-	-	-	-	-	8,1	-	-	-	-	-	-	16,2	1,2
капуста цветная	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	-	-	50	4
капуста белокочанная	-	339	62	130	-	339	25	-	339	62	130	-	339	25	1789	128
тыква	29	-	-	-	29	-	-	29	-	-	-	29	-	-	116	8
яблоко	27	150	-	32	27	150	32	27	150	-	32	27	150	32	835	60
слива	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	200	14
лимон	-	8	-	-	-	8	-	-	8	-	-	-	8	-	32	2
груша	11	16	16	-	11	16	-	11	16	16	-	11	16	-	139	10
банан	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	300	21
апельсин	15	-	-	150	15	-	-	15	-	-	150	15	-	-	360	26
абрикос	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	200	14
джем	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	4
смесь сухофруктов	25	-	-	-	25	-	-	25	-	-	-	25	-	-	100	7
курага	10	-	40	-	-	-	40	10	-	40	-	-	-	40	178	13
чернослив	-	-	7	25	-	-	-	-	-	7	25	-	-	-	63	5
изюм	-	34	-	-	10	20	-	-	34	-	-	10	20	-	128	9
сок персик-ый	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	29
сок морковный	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57
сок абрикос-ый	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	400	29
говядина 1 кат.	73	110	-	181	73	110	52	73	110	-	181	73	110	52	1197	85
печень говяжья	-	46	-	-	-	-	46	-	46	-	-	-	-	46	185	13
куриная грудка (филе)	14	-	98	-	14	98	-	14	-	98	-	14	98	-	448	32
минтай (филе)	-	-	72	-	-	-	-	-	-	72	-	-	-	-	145	10
горбуша (филе)	72	-	-	-	72	-	-	72	-	-	-	72	-	-	289	21
молоко	204	84	217	230	204	78	390	204	84	217	230	204	78	390	2811	201
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57
ряженка	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57
простокваша	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
кефир	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57
варенец	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57
бифидок	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57
ацидофилин	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	29
творог	-	-	-	58	-	-	18	-	-	-	58	-	-	18	150	11
сыр	-	35	-	31	-	-	31	-	35	-	31	-	-	31	194	14
сметана	-	-	-	4,8	-	-	4,8	-	-	-	4,8	-	-	4,8	19,2	1,4
масло сливочное	25	51	24	14	25	32	38	25	51	24	14	25	32	38	418	30
масло подсолн. раф.	11	46	19	16	11	46	13	11	46	19	16	11	46	13	324	23
яйцо куриное	12	101	-	22	20	85	17	12	101	-	22	20	85	17	514	37
сахар-песок	17	21	29	28	17	21	35	17	21	29	28	17	21	35	336	24
чай черный байховый	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2
крахмал картофельный	-	5,4	5,4	-	-	5,4	-	-	5,4	5,4	-	-	5,4	-	32,4	2,3
соль йодированная	3,0	3,7	2,9	2,4	3,0	2,8	4,2	3,0	3,7	2,9	2,4	3,0	2,8	4,2	44	3,1
сода	0,5	3,0	3,0	0,4	0,5	3,0	0,4	0,5	3,0	3,0	0,4	0,5	3,0	0,4	21,6	1,5

кислота лимонная	-	4,6	-	-	-	4,6	-	-	4,6	-	-	-	4,6	-	18,4	1,3

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №7)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб безглютеновый	60	-	30	-	60	-	150	230
2	мука безглютеновая	-	-	1,2	12,2	0,2	-	13,6	15
3	крупы, бобовые	26,3	-	27,5	0,9	27,1	-	81,8	45
4	макаронные изделия б/г	-	-	7,4	-	-	-	7,4	15
5	картофель	-	-	77,8	-	18	-	95,8	187
6	овощи	5,5	-	135,4	6,6	77,5	-	225	280
7	фрукты свежие	6,3	64,3	5,1	16,4	55,7	-	147,8	185
8	сухофрукты, орехи	2,9	-	34,7	-	-	-	37,6	15
9	соки плодоовощные,	-	114,3	-	-	-	-	114,3	200
10	мясо 1-й категории	-	-	20,4	-	55,3	-	75,7	70
11	субпродукты (печень,	-	-	6,3	-	6,3	-	12,6	15
12	птица (куры, цыплята-	-	-	12,3	3,6	12,3	-	28,2	35
13	рыба (филе)	-	-	27,4	-	-	-	27,4	58
14	молоко и молочные продукты	101,1	-	36,9	57,1	5,6	-	200,7	300
15	кисломолочные продукты	-	-	-	142,9	-	200	342,9	150
16	творог	5,7	-	-	5	-	-	10,7	50
17	сыр	13,3	-	-	-	-	-	13,3	10
18	сметана	-	-	-	1,4	-	-	1,4	10
19	масло сливочное	11,8	-	11	-	7,1	-	29,9	30
20	масло растительное	-	-	12,2	2,3	8,6	-	23,1	15
21	яйцо	24,7	-	2	5,9	0,9	-	33,5	40
22	сахар	7,3	-	8,2	5,5	3	-	24	30
23	чай	1	-	-	-	1	-	2	0,4
24	крахмал	-	-	-	2,3	-	-	2,3	3
25	соль йодированная	0,7	-	1,5	0,1	0,8	-	3,1	4

Приложение 2

Меню №1 (11 лет и старше)

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	260	9,4	13,2	64,4	414,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**505**	**16,8**	**19,5**	**85,6**	**585**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,8**	**3,3**	**10,6**	**79,7**
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	13	57
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,2	6,1	13	115,5
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-4м-2020	Котлета из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0	10,5	43,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**845**	**27,2**	**25,9**	**123,7**	**835,9**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	**250**	**12,4**	**19**	**25,5**	**322,6**
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,5	19,8	25,7	382,7
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Фрукт	100	0,9	0	10,5	45,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**610**	**31,5**	**20,5**	**67,8**	**581,4**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8**	**100,2**
	Итого за день	**2460**	**95,5**	**93,2**	**321,2**	**2504,8**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,8	15,3	6,5	214,6
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**440**	**19,9**	**28,3**	**31,6**	**459,6**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,7**	**66,6**
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет	60	0,7	5,3	4,5	68,9
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,9	17,9	155,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,7	57	350
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,5	51,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**850**	**39,7**	**33,3**	**118,8**	**933,7**
	Полдник					

Пром.	Вафли	40	1,3	1,1	32	143,4
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0	26,6	112
	Итого за Полдник	**240**	**2,7**	**1,1**	**58,6**	**255,4**
	Ужин					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	250	28,1	16	39,5	414,6
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**510**	**33,2**	**16,7**	**71,3**	**568,9**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,2**	**101**
	Итого за день	**2390**	**101,9**	**85**	**303,2**	**2385,2**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	300	7,9	8,3	27,6	216,5
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Йогурт 2.0%	90	2,5	1,8	11,8	73,4
	Итого за Завтрак	**635**	**16,7**	**15**	**62,8**	**452,3**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**33,6**	**136,8**
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,9	5,4	23,1	176,4
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	200	6	9,1	37,5	256,2
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200	0,3	0	8,5	35,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**845**	**35,4**	**18,8**	**107,1**	**739,8**
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	**250**	**8,3**	**14,8**	**36,6**	**313**
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,1	45,7	340,9
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,7	47,6
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**560**	**20,3**	**16**	**74,4**	**523,7**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,4**	**101,8**
	Итого за день	**2690**	**87,1**	**69,6**	**322,9**	**2267,4**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-5т-2020	Запеканка из творога с проростками пшеницы	200	23,1	23,6	41,9	472,4
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	470	25,9	24	83,4	652,6
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,8**	**3,3**	**10,6**	**79,7**

	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,1	7,2	92
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,6	186,4
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,6	9	7,1	159,2
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,7	47,6
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**910**	**25,9**	**34,2**	**82,4**	**740,5**
	Полдник					
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50	4,9	9,1	24,2	198,2
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0	24,4	103,2
	Итого за Полдник	**250**	**6,3**	**9,1**	**48,6**	**301,4**
	Ужин					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250	28,1	13,8	39,8	395,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**510**	**33,2**	**14,5**	**71,4**	**548,4**
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	**2390**	**98,7**	**91,5**	**304,6**	**2435,4**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	260	10,3	15,6	46,2	366,6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**505**	**17,7**	**21,9**	**67,4**	**537,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	**150**	**2,3**	**0**	**33,6**	**143,4**
	Обед					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1	3,2	11,1	77,2
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,2	19,1	141,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	24,1	4,4	310,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**850**	**32**	**41,8**	**119,8**	**983,8**
	Полдник					
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	**240**	**8**	**8,3**	**39,4**	**264**
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,8	24,2	18	401,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**510**	**32,9**	**24,9**	**49,8**	**555,5**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,4**	**8,2**	**112,8**
	Итого за день	**2455**	**98,5**	**103,3**	**318,2**	**2596,9**
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					

53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	260	9	13,2	64,9	414,9
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**500**	**15,3**	**25,4**	**88,7**	**644**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0,2**	**28,4**	**117,8**
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,2	6,1	13	115,5
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**850**	**27,3**	**33,5**	**123,4**	**904**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6,4	7	125,6
	Итого за Полдник	**250**	**16,8**	**19**	**23,1**	**330,6**
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**510**	**24,5**	**17,2**	**82**	**580,5**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,2**	**101**
	Итого за день	**2510**	**90,3**	**100,3**	**353,8**	**2677,9**
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18	16	35,5	358,3
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**470**	**22,1**	**17,8**	**85,5**	**590,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,7**	**66,6**
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,9	17,9	155,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,7	57	350
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120	20,7	16,8	5	254,1
54-12хн-2020	Кисель из черной смородины	200	0,2	0	12,5	50,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**890**	**47,1**	**31,1**	**119,4**	**945,8**
	Полдник					
Пром.	Вафли	40	1,3	1,1	32	143,4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0	23,4	97,6
	Итого за Полдник	**240**	**2,3**	**1,1**	**55,4**	**241**
	Ужин					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	250	21,4	16,4	17,5	303,5
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Груша	150	0,6	0	16,1	66,6

Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**660**	**27,1**	**17,1**	**65,4**	**524,4**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,4**	**101,8**
	Итого за день	**2610**	**105**	**72,7**	**348,8**	**2470**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-3к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с курагой	260	9,4	13,2	64,4	414,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**505**	**16,8**	**19,5**	**85,6**	**585**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,8**	**3,3**	**10,6**	**79,7**
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0,9	0,2	13	57
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,2	6,1	13	115,5
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0	10,5	43,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**845**	**27,2**	**25,9**	**123,7**	**835,9**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	**250**	**12,4**	**19**	**25,5**	**322,6**
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,5	19,8	25,7	382,7
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Фрукт	100	0,9	0	10,5	45,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**610**	**31,5**	**20,5**	**67,8**	**581,4**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	200	5,8	5	8	100,2
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8**	**100,2**
	Итого за день	**2460**	**95,5**	**93,2**	**321,2**	**2504,8**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,8	15,3	6,5	214,6
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**440**	**19,9**	**28,3**	**31,6**	**459,6**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,7**	**66,6**
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,3	4,5	68,9
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,9	17,9	155,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,7	57	350
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,5	51,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**850**	**39,7**	**33,3**	**118,8**	**933,7**

	Полдник					
Пром.	Вафли	40	1,3	1,1	32	143,4
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0	26,6	112
	Итого за Полдник	**240**	**2,7**	**1,1**	**58,6**	**255,4**
	Ужин					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей	250	28,1	16	39,5	414,6
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**510**	**33,2**	**16,7**	**71,3**	**568,9**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,2**	**101**
	Итого за день	**2390**	**101,9**	**85**	**303,2**	**2385,2**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	300	7,9	8,3	27,6	216,5
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Йогурт 2.0%	90	2,5	1,8	11,8	73,4
	Итого за Завтрак	**635**	**16,7**	**15**	**62,8**	**452,3**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруиовый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**33,6**	**136,8**
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,9	5,4	23,1	176,4
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	200	6	9,1	37,5	256,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200	0,3	0	8,5	35,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**845**	**35,4**	**18,8**	**107,1**	**739,8**
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	**250**	**8,3**	**14,8**	**36,6**	**313**
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,1	45,7	340,9
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,7	47,6
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**560**	**20,3**	**16**	**74,4**	**523,7**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,4**	**101,8**
	Итого за день	**2690**	**87,1**	**69,6**	**322,9**	**2267,4**
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-5т-2020	Запеканка из творога	200	23,1	23,6	41,9	472,4
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	470	25,9	24	83,4	652,6
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,8**	**3,3**	**10,6**	**79,7**
	Обед					

54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,1	7,2	92
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,6	186,4
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,6	9	7,1	159,2
54-1соус-2020	Соус сметанный	50	0,7	4,2	1,7	47,6
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**910**	**25,9**	**34,2**	**82,4**	**740,5**
	Полдник					
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50	4,9	9,1	24,2	198,2
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0	24,4	103,2
	Итого за Полдник	**250**	**6,3**	**9,1**	**48,6**	**301,4**
	Ужин					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250	28,1	13,8	39,8	395,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**510**	**33,2**	**14,5**	**71,4**	**548,4**
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за день	**2390**	**98,7**	**91,5**	**304,6**	**2435,4**
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	260	10,3	15,6	46,2	366,6
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**505**	**17,7**	**21,9**	**67,4**	**537,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Фрукт	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Второй завтрак	**150**	**2,3**	**0**	**33,6**	**143,4**
	Обед					
54-14з-2020	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	1	3,2	11,1	77,2
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,2	19,1	141,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	24,1	4,4	310,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**850**	**32**	**41,8**	**119,8**	**983,8**
	Полдник					
Пром.	Пряник	40	2,4	1,9	30	146,4
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	**240**	**8**	**8,3**	**39,4**	**264**
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,8	24,2	18	401,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**510**	**32,9**	**24,9**	**49,8**	**555,5**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,4**	**8,2**	**112,8**
	Итого за день	**2455**	**98,5**	**103,3**	**318,2**	**2596,9**
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9

54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	260	9	13,2	64,9	414,9
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**500**	**15,3**	**25,4**	**88,7**	**644**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок гранатовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0,2**	**28,4**	**117,8**
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,2	6,1	13	115,5
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**850**	**27,3**	**33,5**	**123,4**	**904**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Йогурт 3.2%	200	10	6,4	7	125,6
	Итого за Полдник	**250**	**16,8**	**19**	**23,1**	**330,6**
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**510**	**24,5**	**17,2**	**82**	**580,5**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,2**	**101**
	Итого за день	**2510**	**90,3**	**100,3**	**353,8**	**2677,9**
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18	16	35,5	358,3
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**470**	**22,1**	**17,8**	**85,5**	**590,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Второй завтрак	**150**	**0,6**	**0,6**	**14,7**	**66,6**
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,9	17,9	155,2
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,7	57	350
54-2м-2020	Гуляш из говядины	120	20,7	16,8	5	254,1
54-12хн-2020	Кисель из черной смородины	200	0,2	0	12,5	50,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**890**	**47,1**	**31,1**	**119,4**	**945,8**
	Полдник					
Пром.	Вафли	40	1,3	1,1	32	143,4
Пром.	Сок яблочный	200	1	0	23,4	97,6
	Итого за Полдник	**240**	**2,3**	**1,1**	**55,4**	**241**
	Ужин					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	250	21,4	16,4	17,5	303,5
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Фрукт	150	0,6	0	16,1	66,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7

	Итого за Ужин	**660**	**27,1**	**17,1**	**65,4**	**524,4**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,4**	**101,8**
	Итого за день	**2610**	**105**	**72,7**	**348,8**	**2470**
	Средние показатели за Завтрак	**503,6**	**19,2**	**21,7**	**72,1**	**560,2**
	Средние показатели за Второй завтрак	**135,7**	**1,19**	**1,1**	**20,9**	**98,7**
	Средние показатели за Обед	**862,9**	**33,5**	**31,2**	**113,5**	**869,1**
	Средние показатели за Полдник	**245,7**	**8,1**	**10,3**	**41,0**	**289,7**
	Средние показатели за Ужин	**552,9**	**28,9**	**18,1**	**68,9**	**554,7**
	Средние показатели за Второй ужин	**200**	**5,74**	**5,4**	**8,2**	**104,5**
	Средние показатели за период	**2500,7**	**96,7**	**87,9**	**324,7**	**2476,8**

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №1)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2476,8	2441,7-2984,3
Белки (г., %)	96,7 (15,2%)	84,2-102,9 (12,4-15,2%)
Жиры (г., %)	87,9 (31,9%)	84,2-102,9 (27,9-34,1%)
Углеводы (г., %)	324,7 (52,4%)	336,8-411,6 (49,7-60,7%)
Витамин С (мг/сут)	94,6	70,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,6	1,4
Витамин В2 (мг/сут)	2,8	1,6
Витамин А (рет. экв/сут)	926,8	900,0
Кальций (мг/сут)	1219,8	1200,0
Фосфор (мг/сут)	2009,6	1800,0
Магний (мг/сут)	483,1	300,0
Железо (мг/сут)	29,8	17,0
Калий (мг/сут)	1312,3	1200,0
Йод (мг/сут)	0,2	0,12
Селен (мг/сут)	0,06	0,05

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №1)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари панировочные	8	-	8	4	-	-	5	8	-	8	4	-	-	5	51	4
хлеб	164	150	159	162	150	150	150	164	150	159	162	150	150	150	2171	155
мука пшеничная в/с	13	1	34	25	6	15	4	13	1	34	25	6	15	4	195	14
горох	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	40	3
крупа гречневая	-	92	-	-	-	-	92	-	92	-	-	-	-	92	368	26
крупа кукурузная	71	-	-	-	-	71	-	71	-	-	-	-	71	-	282	20
крупа манная	-	-	25	12	-	-	20	-	-	25	12	-	-	20	114	8
крупа овсяная	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	62	-	-	124	9
крупа перловая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0
крупа рисовая	72	5	-	-	5	140	18	72	5	-	-	5	140	18	479	34
проростки пшеницы	-	13	-	10	-	-	-	-	13	-	10	-	-	-	46	3
макаронные изделия в/с	-	-	73	-	-	-	-	-	-	73	-	-	-	-	146	10
картофель	204	316	85	368	331	27	95	204	316	85	368	331	27	95	2849	204
петрушка (корень)	0,6	-	3,1	0,6	-	0,6	-	0,6	-	3,1	0,6	-	0,6	-	9,8	0,7
репа	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	80	6
свекла	50	11	-	-	56	50	-	50	11	-	-	56	50	-	335	24

укроп	-	-	1,2	-	-	-	-	-	-	1,2	-	-	-	-	2,4	0,2
чеснок	-	3,3	-	-	-	-	-	-	3,3	-	-	-	-	-	6,6	0,5
огурец соленый	-	23	-	-	19	-	-	-	23	-	-	19	-	-	83	6
горошек зел. консерв.	-	60	13	-	-	-	-	-	60	13	-	-	-	-	145	10
томат-пюре	16	13	12	18	10	8	11	16	13	12	18	10	8	11	175	13
капуста белокочанная	25	-	333	138	239	25	188	25	-	333	138	239	25	188	1894	135
лук репчатый	34	49	13	82	29	25	46	34	49	13	82	29	25	46	556	40
морковь	67	28	44	103	21	93	177	67	28	44	103	21	93	177	1063	76
огурец	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	136	10
перец красный	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	136	10
петрушка (зелень)	-	2,2	-	6,3	-	-	2,2	-	2,2	-	6,3	-	-	2,2	21,4	1,5
груша	-	-	11	-	-	-	150	-	-	11	-	-	-	150	321	23
лимон	-	8	-	-	8	-	8	-	8	-	-	8	-	8	48	3
яблоко	-	150	-	-	-	19	150	-	150	-	-	-	19	150	639	46
брусника	-	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	51	4
клюква	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	12	-	-	25	1,8
смородина черная	-	-	40	-	-	-	26	-	-	40	-	-	-	26	131	9
вишня	42	-	-	-	-	-	-	42	-	-	-	-	-	-	84	6
банан	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	300	21
джем из абрикосов	-	-	-	40	-	-	40	-	-	-	40	-	-	40	160	11
абрикос	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	200	14
апельсин	-	-	15	75	-	-	-	-	-	15	75	-	-	-	179	13
чернослив	16	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	32	2,3
курага	12	-	-	-	6	40	-	12	-	-	-	6	40	-	117	8
изюм	-	-	-	14	6	12	-	-	-	-	14	6	12	-	66	5
чернослив	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	-	-	50	4
цукаты	-	-	8,2	-	-	-	-	-	-	8,2	-	-	-	-	16,4	1,2
сок апельсин-й	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	400	29
сок вишневый	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
сок гранатовый	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	400	29
сок персик-ый	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	29
сок яблочный	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	400	29
говядина 1 кат.	216	-	-	71	151	92	238	216	-	-	71	151	92	238	1535	110
печень говяжья	-	78	-	146	-	78	-	-	78	-	146	-	78	-	603	43
куриная грудка (филе)	-	95	63	-	-	-	-	-	95	63	-	-	-	-	317	23
горбуша (филе)	-	-	-	-	94	-	-	-	-	-	-	94	-	-	187	13
горбуша консерв.	-	45	-	-	-	-	45	-	45	-	-	-	-	45	181	13
биомороженое	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	50	-	-	-	200	14
молоко	391	210	273	-	406	224	81	391	210	273	-	406	224	81	3169	226
ряженка	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57
сыворотка молочная	-	-	2	-	-	-	-	-	-	2	-	-	-	-	4	0,3
простокваша	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
кефир	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57
бифидок	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	29
варенец	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57
йогурт 2.0%	-	-	90	-	-	-	-	-	-	90	-	-	-	-	180	13
йогурт 3.2%	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	400	29
творог	33	-	-	107	-	33	75	33	-	-	107	-	33	75	496	35
сыр	16	19	16	-	21	-	-	16	19	16	-	21	-	-	143	10
сметана	13	27	25	128	60	40	5	13	27	25	128	60	40	5	592	42

масло сливочное	48	44	25	28	39	56	37	48	44	25	28	39	56	37	552	39
масло подсолн. раф.	5	13	17	20	16	18	-	5	13	17	20	16	18	-	178	13
яйцо куриное	2	88	48	10	-	2	9	2	88	48	10	-	2	9	318	23
сахар-песок	35	21	23	41	30	34	29	35	21	23	41	30	34	29	424	30
пудра рафинадная	-	-	-	0,7	-	-	-	-	-	-	0,7	-	-	-	1,4	0,1
Вафли с фрукт. начинками	-	40	-	-	-	-	40	-	40	-	-	-	-	40	160	11
пряник	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	80	6
мед	-	-	15	-	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	30	2
чай черный байховый	2	1	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	1	2	24	2
какао-порошок	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	10	1
кофейный напиток	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	10	1
крахмал картофельный	-	6	3	6	-	-	6	-	6	3	6	-	-	6	42	3
соль йодированная	2,8	4,3	2,5	3,4	3,3	4,1	2,6	2,8	4,3	2,5	3,4	3,3	4,1	2,6	46,0	3,3
лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	1,6	0,1

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №1)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	35	-	67,4	-	60,5	-	162,9	320
2	мука пшеничная	-	-	2,3	8,3	3,3	-	13,9	20
3	крупы, бобовые	35	-	53,3	-	16,9	-	105,2	50
4	макаронные изделия	3,4	-	7	-	-	-	10,4	20
5	картофель	-	-	84	-	69,2	-	153,2	187
6	овощи	34,1	-	158,1	-	108	-	300,2	320
7	фрукты свежие	15,2	64,3	26,6	-	41,6	-	147,7	187
8	сухофрукты, орехи	5,5	-	14,4	1,1	-	-	21	20
9	соки плодоовощные	-	57,1	-	85,7	-	-	142,8	200
10	мясо 1-й категории	-	-	34,1	-	62,9	-	97	78
11	субпродукты (печень)	-	-	21,4	-	20	-	41,4	20
12	птица	-	-	8	-	12	-	20	53
13	рыба (филе)	-	-	23,3	-	-	-	23,3	77
14	молоко и молочные продукты	161,7	21,4	8,9	57,1	7,1	-	256,2	300
15	кисломолочные прод.	25,7	-	-	57,4	-	200	283,1	180
16	творог	23,5	-	-	11,9	-	-	35,4	60
17	сыр	6,4	-	0,8	-	2,6	-	9,8	12
18	сметана	9,3	-	31,1	-	3,6	-	44	10
19	масло сливочное	11	-	12,8	5,2	10,5	-	39,5	35
20	масло растительное	1,3	-	12	1,4	0,1	-	14,8	18
21	яйцо	26,9	-	-	2,5	5,5	-	34,9	40
22	сахар	10,2	-	8,2	5,5	6,7	-	30,6	35
23	кондитерские изделия	-	-	-	17,1	-	-	17,1	15
24	чай	0,9	-	-	-	1	-	1,9	0,4
25	какао-порошок	0,7	-	-	-	-	-	0,7	1,2
26	кофейный напиток	0,7	-	-	-	-	-	0,7	2
27	крахмал	-	-	2,6	0,4	-	-	3	4
28	соль йодированная	0,9	-	1,8	0	0,7	-	3,4	6

Меню №2 (11 лет и старше)

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.5	0	54.5
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	260	9	13.2	64.9	414.9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
	Итого за Завтрак	**505**	**15.1**	**18.1**	**83.9**	**559.2**
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	150	2.3	0	33.6	143.4
	Итого за Второй завтрак	**150**	**2.3**	**0**	**33.6**	**143.4**
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0.9	0.2	13	57
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.2	6.1	13	115.5
54-6г-2020	Рис отварной	200	4.8	7	50.7	284.7
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15.3	19.9	4.4	257.8
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0.2	0.1	12.5	51.6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	**850**	**28.3**	**34**	**118.8**	**893.3**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2.6	4.4	25.7	152.4
Пром.	Молоко 2.5%	180	5.2	4.5	8.6	95.9
	Итого за Полдник	**220**	**7.8**	**8.9**	**34.3**	**248.3**
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25.5	19.8	25.7	382.7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.5	1.4	8.6	52.9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Ужин	**510**	**31.9**	**21.9**	**59.5**	**562.3**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	91.6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5.2**	**4.5**	**7.6**	**91.6**
	Итого за день	**2415**	**90.6**	**87.4**	**337.7**	**2498.1**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.5	0	54.5
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18	16	35.5	358.3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4
Пром.	Повидло яблочное	40	0.2	0	26.1	105.1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
	Итого за Завтрак	**485**	**24.3**	**20.9**	**80.6**	**607.7**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1.4	0	26.6	112
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1.4**	**0**	**26.6**	**112**
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0.5	0	1.8	9.1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2.4	6.2	19.1	141.6
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3.9	9.8	20.6	186.4
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	14.1	11.9	11.3	208.9
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	22.7	93.2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	**845**	**26.4**	**28.6**	**100.7**	**765.9**
	Полдник					

54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2.6	9.3	28.3	207.1
Пром.	Варенец 2.5%	180	5.2	4.5	7.4	90.9
	Итого за Полдник	**230**	**7.8**	**13.8**	**35.7**	**298**
	Ужин					
54-14м-2020	Запеканка картофельная	250	28.1	16	39.5	414.6
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0.2	0	0.1	1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
Пром.	Фрукт	150	0.6	0	16.1	66.6
	Итого за Ужин	**660**	**33.8**	**16.7**	**80.9**	**608.9**
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7.4	2.7	10.6	96.3
	Итого за Второй ужин	**180**	**7.4**	**2.7**	**10.6**	**96.3**
	Итого за день	**2600**	**101.1**	**82.7**	**335.1**	**2488.8**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.5	0	54.5
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	260	11	14.2	55.4	393.7
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0.4	0	10.8	44.5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
	Итого за Завтрак	**505**	**17.3**	**19.1**	**78.8**	**556.1**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1**	**0**	**28**	**116**
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0.4	0	2.5	11.5
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8.9	5.4	23.1	176.4
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7.9	44.7	273.7
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14.5	3.6	9.4	128.4
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1.3	1.1	3.7	29.4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0.8	0	28.4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	**885**	**36.7**	**18.7**	**137**	**863.1**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6.8	12.6	16.1	205
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5.2	4.5	7.4	90.9
	Итого за Полдник	**230**	**12**	**17.1**	**23.5**	**295.9**
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	250	14.4	11.1	45.7	340.9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1.2	6.7	2.7	76.2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Ужин	**550**	**20.7**	**18.5**	**80.2**	**571.4**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2
	Итого за Второй ужин	**180**	**5.2**	**4.5**	**7.2**	**90.2**
	Итого за день	**2550**	**92.9**	**77.9**	**354.7**	**2492.7**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.5	0	54.5
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12.8	15.3	6.5	214.6
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3.5	3.4	22.5	134.1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
Пром.	Банан	150	2.3	0	33.6	143.4
	Итого за Завтрак	**595**	**24.5**	**23.6**	**75.2**	**610**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0.6	0.2	28.4	117.8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0.6**	**0.2**	**28.4**	**117.8**

	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.2	68.5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2.1	6.1	7.2	92
54-1г-2020	Макароны отварные	200	6.7	7.1	46.6	277.3
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17.3	14	4.1	211.8
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0.2	0	13.2	53.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	**870**	**32.5**	**32.2**	**102.5**	**829.7**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2.6	4.4	25.7	152.4
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	91.6
	Итого за Полдник	**220**	**7.8**	**8.9**	**33.3**	**244**
	Ужин					
54-20г-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны	250	16.2	11.5	23.1	261.1
54-1соус-2020	Соус сметанный	40	0.6	3.4	1.3	38.1
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.5	1.4	8.6	52.9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
Пром.	Фрукт	150	1.4	0.3	12.2	56.7
	Итого за Ужин	**700**	**24.6**	**17.3**	**70.4**	**535.5**
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4.9	4.5	19.4	137.7
	Итого за Второй ужин	**180**	**4.9**	**4.5**	**19.4**	**137.7**
	Итого за день	**2765**	**94.9**	**86.7**	**329.2**	**2474.7**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109.1
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	260	10.3	15.6	46.2	366.6
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0.4	0	10.5	43.3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
	Итого за Завтрак	**520**	**20.1**	**25**	**69.3**	**582.4**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок черешневый	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0.6**	**0**	**35**	**142.4**
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет	80	1	7.1	6	91.8
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.9	4.2	20.6	163.9
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	7.6	31.6	211.1
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10.5	6	2.5	106.2
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0.4	0.1	14.4	60.1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	**870**	**31.8**	**25.7**	**100.3**	**759.8**
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2.6	9.3	28.3	207.1
Пром.	Молоко 2.5%	180	5.2	4.5	8.6	95.9
	Итого за Полдник	**230**	**7.8**	**13.8**	**36.9**	**303**
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27.8	24.2	18	401.2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
Пром.	Груша	150	0.6	0	16.1	66.6
	Итого за Ужин	**660**	**33.5**	**24.9**	**65.7**	**620.9**
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 2.5%	180	5.8	4.5	9	99.5
	Итого за Второй ужин	**180**	**5.8**	**4.5**	**9**	**99.5**

	Итого за день	**2660**	**99.6**	**93.9**	**316.2**	**2508**
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.5	0	54.5
54-4к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с изюмом	260	9	13.2	64.9	414.9
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
	Итого за Завтрак	**505**	**15.1**	**18.1**	**83.9**	**559.2**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое манго-банан	50	1.4	4.8	10.8	92.5
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1.4**	**4.8**	**10.8**	**92.5**
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0.4	0	2.5	11.5
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8.7	5.5	21	168.7
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7.9	44.7	273.7
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14.5	3.6	9.4	128.4
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1.3	1.1	3.7	29.4
54-2хн-2020	Компот из смородины с медом	200	0.5	0	11.1	46.1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	**885**	**36.2**	**18.8**	**117.6**	**784.5**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2.6	4.4	25.7	152.4
Пром.	Молоко 2.5%	180	5.2	4.5	8.6	95.9
	Итого за Полдник	**220**	**7.8**	**8.9**	**34.3**	**248.3**
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25.5	19.8	25.7	382.7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.5	1.4	8.6	52.9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Ужин	**510**	**31.9**	**21.9**	**59.5**	**562.3**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	91.6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5.2**	**4.5**	**7.6**	**91.6**
	Итого за день	**2350**	**97.6**	**77**	**313.7**	**2338.4**
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	8.3	0.1	74.9
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18	16	35.5	358.3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4
Пром.	Джем из абрикосов	40	0.2	0	28.8	115.8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
	Итого за Завтрак	**480**	**20.9**	**24.7**	**83.4**	**638.8**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок вишневый	200	1.4	0	24.4	103.2
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1.4**	**0**	**24.4**	**103.2**
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0.5	0	1.8	9.1
54-4с-2020	Рассольник домашний	250	2.4	6.1	16.6	131.3
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3.9	9.8	20.6	186.4
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	14.1	11.9	11.3	208.9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0.8	0	28.4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	**845**	**26.6**	**28.5**	**103.9**	**779.4**
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2.6	9.3	28.3	207.1
Пром.	Варенец 2.5%	180	5.2	4.5	7.4	90.9
	Итого за Полдник	**230**	**7.8**	**13.8**	**35.7**	**298**
	Ужин					
54-20г-2020	Овощная запеканка	250	16.2	11.5	23.1	261.1

54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1.2	6.7	2.7	76.2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4
Пром.	Банан	150	2.3	0	33.6	143.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
	Итого за Ужин	**670**	**22.3**	**18.6**	**78.4**	**570.5**
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7.4	2.7	10.6	96.3
	Итого за Второй ужин	**180**	**7.4**	**2.7**	**10.6**	**96.3**
	Итого за день	**2605**	**86.4**	**88.3**	**336.4**	**2486.2**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109.1
54-15к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	260	11.4	13.1	57	391
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0.4	0	10.8	44.5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
	Итого за Завтрак	**520**	**21.2**	**22.5**	**80.4**	**608**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	180	0.5	0	29	118.1
	Итого за Второй завтрак	**180**	**0.5**	**0**	**29**	**118.1**
	Обед					
54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60	0.9	0.2	13	57
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2.2	6.1	13	115.5
54-6г-2020	Рис отварной	200	4.8	7	50.7	284.7
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15.3	19.9	4.4	257.8
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0.2	0.1	12.5	51.6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	**850**	**28.3**	**34**	**118.8**	**893.3**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6.8	12.6	16.1	205
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5.2	4.5	7.4	90.9
	Итого за Полдник	**230**	**12**	**17.1**	**23.5**	**295.9**
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	250	14.4	11.1	45.7	340.9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1.2	6.7	2.7	76.2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Ужин	**550**	**20.7**	**18.5**	**80.2**	**571.4**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2
	Итого за Второй ужин	**180**	**5.2**	**4.5**	**7.2**	**90.2**
	Итого за день	**2510**	**87.9**	**96.6**	**339.1**	**2576.9**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.5	0	54.5
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12.8	15.3	6.5	214.6
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3.5	3.4	22.5	134.1
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
	Итого за Завтрак	**595**	**22.8**	**24.2**	**56.3**	**533.2**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Итого за Второй завтрак	200	0.6	0.4	32.6	136.4
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.2	68.5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2.1	6.1	7.2	92

54-1г-2020	Макароны отварные	200	6.7	7.1	46.6	277.3
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120	18.3	15.7	3	226.1
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0.8	0	28.4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	**890**	**34.1**	**33.9**	**116.6**	**907.6**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2.6	4.4	25.7	152.4
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	91.6
	Итого за Полдник	**220**	**7.8**	**8.9**	**33.3**	**244**
	Ужин					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0.8	0	3.4	16.8
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19.4	16.5	50.4	427.4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Ужин	**570**	**25.3**	**17.2**	**85.4**	**597.3**
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4.9	4.5	19.4	137.7
	Итого за Второй ужин	**180**	**4.9**	**4.5**	**19.4**	**137.7**
	Итого за день	**2655**	**95.5**	**89.1**	**343.6**	**2556.2**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109.1
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	260	10.5	15.6	53.6	397
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0.2	0	6.6	27.6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
	Итого за Завтрак	**520**	**20.1**	**25**	**72.8**	**597.1**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33.6	136.8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0.6**	**0**	**33.6**	**136.8**
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет	80	1	7.1	6	91.8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	2.4	6.2	14.6	123.6
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	7.6	31.6	211.1
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11.4	7.9	4.5	134.8
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1.8	0	28.5	121.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	**860**	**25.6**	**29.5**	**110.4**	**809.4**
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2.6	9.3	28.3	207.1
Пром.	Молоко 2.5%	180	5.2	4.5	8.6	95.9
	Итого за Полдник	**230**	**7.8**	**13.8**	**36.9**	**303**
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27.8	24.2	18	401.2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1.5	1.4	8.6	52.9
Пром.	Фрукт	150	2.3	0	33.6	143.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Ужин	**660**	**36.5**	**26.3**	**85.4**	**724.2**
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7.4	2.7	10.6	96.3
	Итого за Второй ужин	**180**	**7.4**	**2.7**	**10.6**	**96.3**
	Итого за день	**2650**	**98**	**97.3**	**349.7**	**2666.8**
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	32.3	21.6	30	443.2

54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
Пром.	Повидло абрикосовое	40	0.2	0	25.6	102.9
	Итого за Завтрак	**470**	**35.1**	**22**	**74.6**	**635.9**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок вишневый	200	1.4	0	24.4	103.2
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1.4**	**0**	**24.4**	**103.2**
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0.5	0	1.8	9.1
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2.4	6.2	19.1	141.6
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3.9	9.8	20.6	186.4
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	14.1	11.9	11.3	208.9
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0.6	0	22.7	93.2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	**845**	**26.4**	**28.6**	**100.7**	**765.9**
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2.5	9.8	28.4	212
Пром.	Варенец 2.5%	180	5.2	4.5	7.4	90.9
	Итого за Полдник	**230**	**7.7**	**14.3**	**35.8**	**302.9**
	Ужин					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	250	28.1	16	39.5	414.6
54-1соус-2020	Соус сметанный	40	0.6	3.4	1.3	38.1
54-1гн-2020	Чай черный байховый (без сахара)	200	0.2	0	0.1	1
Пром.	Груша	150	0.6	0	16.1	66.6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Ужин	**700**	**34.4**	**20.1**	**82.2**	**647**
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 2.0%	180	5	3.6	23.6	146.9
	Итого за Второй ужин	**180**	**5**	**3.6**	**23.6**	**146.9**
	Итого за день	**2625**	**110**	**88.6**	**341.3**	**2601.8**
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.5	0	54.5
54-15к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с курагой	260	11.4	13.1	57	391
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0.4	0	10.8	44.5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
	Итого за Завтрак	**505**	**17.7**	**18**	**80.4**	**553.4**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0.6	0	33.6	136.8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0.6**	**0**	**33.6**	**136.8**
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0.4	0	2.5	11.5
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8.9	5.4	23.1	176.4
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5.9	7.9	44.7	273.7
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14.5	3.6	9.4	128.4
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1.3	1.1	3.7	29.4
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0.8	0	28.4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	**885**	**36.7**	**18.7**	**137**	**863.1**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6.8	12.6	16.1	205
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5.2	4.5	7.4	90.9
	Итого за Полдник	**230**	**12**	**17.1**	**23.5**	**295.9**
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	250	14.4	11.1	45.7	340.9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1.2	6.7	2.7	76.2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и	200	0.2	0	6.6	27.6

	сахаром					
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Ужин	**550**	**20.7**	**18.5**	**80.2**	**571.4**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5.2	4.5	7.2	90.2
	Итого за Второй ужин	**180**	**5.2**	**4.5**	**7.2**	**90.2**
	Итого за день	**2550**	**92.9**	**76.8**	**361.9**	**2510.8**
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12.8	15.3	6.5	214.6
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3.5	3.4	22.5	134.1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
Пром.	Банан	150	2.3	0	33.6	143.4
	Итого за Завтрак	**580**	**21**	**19.1**	**75.2**	**555.5**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	0.6	0	32.2	131.2
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0.6**	**0**	**32.2**	**131.2**
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1.3	4.3	6.2	68.5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2.1	6.1	7.2	92
54-1г-2020	Макароны отварные	200	6.7	7.1	46.6	277.3
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17.3	14	4.1	211.8
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0.2	0	13.2	53.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	**870**	**32.5**	**32.2**	**102.5**	**829.7**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2.6	4.4	25.7	152.4
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5.2	4.5	7.6	91.6
	Итого за Полдник	**220**	**7.8**	**8.9**	**33.3**	**244**
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19.4	16.5	50.4	427.4
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0.4	0	10.5	43.3
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
Пром.	Яблоко	150	0.6	0.6	14.7	66.6
	Итого за Ужин	**630**	**22.8**	**17.5**	**88.2**	**600.7**
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4.9	4.5	19.4	137.7
	Итого за Второй ужин	**180**	**4.9**	**4.5**	**19.4**	**137.7**
	Итого за день	**2680**	**89.6**	**82.2**	**350.8**	**2498.8**
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3.5	4.5	0	54.5
54-12к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с клюквой	260	10.3	15.6	46.2	366.6
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2.4	0.4	12.6	63.4
Пром.	Мандарин	100	0.8	0	8.6	37.6
	Итого за Завтрак	**605**	**17.2**	**20.5**	**73.8**	**548.5**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0.6	0	35	142.4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0.6**	**0**	**35**	**142.4**
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет	80	1	7.1	6	91.8
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10.9	4.2	20.6	163.9
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	7.6	31.6	211.1
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10.5	6	2.5	106.2
54-2хн-2020	Компот из смородины с медом	200	0.5	0	11.1	46.1

Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Обед	**870**	**31.9**	**25.6**	**97**	**745.8**
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2.6	9.3	28.3	207.1
Пром.	Молоко 2.5%	180	5.2	4.5	8.6	95.9
	Итого за Полдник	**230**	**7.8**	**13.8**	**36.9**	**303**
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27.8	24.2	18	401.2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0.2	0	6.4	26.4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4.9	0.7	25.2	126.7
	Итого за Ужин	**510**	**32.9**	**24.9**	**49.6**	**554.3**
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7.4	2.7	10.6	96.3
	Итого за Второй ужин	**180**	**7.4**	**2.7**	**10.6**	**96.3**
	Итого за день	**2595**	**97.8**	**87.5**	**302.9**	**2390.3**
	Средние показатели за Завтрак	**527.86**	**20.89**	**21.49**	**76.33**	**581.79**
	Средние показатели за Второй завтрак	**184.29**	**0.97**	**0.39**	**29.09**	**123.73**
	Средние показатели за Обед	**865.71**	**31**	**27.79**	**111.7**	**820.75**
	Средние показатели за Полдник	**226.43**	**8.69**	**12.79**	**32.64**	**280.3**
	Средние показатели за Ужин	**602.14**	**28**	**20.2**	**74.7**	**592.72**
	Средние показатели за Второй ужин	**180**	**5.79**	**3.92**	**12.14**	**107.04**
	Средние показатели за период	**2586.4**	**95.3**	**86.6**	**336.6**	**2506.3**

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №2)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2506,9	2441,7-2984,3
Белки (г., %)	95,3 (15,2%)	84,2-102,9 (12,4-15,2%)
Жиры (г., %)	86,6 (31,1%)	84,2-102,9 (27,9-34,1%)
Углеводы (г., %)	336,6 (53,7%)	336,8-411,6 (49,7-60,7%)
Витамин С (мг/сут)	117	70,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,5	1,4
Витамин В2 (мг/сут)	2,0	1,6
Витамин А (рет. экв/сут)	933,2	900,0
Кальций (мг/сут)	1325,1	1200,0
Фосфор (мг/сут)	1904,5	1800,0
Магний (мг/сут)	413,3	300,0
Железо (мг/сут)	25,3	17,0
Калий (мг/сут)	1205,3	1200,0
Йод (мг/сут)	0,2	0,12
Селен (мг/сут)	0,06	0,05

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №2)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари	-	13,6	8,3	-	-	8,3	13,6	-	-	-	15,2	8,3	-	-	67,3	4,8
хлеб	150	164	159	150	150	159	134	150	150	150	164	159	120	150	2111	151
мука	27	18	37	29	18	25	20	40	27	18	15	37	28	18	356	25
горох	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	20	-	-	40	2,9
фасоль	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	20	1,4
крупа кукуруз	71	-	-	-	-	71	-	-	-	-	-	-	-	-	141	10
крупа манная	-	20	25	-	-	-	20	25	-	-	13	25	-	-	128	9
крупа овсяная	-	-	-	-	62	-	-	-	-	62	-	-	-	62	186	13
крупа перловая	-	-	67	-	-	67	-	-	-	10	-	67	-	-	210	15
крупа пшеничн	-	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	62	-	-	124	9
крупа рисовая	72	5	-	-	-	-	-	72	68	-	5	-	68	-	290	21
проростки	-	13	-	-	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	26	1,9

пшеницы																
крупа пшенная	-	-	62	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	62	4
макарон изд	-	-	-	68	-	-	-	-	68	-	-	-	68	-	204	15
картофель	204	391	85	136	388	244	325	27	-	286	391	85	-	388	2952	211
свекла	50	-	-	-	15	-	-	50	-	15	-	-	-	15	145	10
томат	-	-	68	-	-	68	-	-	-	-	-	68	-	-	203	15
чеснок	-	3	-	-	-	-	-	-	-	-	3	-	-	-	7	0,5
огурец соленый	-	19	-	-	30	-	19	-	-	30	19	-	-	30	146	10
горошек зел.	-	-	-	60	-	-	-	-	60	-	-	-	60	-	180	13
томат-пюре	16	13	8	27	13	16	-	8	18	16	13	8	27	13	196	14
капуста б/к	25	50	333	88	239	-	75	358	88	276	50	333	88	239	2241	160
лук репчатый	34	61	14	39	67	36	33	13	40	57	61	14	52	67	587	42
микрозелень люцерна	-	-	-	13	-	-	13	-	-	-	-	-	-	-	25	2
морковь	67	209	16	63	31	19	209	67	106	53	53	16	95	31	1033	74
огурец	-	68	-	-	-	-	68	-	-	-	68	-	-	-	203	15
перец зеленый	-	-	-	75	-	-	75	-	-	-	-	-	-	-	150	11
перец красный	-	-	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	-	-	68	5
петрушка (кор)	1	-	4	1	3	1	-	1	3	4	-	4	1	3	24	2
брокколи	-	-	-	100	-	-	100	-	-	-	-	-	-	-	200	14
репа	-	40	-	-	-	-	40	-	-	-	40	-	-	-	120	9
груша	-	150	-	-	150	-	-	-	-	-	150	-	-	-	450	32
лимон	-	-	8	-	8	-	-	8	-	8	-	8	8	-	48	3
мандарин	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	100	7
яблоко	-	-	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	150	-	300	21
брусника	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	51	4
клюква	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	12	25	2
смород черн	-	-	8	-	-	43	-	8	-	-	-	8	-	43	108	8
вишня	-	-	-	28	-	-	-	-	-	-	-	-	28	-	56	4
банан	150	-	-	150	-	-	150	-	-	150	-	-	150	-	750	54
джем	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	-	40	3
повидл. абрик	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	40	3
повидло ябл.	-	40	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	3
апельсин	-	-	-	150	75	-	-	-	-	-	-	-	-	-	225	16
чернослив	16	-	-	-	-	-	-	16	-	-	-	-	-	-	32	2
смесь сухофр	-	25	-	-	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	50	4
курага	-	-	12	-	-	-	-	12	-	40	-	12	-	-	77	5
изюм	12	10	-	-	10	12	10	-	-	22	-	-	-	10	85	6
чернослив	-	-	25	-	-	-	25	-	25	-	-	25	-	-	100	7
цукаты	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	8	1
сок виноград-й	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	200	14
сок вишневый	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	200	-	-	-	400	29
сок гранатовый	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14
сок персик-й	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	200	-	-	400	29
сок сливовый	-	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	200	-	380	27
сок череш-й	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	400	29
сок апельсин-й	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14
сок абрикос-й	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14
говядина 1 кат.	143	73	-	105	183	143	73	-	201	151	73	-	196	183	1522	109
куриная грудка	-	95	63	-	-	63	-	-	-	-	95	63	-	-	380	27
горбуша	-	-	-	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	63	5
минтай (филе)	94	-	-	-	72	-	-	94	-	-	-	-	-	72	332	24
биомороженое	-	-	-	-	-	50	-	-	-	-	-	-	-	-	50	4
молоко сгущ..	-	-	-	38	-	-	-	-	38	-	-	-	38	-	114	8
молоко	358	48	192	184	361	371	98	181	84	386	17	194	84	361	2919	208
снежок	-	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	540	39
ряженка	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	900	64

кефир	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	-	540	39
бифидок	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	-	540	39
варенец	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	-	-	-	540	39
йогурт	-	180	-	-	180	-	180	-	-	180	180	-	-	180	1080	77
творог	-	75	33	-	-	-	75	33	-	-	186	33	-	-	435	31
сыр	21	35	16	34	31	16	18	37	16	31	19	16	-	16	304	22
сметана	60	48	40	33	-	-	88	100	43	13	69	40	13	-	544	39
масло сливочн	40	42	47	27	46	37	41	50	33	46	28	47	36	46	564	40
масло подсол.	12	10	7	10	14	7	10	12	10	19	20	7	10	14	163	12
яйцо куриное	2	16	39	145	10	2	71	39	90	7	17	39	90	10	577	41
пудра сах	-	1	-	-	1	-	1	-	-	1	-	-	-	1	3	0
сахар-песок	40	34	25	29	35	30	41	28	29	44	40	25	22	35	457	33
мед	-	-	15	-	15	12	-	15	-	-	-	15	15	12	99	7
чай черн байх	2	2	2	1	2	2	2	2	1	2	2	2	1	2	25	2
какао-порошок	-	-	-	4	-	-	-	-	4	-	-	-	4	-	12	1
крахмал	6	-	-	6	6	-	-	6	-	-	3	-	6	-	33	2
соль йодир	3	3	3	3	4	3	3	4	2	3	3	3	2	4	42	3
лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,2	1,7	0,12
кислота лимонная	1,3	-	-	0,3	1,0	0,2	-	1,3	0,3	-	-	-	0,3	0,2	4,9	0,4
сода	0,3	0,1	-	0,3	0,1	0,3	0,1	-	0,3	0,1	0,4	-	0,3	0,1	2,4	0,2

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №2)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	31.3	-	68.6	-	55.7	-	155.6	320
2	мука пшеничная	-	-	2.5	17.5	5.4	-	25.4	20
3	крупы, бобовые	40.4	-	30.3	-	16.9	-	87.6	50
4	макаронные изделия	-	-	14.6	-	-	-	14.6	20
5	картофель	-	-	101	-	54.1	-	155.1	187
6	овощи	26.2	-	151	-	144.3	-	321.5	320
7	фрукты свежие	52.1	10.7	16.1	-	77	-	155.9	185
8	сухофрукты, орехи	5.3	-	19.7	3.9	-	-	28.9	20
9	соки плодоовощные	-	170	-	-	-	-	170	200
10	мясо 1-й категории	-	-	38	-	58.2	-	96.2	78
11	птица	-	-	12	-	12	-	24	53
12	рыба (филе)	-	-	25	-	-	-	25	77
13	молоко и молочные пр	101.8	3.6	17	65.7	32.1	-	220.2	300
14	кисломолочные прод	-	-	-	115.9	-	180	295.9	180
15	творог	24	-	-	7.1	-	-	31.1	60
16	сыр	15	-	0.8	-	5.1	-	20.9	12
17	сметана	1.3	-	23.3	-	14.3	-	38.9	10
18	масло сливочное	11.1	-	10.6	8.9	9.6	-	40.2	35
19	масло растительное	-	-	10.8	0.7	0.1	-	11.6	18
20	яйцо	18.7	-	0.3	4.2	14.3	-	37.5	40
21	сахар	8.3	-	7	10.9	6.6	-	32.8	35
22	кондитерские изделия	4.3	-	1.7	-	1.1	-	7.1	15
23	чай	0.8	-	-	-	1	-	1.8	0,4
24	какао-порошок	0.9	-	-	-	-	-	0.9	1,2
25	крахмал	-	-	2.1	0.2	-	-	2.3	4
26	соль йодированная	0.9	-	1.4	0	0.7	-	3	6

Меню №3 (11 лет и старше)

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	300	8,4	8,6	26	215,5
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Фрукт	150	1,4	0	15,6	67,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**710**	**22,7**	**21,4**	**76,7**	**589,9**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	1,4	0	24,4	103,2
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1,4**	**0**	**24,4**	**103,2**
	Обед					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7
54-4с-2020	Рассольник домашний	250	2,4	6,1	16,6	131,3
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	200	6	9,1	37,5	256,2
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,7	29,4
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**885**	**30,3**	**23,4**	**111,4**	**777,8**
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	**230**	**9,9**	**12,5**	**39**	**308,3**
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,1	45,7	340,9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**550**	**20,7**	**18,5**	**80**	**570,2**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,2**	**90,2**
	Итого за день	**2755**	**90,2**	**80,3**	**338,7**	**2439,6**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-5т-2020	Запеканка из творога	200	23,1	23,6	41,9	472,4
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,4	0	10,5	43,3
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**460**	**26**	**24**	**84,2**	**656,3**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,8**	**3,3**	**10,6**	**79,7**
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,9	17,9	155,2
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,6	186,4
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**845**	**35**	**27,3**	**106**	**810,1**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4

Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	**220**	**7,8**	**8,9**	**34,3**	**248,3**
	Ужин					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	**540**	**23,5**	**22,9**	**76,4**	**605,9**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**
	Итого за день	**2295**	**99,3**	**90,9**	**318,9**	**2491,2**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	8,9	13,2	57,5	384,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**520**	**18,5**	**22,6**	**76,5**	**583,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0,4**	**32,6**	**136,4**
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	6	91,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	2,4	6,2	14,6	123,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-1р-2020	Котлеты рыбные (треска)	100	14,2	2,7	7,3	110,2
54-3соус-2020	Соус красный основной	50	1,6	1,3	4,6	36,8
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	13,2	53,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**940**	**28,4**	**25,6**	**102,5**	**753,6**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	**230**	**12**	**17,1**	**23,5**	**295,9**
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,8	24,2	18	401,2
54-13гн-2020	Чай со смородиной	200	0,5	0	2,2	10,9
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**660**	**35,5**	**24,9**	**79**	**682,2**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,6**	**91,6**
	Итого за день	**2730**	**100,2**	**95,1**	**321,7**	**2543,1**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	300	7,9	8,3	27,6	216,5
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Апельсин	150	1,4	0,3	12,2	56,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**710**	**22,2**	**21,4**	**74,9**	**579,8**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое манго-банан	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,4**	**4,8**	**10,8**	**92,5**

	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-8с-2020	Суп картофельный с горохом	250	8,9	5,4	23,1	176,4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,7	57	350
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,6	9	7,1	159,2
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,7	1,9	26,2
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,3	42,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**880**	**38,7**	**25,6**	**126,4**	**890,3**
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	**230**	**10**	**12**	**38,9**	**303,4**
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,5	19,8	25,7	382,7
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Фрукт	150	0,6	0	16,1	66,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**660**	**31,2**	**20,5**	**73,4**	**602,4**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,2**	**90,2**
	Итого за день	**2710**	**108,7**	**88,8**	**331,6**	**2558,6**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	260	10,9	15,6	53	396,3
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**505**	**17,2**	**20,5**	**76,4**	**558,7**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0	32,2	131,2
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**32,2**	**131,2**
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,2	6,1	13	115,5
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	106,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**850**	**24,5**	**24,1**	**126**	**818,6**
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
Пром.	Джем из черной смородины	20	0,1	0	14,7	59,2
	Итого за Полдник	**250**	**13**	**9**	**44,6**	**311,5**
	Ужин					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей	250	28,1	16	39,5	414,6
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	**520**	**31,9**	**23,1**	**61,4**	**581,8**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**

	Итого за день	**2505**	**92,4**	**81,2**	**348**	**2492,7**
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1о-2020	Омлет натуральный	200	16,8	25,8	4,2	316,1
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Завтрак	**580**	**23,3**	**30,2**	**54**	**580,2**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1**	**0**	**28**	**116**
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,3	65,5
54-4с-2020	Рассольник домашний	250	2,4	6,1	16,6	131,3
54-1г-2020	Макароны отварные	200	6,7	7,1	46,6	277,3
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,7	29,4
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**885**	**31,1**	**21,9**	**124,2**	**818,7**
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	**230**	**9,9**	**12,5**	**39**	**308,3**
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,1	45,7	340,9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**550**	**22**	**19,9**	**82,2**	**596,7**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,2**	**90,2**
	Итого за день	**2625**	**92,5**	**89**	**334,6**	**2510,1**
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18	16	35,5	358,3
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,4	0	10,5	43,3
Пром.	Джем из черной смородины	40	0,2	0	29,4	118,4
	Итого за Завтрак	**455**	**22,1**	**20,5**	**75,4**	**574,5**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,4**	**4,8**	**10,3**	**90**
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,9	17,9	155,2
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,6	186,4
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**845**	**33,7**	**27,3**	**104,5**	**798,9**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	**220**	**7,8**	**8,9**	**34,3**	**248,3**
	Ужин					

54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками	60	0,8	6,1	3,9	73,2
54-12м-2020	Плов с курицей	250	34,1	9,9	43,3	398,7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	**540**	**38,8**	**17,8**	**68,4**	**588,2**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**
	Итого за день	**2290**	**109**	**83,8**	**300,3**	**2390,8**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	8,9	13,2	57,5	384,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**520**	**18,5**	**22,6**	**76,5**	**583,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0,2**	**28,4**	**117,8**
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	6	91,8
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	250	5,8	4	16,2	123,8
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-11р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	70	9,7	5,1	4,5	102,6
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**860**	**26,1**	**24,5**	**106,2**	**749,2**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	**230**	**12**	**17,1**	**23,5**	**295,9**
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,8	24,2	18	401,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Ужин	**660**	**35,2**	**24,9**	**83,4**	**698,9**
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 2.5%	180	5,8	4,5	9	99,5
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,8**	**4,5**	**9**	**99,5**
	Итого за день	**2650**	**98,2**	**93,8**	**327**	**2544,7**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	300	7,9	8,3	27,6	216,5
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Фрукт	150	1,4	0	15,6	67,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**710**	**22,2**	**21,1**	**78,3**	**590,9**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,8**	**3,3**	**10,6**	**79,7**
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1

54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,7	5,5	21	168,7
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,7	57	350
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0	10,5	43,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**845**	**39,4**	**26,8**	**126,8**	**906,5**
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	**230**	**7,8**	**13,8**	**35,7**	**298**
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,5	19,8	25,7	382,7
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0	2,4	11,4
Пром.	Фрукт	150	0,6	0	16,1	66,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**660**	**31,3**	**20,5**	**69,4**	**587,4**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,2**	**90,2**
	Итого за день	**2675**	**107,7**	**90**	**328**	**2552,7**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	260	10,9	15,6	53	396,3
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**505**	**17,2**	**20,5**	**76,4**	**558,7**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок вишневый	200	1,4	0	24,4	103,2
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1,4**	**0**	**24,4**	**103,2**
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,2	6,1	13	115,5
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-1р-2020	Котлеты рыбные (треска)	100	14,2	2,7	7,3	110,2
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	40	1,4	3,5	3,9	52,4
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,5	51,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**910**	**29**	**24,4**	**118,8**	**809,6**
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,2	65,9
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Полдник	**250**	**14,3**	**10,7**	**41,1**	**318,2**
	Ужин					
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей	250	28,1	16	39,5	414,6
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	40	1,4	3,5	3,9	52,4
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Яблоко	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Ужин	**640**	**30,3**	**20,1**	**64,7**	**561,2**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**
	Итого за день	**2685**	**97,4**	**80,2**	**332,8**	**2441,8**
	Четверг, 2 неделя					

	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-17к-2020	Суп молочный с гречневой крупой	300	8,4	8,6	26	215,5
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Фрукт	70	0,6	0	6,9	30
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**630**	**21,9**	**21,4**	**68**	**552,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1**	**0**	**28**	**116**
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,3	65,5
54-4с-2020	Рассольник домашний	250	2,4	6,1	16,6	131,3
54-1г-2020	Макароны отварные	200	6,7	7,1	46,6	277,3
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	40	1,4	3,5	3,9	52,4
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,4	60,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**885**	**31,2**	**24,3**	**124,4**	**841,7**
	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	**230**	**9,9**	**12,5**	**39**	**308,3**
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,1	45,7	340,9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**550**	**22**	**19,9**	**82,2**	**596,7**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,6**	**91,6**
	Итого за день	**2675**	**91,2**	**82,6**	**349,2**	**2506,4**
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	200	18	16	35,5	358,3
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,4	0	10,5	43,3
Пром.	Джем из мандаринов	40	0,1	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**470**	**20,9**	**16,4**	**87,4**	**580,8**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,4**	**4,8**	**10,3**	**90**
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,9	17,9	155,2
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,6	186,4
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**845**	**33,7**	**27,3**	**104,5**	**798,9**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	**220**	**7,8**	**8,9**	**34,3**	**248,3**
	Ужин					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5

54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**570**	**26**	**23,2**	**88,8**	**668**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**
	Итого за день	**2335**	**95**	**85,1**	**332,7**	**2476,9**
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	8,9	13,2	57,5	384,5
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0	2,4	11,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**520**	**18,6**	**22,6**	**72,5**	**568,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0,4**	**32,6**	**136,4**
	Обед					
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	6	91,8
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	2,4	6,2	14,6	123,6
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,3	19,9	4,4	257,8
54-11хн-2020	Кисель из свежей вишни	200	0,2	0	13,2	53,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**870**	**27,9**	**41,5**	**95**	**864,4**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	**230**	**12**	**17,1**	**23,5**	**295,9**
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,8	24,2	18	401,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Фрукт	50	0,5	0	5,3	22,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**560**	**33,4**	**24,9**	**55,1**	**578,3**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,6**	**91,6**
	Итого за день	**2560**	**97,7**	**111**	**286,3**	**2535**
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	260	10,9	15,6	53	396,3
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**505**	**17,2**	**20,5**	**76,4**	**558,7**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0	32,2	131,2
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**32,2**	**131,2**
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,7	5,5	21	168,7

54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,7	57	350
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200	0,3	0	8,5	35,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**850**	**38,4**	**28,5**	**115,2**	**871,1**
	Полдник					
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
	Итого за Полдник	**250**	**13**	**9**	**44,3**	**310,2**
	Ужин					
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,9	25,2	39,4	504,1
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**510**	**35**	**25,9**	**71,2**	**658,4**
	Второй ужин					
Пром.	Йогурт 2.0%	180	5	3,6	23,6	146,9
	Итого за Второй ужин	**180**	**5**	**3,6**	**23,6**	**146,9**
	Итого за день	**2495**	**109,2**	**87,5**	**362,9**	**2676,5**
	Средние показатели за Завтрак	**557,14**	**20,61**	**21,84**	**75,26**	**579,7**
	Средние показатели за Второй завтрак	**146,43**	**1,11**	**1,57**	**22,53**	**108,81**
	Средние показатели за Обед	**871,07**	**31,96**	**26,61**	**113,71**	**822,1**
	Средние показатели за Полдник	**232,14**	**10,51**	**12,14**	**35,36**	**292,77**
	Средние показатели за Ужин	**583,57**	**29,77**	**21,93**	**73,97**	**612,59**
	Средние показатели за Второй ужин	**180**	**5,23**	**4,44**	**8,66**	**95,46**
	Средние показатели за период	**2570,4**	**99,2**	**88,5**	**329,5**	**2511,4**

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №3)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2511,4	2441,7-2984,3
Белки (г., %)	99,2 (15,8%)	84,2-102,9 (12,4-15,2%)
Жиры (г., %)	88,5 (31,7%)	84,2-102,9 (27,9-34,1%)
Углеводы (г., %)	329,5 (52,5%)	336,8-411,6 (49,7-60,7%)
Витамин С (мг/сут)	70	70,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,5	1,4
Витамин В2 (мг/сут)	2,1	1,6
Витамин А (рет. экв/сут)	1108,3	900,0
Кальций (мг/сут)	1420,1	1200,0
Фосфор (мг/сут)	2012	1800,0
Магний (мг/сут)	509,5	300,0
Железо (мг/сут)	26,5	17,0
Калий (мг/сут)	1271,7	1200,0
Йод (мг/сут)	0,23	0,12
Селен (мг/сут)	0,06	0,05

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №3)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари	8	8	-	-	-	8	14	-	8	-	8	14	-	4	73	5
хлеб	159	134	169	162	120	159	104	150	164	109	159	164	150	150	2055	147
мука пшеничная	36	24	18	18	5	36	24	23	16	10	37	24	20	5	296	21
горох	-	-	-	20	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	1,4
фасоль	-	-	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	20	40	3

крупа гречневая	24	-	-	92	-	-	-	-	92	-	24	-	-	92	324	23
крупа кукурузная	-	-	71	-	-	-	-	71	-	-	-	-	71	-	212	15
крупа манная	25	12	-	-	4	25	20	-	-	4	25	20	-	4	138	10
крупа овсяная	-	-	-	-	62	-	-	-	-	62	-	-	-	62	186	13
крупа перловая	-	-	10	-	-	-	-	-	-	-	-	-	10	-	20	1
крупа рисовая	-	73	-	-	72	-	62	-	-	72	-	73	-	-	352	25
проростки пшеницы	-	10	-	-	13	-	-	-	-	13	-	-	-	-	36	3
макаронные изделия в/с	49	-	-	24	-	68	-	-	24	-	68	-	-	-	233	17
картофель	102	182	286	261	230	102	182	320	244	230	102	182	286	349	3059	219
чеснок	-	-	-	-	3	-	-	-	-	3	-	-	-	-	7	0
огурец соленый	19	-	30	-	-	19	-	30	-	-	19	-	30	-	146	10
укроп	1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	1	0
горошек зел.консерв.	13	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	1
томат-пюре	20	-	20	8	37	8	13	16	8	37	-	-	10	-	179	13
капуста белокочанная	358	135	276	-	25	358	93	239	-	25	358	135	276	-	2279	163
лук репчатый	14	49	47	71	73	14	41	57	34	53	13	49	44	13	570	41
морковь	48	98	35	13	67	16	248	53	16	67	13	255	31	16	973	69
огурец	-	-	-	68	-	-	-	-	68	-	-	-	-	68	203	15
петрушка (зелень)	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	7	0
петрушка (корень)	1	-	1	3	1	1	-	4	-	1	-	-	-	-	11	1
репа	-	40	-	-	-	-	40	-	-	-	-	40	-	-	120	9
свекла	71	-	15	-	50	62	-	15	-	50	62	-	15	-	341	24
томат	-	68	-	-	-	-	68	-	-	-	-	68	-	-	203	15
персик	150	-	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	300	21
слива	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	70	5
яблоко	-	-	-	25	-	150	13	-	11	150	-	-	11	-	359	26
брусника	-	-	-	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	26	2
клюква	-	-	12	-	-	-	-	12	-	-	-	-	12	-	37	3
малина	-	-	-	-	-	-	-	-	11	-	-	-	11	-	21	2
смородина черная	-	-	32	-	8	-	-	-	-	8	-	-	-	40	87	6
лимон	-	16	-	-	8	-	8	8	-	8	-	8	8	8	72	5
груша	-	-	-	150	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	300	21
джем из абрикосов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	20	1
джем из мандаринов	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	40	-	-	40	3
джем из черной смородины	-	-	-	-	20	-	40	-	-	-	-	-	-	-	60	4
повидло абрикосовое	-	30	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	30	2
абрикос	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	50	-	50	4
апельсин	75	-	-	150	-	75	-	-	-	-	75	-	-	-	374	27
банан	-	-	150	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	300	21
вишня	-	-	28	20	-	-	-	-	53	-	-	-	39	-	139	10
смесь сухофруктов	-	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	2
курага	-	40	-	-	12	-	-	-	-	12	-	-	-	12	77	5
изюм	-	14	-	10	-	-	20	-	10	-	-	20	-	-	73	5
чернослив	-	-	-	-	25	7	-	-	-	-	7	-	-	-	38	3
цукаты	8	-	-	-	-	8	-	-	-	-	8	-	-	-	25	2
сок гранатовый	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	14

сок сливовый	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	400	29
сок вишневый	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	29
сок виноградный	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	400	29
сок абрикосовый	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
говядина 1 кат.	-	164	151	214	-	-	73	151	216	-	-	164	151	158	1441	103
печень говяжья	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	78	78	6
куриная грудка (филе)	63	-	-	-	95	63	151	-	-	95	63	-	-	-	531	38
минтай (филе)	-	-	-	-	72	-	-	69	-	-	-	-	94	-	235	17
треска (филе)	-	-	90	-	-	-	-	-	-	90	-	-	-	-	181	13
горбуша консерв.	-	45	-	-	-	-	45	-	-	-	-	45	-	-	136	10
биомороженое	-	50	-	50	-	-	50	-	50	-	-	50	-	-	250	18
молоко сгущенное с сахаром	38	-	-	38	-	38	-	-	38	20	38	-	-	-	210	15
молоко	273	201	156	230	149	190	282	156	227	204	363	232	156	124	2943	210
снежок	-	-	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	180	540	39
сыворотка молочная	2	-	-	-	-	2	-	-	-	-	2	-	-	-	6	0
ряженка	-	-	180	-	-	-	-	-	-	-	180	-	180	-	540	39
кефир	180	-	-	180	-	180	-	-	180	-	-	-	-	-	720	51
бифидок	-	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	-	180	-	540	39
варенец	-	180	-	-	180	-	180	-	180	180	-	180	-	-	1080	77
йогурт 1.5%	180	-	-	180	-	180	-	-	-	-	180	-	-	-	720	51
йогурт 2.0%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	180	180	13
йогурт 2.5%	-	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	13
творог	-	90	33	-	45	-	75	33	-	45	-	75	33	45	474	34
сыр	31	-	31	31	35	-	16	31	31	35	31	-	37	16	325	23
сметана	53	90	13	-	54	53	35	-	-	14	53	35	60	29	487	35
масло слив-е	27	26	51	36	37	36	26	48	37	44	26	36	52	36	517	37
масло подсолн. раф.	20	16	14	5	15	21	20	16	5	10	21	11	21	12	206	15
яйцо куриное	48	3	9	7	2	184	11	4	7	8	48	11	2	7	352	25
пудра рафинадная	-	-	-	1	-	-	-	-	1	-	-	-	-	-	1	0
сахар-песок	34	42	31	31	26	31	33	38	24	26	33	35	29	23	437	31
мед	-	15	-	-	15	-	15	-	-	15	-	15	-	15	90	6
чай черный байховый	1	2	2	1	2	1	2	2	1	2	1	2	2	2	23	2
какао-порошок	4	-	-	4	-	4	-	-	4	-	4	-	-	-	20	1
крахмал картофельный	9	-	6	-	-	9	-	-	-	6	9	-	6	-	45	3
соль йодированная	2,9	2,4	3,4	2	4,1	3	2,5	3	1,9	4,5	2,8	2,3	3,3	5	43,1	3,08
лавровый лист	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	1,7	0,12
уксусная эссенция	-	-	-	0,1	-	-	-	-	0,1	-	-	-	-	-	0,2	0,01
кислота лимонная	1	3,6	-	0,2	1,6	1	1,1	-	1	1,6	1	4,6	-	-	16,7	1,19
сода	0,4	0,3	-	0,1	-	0,4	0,3	-	0,1	-	0,4	0,3	-	-	2,3	0,16

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №3)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	28.6	-	73.8	-	49.6	-	152	320
2	мука пшеничная	-	-	2.3	13.3	5.5	-	21.1	20
3	крупы, бобовые	36.2	-	36.8	0.8	21	-	94.8	50
4	макаронные изделия	3.4	-	13.2	-	-	-	16.6	20
5	картофель	-	-	106.2	-	54.5	-	160.7	187
6	овощи	17.9	-	141.4	-	136.8	-	296.1	320
7	фрукты свежие	63.5	-	23.8	2.9	65.3	-	155.5	185
8	сухофрукты, орехи	3.7	-	13.1	3	-	-	19.8	20
9	соки плодоовощные	-	128.6	-	-	-	-	128.6	200
10	мясо 1-й категории	-	-	22.9	-	68.2	-	91.1	78
11	субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	5.4	-	-	-	5.4	20
12	птица	-	-	12	-	21.6	-	33.6	53
13	рыба (филе)	-	-	34.8	-	-	-	34.8	77
14	молоко и молочные продукты	136.5	17.9	23.5	40.9	24.3	-	243.1	300
15	кисломолочные продукты	-	-	-	141.9	-	180	321.9	180
16	творог	17.1	-	-	16.8	-	-	33.9	60
17	сыр	19.3	-	0.4	-	2.6	-	22.3	12
18	сметана	5	-	17.9	0.4	11.4	-	34.7	10
19	масло сливочное	8.7	-	11.8	5.8	10.6	-	36.9	35
20	масло растительное	0.4	-	10.2	2.1	2	-	14.7	18
21	яйцо	12.8	-	1	4.3	7.5	-	25.6	40
22	сахар	6.6	-	7.8	9.6	7.3	-	31.3	35
23	кондитерские изделия	6.4	-	-	-	-	-	6.4	15
24	чай	0.6	-	-	-	1	-	1.6	0,4
25	какао-порошок	1.4	-	-	-	-	-	1.4	1,2
26	крахмал	-	-	2.6	0.7	-	-	3.3	4
27	соль йодированная	0.8	-	1.5	0.1	0.8	-	3.2	6

Меню №4 (11 лет и старше)

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	260	10,5	15,6	53,6	397
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**505**	**17,9**	**21,9**	**74,8**	**567,8**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0,4**	**32,6**	**136,4**
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,2	19,1	141,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,7	57	350
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,5	51,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**850**	**31,9**	**29,3**	**118**	**862,7**
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	**230**	**10**	**12**	**38,9**	**303,4**
	Ужин					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	250	21,4	16,4	17,5	303,5
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	150	0,6	0	16,1	66,6
	Итого за Ужин	**670**	**25,8**	**23,5**	**55,3**	**536,1**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,6**	**91,6**
	Итого за день	**2635**	**91,4**	**91,6**	**327,2**	**2498**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-20г-2020	Овощная запеканка	200	13	9,2	18,5	208,9
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Завтрак	**590**	**21,3**	**21,3**	**87,3**	**624,7**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,4**	**4,8**	**10,3**	**90**
	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,2	6,1	13	115,5
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,3	19,9	4,4	257,8
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**850**	**28,5**	**33,7**	**123,5**	**910,8**

	Полдник					
54-3в-2020	Кекс "Здоровье"	50	2,5	9,8	28,4	212
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	**230**	**7,7**	**14,3**	**35,8**	**302,9**
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,5	19,8	25,7	382,7
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Фрукт	50	0,5	0	5,3	22,8
	Итого за Ужин	**560**	**31,1**	**20,5**	**62,8**	**559,8**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,2**	**90,2**
	Итого за день	**2460**	**95,2**	**99,1**	**326,9**	**2578,4**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,6	30,8	225
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Завтрак	**660**	**20,8**	**21,8**	**66,7**	**545**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0	35	142,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**35**	**142,4**
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,7	5,5	21	168,7
54-1г-2020	Макароны отварные	200	6,7	7,1	46,6	277,3
54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,3	42,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**875**	**37,5**	**23,8**	**122**	**853,4**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	**230**	**12**	**17,1**	**24,7**	**300,9**
	Ужин					
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,9	25,2	39,4	504,1
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	**480**	**32,7**	**25,6**	**62,8**	**612**
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	**180**	**4,9**	**4,5**	**19,4**	**137,7**
	Итого за день	**2625**	**108,5**	**92,8**	**330,6**	**2591,4**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	32,3	21,6	30	443,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Джем	40	0,1	0	28,8	115,8
	Итого за Завтрак	**470**	**35**	**22**	**78**	**650**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,2	28,4	117,8

	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0,2**	**28,4**	**117,8**
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,9	17,9	155,2
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	200	5,9	7,2	41,2	253,3
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,6	9	7,1	159,2
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**900**	**35,8**	**28,5**	**124,5**	**897,6**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	**220**	**10**	**7,1**	**36,3**	**248,7**
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,8	24,2	18	401,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Фрукт	150	1,4	0	15,6	67,8
	Итого за Ужин	**660**	**34,3**	**24,9**	**65,2**	**622,1**
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**
	Итого за день	**2630**	**120,9**	**87,2**	**339,8**	**2627,1**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	8,9	13,2	57,5	384,5
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0	2,4	11,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**520**	**18,6**	**22,6**	**72,5**	**568,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,8**	**3,3**	**10,6**	**79,7**
	Обед					
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,4	4,3	7	71,7
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	2,4	6,2	14,6	123,6
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,6	186,4
54-4м-2020	Котлеты из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**845**	**27,5**	**32,9**	**107,1**	**834,3**
	Полдник					
Пром.	Вафли	40	1,3	1,1	32	143,4
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Полдник	**220**	**6,5**	**5,6**	**39,6**	**235**
	Ужин					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Фрукт	50	0,5	0	5,3	22,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	**590**	**22,9**	**19,9**	**77**	**578,5**
	Второй ужин					

Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,2**	**90,2**
	Итого за день	**2405**	**82,5**	**88,8**	**314**	**2386,1**
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	300	7,9	8,3	27,6	216,5
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	70	0,6	0	6,9	30
	Итого за Завтрак	**630**	**21,4**	**21,1**	**69,6**	**553,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок апельсиновый	200	1,4	0	26,6	112
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1,4**	**0**	**26,6**	**112**
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,1	7,2	92
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,7	57	350
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17,3	14	4,1	211,8
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**870**	**38,3**	**33,8**	**128,2**	**970,4**
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Йогурт 2.0%	180	5	3,6	23,6	146,9
	Итого за Полдник	**230**	**7,6**	**12,9**	**51,9**	**354**
	Ужин					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250	28,1	13,8	39,8	395,3
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	30	0,9	5,1	2	57,1
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Ужин	**660**	**32,2**	**19,9**	**75,5**	**608,8**
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	**180**	**4,9**	**4,5**	**19,4**	**137,7**
	Итого за день	**2770**	**105,8**	**92,2**	**371,2**	**2736**
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-5т-2020	Запеканка из творога	200	23,1	23,6	41,9	472,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Повидло абрикосовое	40	0,2	0	25,6	102,9
	Итого за Завтрак	**470**	**27,2**	**25,4**	**88,7**	**691,6**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**33,6**	**136,8**
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,9	4,2	20,6	163,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,3	19,9	4,4	257,8
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**850**	**36,6**	**32,4**	**107,9**	**869,5**
	Полдник					

54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	**220**	**7,8**	**8,9**	**34,3**	**248,3**
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,1	45,7	340,9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,4	0	10,5	43,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**550**	**20,9**	**18,5**	**84,1**	**587,1**
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**
	Итого за день	**2470**	**98,3**	**89,7**	**356**	**2624,2**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,5	0	54,5
54-10к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с изюмом	260	10,5	15,6	53,6	397
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**505**	**17,9**	**21,9**	**74,8**	**567,8**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок сливовый	200	0,6	0	32,2	131,2
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**32,2**	**131,2**
	Обед					
54-3з-2020	Помидор в нарезке	60	0,4	0	2,5	11,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	250	2,4	6,2	19,1	141,6
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,7	57	350
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3
54-10хн-2020	Кисель из свежей брусники	200	0,2	0,1	12,5	51,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**850**	**31,9**	**29,3**	**118**	**862,7**
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	**230**	**10**	**12**	**38,9**	**303,4**
	Ужин					
54-3м-2020	Голубцы ленивые	250	21,4	16,4	17,5	303,5
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	150	0,6	0	16,1	66,6
	Итого за Ужин	**670**	**25,8**	**23,5**	**55,3**	**536,1**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,6**	**91,6**
	Итого за день	**2635**	**91,4**	**91,2**	**326,8**	**2492,8**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-20г-2020	Овощная запеканка	200	13	9,2	18,5	208,9
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Банан	150	2,3	0	33,6	143,4
	Итого за Завтрак	**590**	**21,3**	**21,3**	**87,3**	**624,7**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое клубника	50	1,4	4,8	10,3	90
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,4**	**4,8**	**10,3**	**90**

	Обед					
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	2,2	6,1	13	115,5
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-8р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (горбуша)	80	18,8	24,1	4,4	310,2
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**850**	**32**	**37,9**	**123,5**	**963,2**
	Полдник					
54-5в-2020	Кекс "Творожный"	50	4,9	9,1	24,2	198,2
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Полдник	**230**	**10,1**	**13,6**	**31,6**	**289,1**
	Ужин					
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,5	19,8	25,7	382,7
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Фрукт	50	0,5	0	5,3	22,8
	Итого за Ужин	**560**	**31,1**	**20,5**	**62,8**	**559,8**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир	180	5,4	0,1	6,8	49,8
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,4**	**0,1**	**6,8**	**49,8**
	Итого за день	**2460**	**101,3**	**98,2**	**322,3**	**2576,6**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,6	30,8	225
54-9гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,1	90,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	150	1,4	0,3	12,2	56,7
	Итого за Завтрак	**660**	**20,8**	**21,8**	**66,7**	**545**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	0,6	0	32,2	131,2
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**32,2**	**131,2**
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-9с-2020	Суп картофельный с фасолью	250	8,7	5,5	21	168,7
54-1г-2020	Макароны отварные	200	6,7	7,1	46,6	277,3
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4
54-3соус-2020	Соус красный основной	40	1,3	1,1	3,7	29,4
54-4хн-2020	Компот из яблок и вишни	200	0,2	0,1	10,3	42,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**885**	**37,8**	**24,1**	**123**	**860,7**
	Полдник					
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205
Пром.	Молоко 2.5%	180	5,2	4,5	8,6	95,9
	Итого за Полдник	**230**	**12**	**17,1**	**24,7**	**300,9**
	Ужин					
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	250	29,9	25,2	39,4	504,1
54-5гн-2020	Чай черный байховый с ягодами и медом	200	0,4	0	10,8	44,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	**480**	**32,7**	**25,6**	**62,8**	**612**
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	**180**	**4,9**	**4,5**	**19,4**	**137,7**
	Итого за день	**2635**	**108,8**	**93,1**	**328,8**	**2587,5**

	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1т-2020	Запеканка из творога	200	32,3	21,6	30	443,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Джем из мандаринов	40	0,1	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**470**	**35**	**22**	**78**	**650**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок виноградный	200	0,6	0,4	32,6	136,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0,4**	**32,6**	**136,4**
	Обед					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,9	17,9	155,2
54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	200	5,9	7,2	41,2	253,3
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,6	9	7,1	159,2
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**900**	**35,8**	**28,5**	**124,5**	**897,6**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	**220**	**10**	**7,1**	**36,3**	**248,7**
	Ужин					
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,8	24,2	18	401,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
Пром.	Фрукт	150	1,4	0	15,6	67,8
	Итого за Ужин	**660**	**34,3**	**24,9**	**65,2**	**622,1**
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**
	Итого за день	**2630**	**120,9**	**87,4**	**344**	**2645,7**
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	8,9	13,2	57,5	384,5
54-12гн-2020	Чай фруктовый с вишней, малиной и яблоками	200	0,3	0	2,4	11,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Завтрак	**520**	**18,6**	**22,6**	**72,5**	**568,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Биомороженое манго-банан	50	1,4	4,8	10,8	92,5
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,4**	**4,8**	**10,8**	**92,5**
	Обед					
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,4	4,3	7	71,7
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	2,4	6,2	14,6	123,6
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,6	186,4
54-6м-2020	Биточки из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**845**	**27,5**	**32,9**	**107,1**	**834,3**
	Полдник					
Пром.	Вафли	40	1,3	1,1	32	143,4
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6
	Итого за Полдник	**220**	**6,5**	**5,6**	**39,6**	**235**

	Ужин					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Фрукт	50	0,5	0	5,3	22,8
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
	Итого за Ужин	**590**	**22,9**	**19,9**	**77**	**578,5**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,2**	**90,2**
	Итого за день	**2405**	**82,1**	**90,3**	**314,2**	**2398,9**
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	300	7,9	8,3	27,6	216,5
54-8гн-2020	Какао со сгущенным молоком	200	3,5	3,4	22,5	134,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	70	0,6	0	6,9	30
	Итого за Завтрак	**630**	**21,4**	**21,1**	**69,6**	**553,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктово-ягодный	200	0,6	0,2	28,4	117,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0,2**	**28,4**	**117,8**
	Обед					
54-12з-2020	Икра морковная	60	1,3	4,3	6,2	68,5
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,1	7,2	92
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	200	10,9	8,7	57	350
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17,3	14	4,1	211,8
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**870**	**38,3**	**33,8**	**128,2**	**970,4**
	Полдник					
54-4в-2020	Кекс "Столичный"	50	2,6	9,3	28,3	207,1
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	**230**	**10**	**12**	**38,9**	**303,4**
	Ужин					
54-17м-2020	Запеканка картофельная с печенью	250	28,1	13,8	39,8	395,3
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Фрукт	150	0,6	0,6	14,7	66,6
	Итого за Ужин	**670**	**32,5**	**21,5**	**76,2**	**627,9**
	Второй ужин					
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7
	Итого за Второй ужин	**180**	**4,9**	**4,5**	**19,4**	**137,7**
	Итого за день	**2780**	**107,7**	**93,1**	**360,7**	**2710,3**
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-5т-2020	Запеканка из творога	200	23,1	23,6	41,9	472,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4
Пром.	Повидло абрикосовое	30	0,1	0	19,2	77,2
	Итого за Завтрак	**460**	**27,1**	**25,4**	**82,3**	**665,9**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок фруктовый	200	1,4	0	26,6	112
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1,4**	**0**	**26,6**	**112**
	Обед					

54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	250	10,9	4,2	20,6	163,9
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-9р-2020	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	80	15,3	19,9	4,4	257,8
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Обед	**850**	**36,6**	**32,4**	**107,9**	**869,5**
	Полдник					
54-2в-2020	Коржик молочный	40	2,6	4,4	25,7	152,4
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3
	Итого за Полдник	**220**	**10**	**7,1**	**36,3**	**248,7**
	Ужин					
54-12г-2020	Котлеты капустные	250	14,4	11,1	45,7	340,9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2
54-4гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и медом	200	0,4	0	10,5	43,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	60	4,9	0,7	25,2	126,7
	Итого за Ужин	**550**	**20,9**	**18,5**	**84,1**	**587,1**
	Второй ужин					
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**
	Итого за день	**2460**	**101,2**	**87,9**	**344,6**	**2574,1**
	Средние показатели за Завтрак	**548,6**	**23,16**	**22,3**	**76,34**	**598,25**
	Средние показатели за Второй завтрак	**157,1**	**0,97**	**1,35**	**25,01**	**116,16**
	Средние показатели за Обед	**863,6**	**34**	**30,95**	**118,81**	**889,79**
	Средние показатели за Полдник	**225,7**	**9,3**	**10,89**	**36,27**	**280,17**
	Средние показатели за Ужин	**596,4**	**28,58**	**21,94**	**69,01**	**587,71**
	Средние показатели за Второй ужин	**180**	**5,13**	**4,19**	**10,77**	**101,29**
	Средние показатели за период	**2571**	**101,1**	**91,6**	**336,2**	**2573,4**

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №4)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2573,4	2441,7-2984,3
Белки (г., %)	101,1 (15,7%)	84,2-102,9 (12,4-15,2%)
Жиры (г., %)	91,6 (32%)	84,2-102,9 (27,9-34,1%)
Углеводы (г., %)	336,2 (52,3%)	336,8-411,6 (49,7-60,7%)
Витамин С (мг/сут)	146.7	70,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,6	1,4
Витамин В2 (мг/сут)	2,7	1,6
Витамин А (рет. экв/сут)	2008,8	900,0
Кальций (мг/сут)	1374,8	1200,0
Фосфор (мг/сут)	2027,6	1800,0
Магний (мг/сут)	491,4	300,0
Железо (мг/сут)	29,2	17,0
Калий (мг/сут)	1457,2	1200,0
Йод (мг/сут)	0,24	0,12
Селен (мг/сут)	0,05	0,05

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №4)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари панировочные	-	-	12	7	8	4	-	-	-	12	7	8	4	-	62	4
хлеб	120	150	129	162	134	120	150	120	150	129	162	134	120	150	1931	138
мука пшеничная в/с	19	17	15	37	2	23	49	19	24	15	37	2	24	49	330	24
фасоль	-	-	20	-	-	-	-	-	-	20	-	-	-	-	40	3
крупа гречневая	92	-	-	-	-	92	-	92	-	-	-	-	92	-	368	26
крупа кукурузная	-	-	-	-	71	-	-	-	-	-	-	71	-	-	141	10
крупа манная	-	-	-	13	-	-	37	-	-	-	13	-	-	37	100	7
крупа овсяная	62	-	-	-	-	-	-	62	-	-	-	-	-	-	124	9
крупа перловая	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	20	1
крупа рисовая	18	72	19	5	68	-	-	18	72	19	5	68	-	-	363	26
проростки пшеницы	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	-	10	20	1
крупа пшенная	-	-	14	-	-	-	-	-	-	14	-	-	-	-	28	2
макаронные изделия в/с	-	-	68	-	-	24	-	-	-	68	-	-	24	-	184	13
картофель	102	312	349	337	121	281	365	102	312	349	337	121	281	365	3732	267
брокколи	-	80	-	-	-	-	-	-	80	-	-	-	-	-	160	11
томат-пюре	-	16	6	10	17	27	3	-	16	8	10	17	27	3	159	11
капуста белокочанная	188	25	85	239	88	88	333	188	25	85	239	88	88	333	2089	149
лук зеленый	-	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	16	1
лук репчатый	31	34	21	64	57	39	16	31	34	21	64	57	39	16	524	37
микрозелень (проростки) люцерна	-	10	-	-	-	-	-	-	10	-	-	-	-	-	20	1
морковь	13	16	25	28	84	63	13	13	16	26	28	84	63	13	483	35
огурец	-	68	-	-	24	-	-	-	68	-	-	24	-	-	183	13
перец зеленый	-	60	-	-	-	-	-	-	60	-	-	-	-	-	120	9
перец красный	-	-	-	68	-	-	68	-	-	-	68	-	-	68	271	19
петрушка (зелень)	-	-	-	2	-	6	-	-	-	-	2	-	6	-	17	1
петрушка (корень)	-	1	1	-	-	1	3	-	1	1	-	-	1	3	10	1
репа	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	80	6
свекла	-	50	-	-	51	-	-	-	50	-	-	51	-	-	202	14
томат	68	-	-	-	33	-	-	68	-	-	-	33	-	-	201	14
огурец соленый	19	-	-	-	-	-	-	19	-	-	-	-	-	-	38	3
джем	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	80	6
повидло	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	30	70	5
абрикос	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	50	-	-	200	14
апельсин	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	300	21
банан	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	300	21
вишня	-	-	20	-	11	-	-	-	-	20	-	11	-	-	61	4
груша	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	300	21
лимон	-	8	-	8	8	-	7	-	8	-	8	8	-	8	63	5
персик	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	300	21
слива	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	140	10
яблоко	-	-	25	-	11	150	-	-	-	25	-	11	150	-	371	26
брусника	26	-	-	-	-	-	-	26	-	-	-	-	-	-	51	4
клюква	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	12	-	-	25	2
малина	-	-	-	-	11	-	-	-	-	-	-	11	-	-	21	2
смородина	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	15	1

черная																
смесь сухофруктов	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	50	4
курага	-	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	79	6
изюм	22	-	-	20	-	10	14	22	-	-	20	-	10	14	131	9
чернослив	-	25	-	-	25	-	-	-	25	-	-	25	-	-	100	7
цукаты	-	8	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	8	1
сок апельсин-й	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	400	29
сок виноградный	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
сок гранатовый	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	200	-	400	29
сок персиковый	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	200	14
сок сливовый	-	-	-	-	-	-	-	200	-	200	-	-	-	-	400	29
сок черешневый	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	200	14
говядина 1 кат.	113	143	158	222	164	105	32	113	143	158	222	164	105	32	1874	134
печень говяжья	78	-	-	-	-	146	-	78	-	-	-	-	146	-	447	32
куриная грудка (филе)	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	127	9
горбуша (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	94	-	-	-	-	-	94	7
минтай (филе)	-	94	-	-	-	-	94	-	-	-	-	-	-	94	281	20
горбуша консерв.	-	-	-	45	-	-	-	-	-	-	45	-	-	-	90	6
биомороженое	-	50	-	-	50	-	-	-	50	-	-	50	-	-	200	14
молоко сг. с сах.	-	38	-	-	-	38	-	-	38	-	-	-	38	-	152	11
молоко	174	40	420	64	141	210	316	174	40	420	64	141	210	136	2551	182
бифидок	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	720	51
варенец	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	360	26
йогурт	180		-	180	-	180	-	180	-	-	180	-	180	180	1260	90
кефир	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	-	-	720	51
ряженка	180	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	720	51
снежок	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	-	720	51
творог	-	-	33	186	-	-	90	-	17	33	186	-	-	90	635	45
сыр	16	20	31	-	31	31	6	16	20	31	-	31	31	6	270	19
сметана	70	60	-	47	43	43	147	70	60	-	47	43	53	147	845	60
масло слив-ое	44	32	42	33	29	43	29	44	42	42	33	29	44	29	516	37
масло подсолн. раф.	12	22	13	7	18	10	12	12	12	13	7	18	10	12	177	13
яйцо куриное	7	55	7	8	-	13	42	7	48	7	8	-	13	42	258	18
пудра рафинадная	1	-	-	-	-	1	-	1	1	-	-	-	1	-	3	0
сахар-песок	37	33	27	50	18	32	40	37	31	27	50	18	32	40	473	34
Вафли с фрукт. начинками	-	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	80	6
мед	-	-	15	-	-	-	15	-	-	15	-	-	-	15	60	4
чай черный байховый	2	1	1	2	2	1	2	2	1	1	2	2	1	2	22	2
какао-порошок	-	4	-	-	-	4	-	-	4	-	-	-	4	-	16	1
кофейный напиток	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	10	0,71
крахмал картофельный	6	3,1	-	-	-	-	-	6	-	-	-	-	-	-	15,1	1,08
соль йодированная	4,5	2,5	4	2,4	3,2	3,2	3,1	4,5	2,3	4	2,4	3,2	3,2	3,1	45,6	3,3
лавровый лист	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,1	0,2	0,1	0,1	0,1	1,6	0,11
кислота лимонная	-	1,3	3,8	1	0,3	0,3	-	-	1,3	3,8	1	0,3	0,3	-	13,4	0,96
сода	0,1	0,4	-	0,3	-	0,1	0,3	0,1	-	-	0,3	-	0,1	0,3	2	0,14

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №4)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	31	-	67.4	-	43.9	-	142.3	320
2	мука пшеничная	-	-	4.4	15.2	4	-	23.6	20
3	крупы, бобовые	28.6	-	42.3	-	15.1	-	86	50
4	макаронные изделия	3.4	-	9.7	-	-	-	13.1	20
5	картофель	11.4	-	107.1	-	77.5	-	196	187
6	овощи	17.1	-	142.5	-	110.7	-	270.3	320
7	фрукты свежие	70.6	-	9.3	-	82.6	-	162.5	187
8	сухофрукты, орехи	3.8	-	24.8	3.2	-	-	31.8	20
9	соки плодоовощные	-	142.9	-	-	-	-	142.9	200
10	мясо 1-й категории	-	-	35.5	-	82.9	-	118.4	78
11	субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	10.7	-	20	-	30.7	20
12	птица	-	-	8	-	-	-	8	53
13	рыба (филе)	-	-	29.4	-	-	-	29.4	77
14	молоко и молочные продукты	128.7	14.3	17.5	39.7	7.1	-	207.3	300
15	кисломолочные продукты	-	-	-	141.6	-	180	321.6	180
16	творог	39.4	-	-	6	-	-	45.4	60
17	сыр	17	-	1.6	-	-	-	18.6	12
18	сметана	9.6	-	34.4	-	16.4	-	60.4	10
19	масло сливочное	7.3	-	11.1	7.5	11	-	36.9	35
20	масло растительное	0.7	-	10.7	0.7	0.5	-	12.6	18
21	яйцо	12.2	-	0.3	3.7	6.2	-	22.4	40
22	сахар	10.8	-	7.9	9.6	5.7	-	34	35
23	кондитерские изделия	-	-	-	5.7	4.3	-	10	15
24	чай	0.6	-	-	-	1	-	1.6	0,4
25	какао-порошок	1.1	-	-	-	-	-	1.1	1,2
26	кофейный напиток	0.7	-	-	-	-	-	0.7	2
27	крахмал	-	-	0.9	0.2	-	-	1.1	4
28	соль йодированная	0.8	-	1.6	0	0.8	-	3.2	6

Меню №5 (11 лет и старше) для детей с сахарным диабетом

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал	ХЕ
	Понедельник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,6	30,8	225	2,6
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	**505**	**16,8**	**17,1**	**49,8**	**420**	**4,2**
	Второй завтрак						
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,8**	**3,3**	**10,6**	**79,7**	**0,9**
	Обед						
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	4	1,9	49,9	0,2
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,9	17,9	155,2	1,5
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,6	186,4	1,7
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые	90	12,6	9	7,1	159,2	0,6
54-2соус-2020	Соус белый основной	30	0,8	1,3	1,3	19,7	0,1
54-15хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,1	0	2,8	11,6	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**845**	**30,1**	**29,2**	**57,9**	**613,7**	**4,8**
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6	0,9
Пром.	Кефир 3.2%	180	5	5,8	7,4	101,5	0,6
	Итого за Полдник	**230**	**13**	**10,3**	**17,9**	**216,1**	**1,5**
	Ужин						
54-14м-2020	Запеканка картофельная с мясом	250	28,1	16	39,5	414,6	3,3
54-10гн - 2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**465**	**29,5**	**16,2**	**47,3**	**453,1**	3,9
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,6**	**91,6**	**0,6**
	Итого за день	**2275**	**96,4**	**80,6**	**191,1**	**1874,2**	**15,9**
	Вторник, 1 неделя						
	Завтрак						
54-5т-2020	Запеканка из творога	200	23,1	23,7	41,9	473,1	3,5
54-19гн-2020	Чай с клюквенным сиропом на сорбите	200	0,2	0	2,7	11,6	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	**415**	**24,5**	**23,9**	**50,9**	**516,4**	4,2
	Второй завтрак						
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4	1,3
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**16**	**66,4**	**1,3**
	Обед						
54-15з-2020	Икра свекольная	60	1,4	4,3	7	71,7	0,6
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками	250	10,9	4,2	20,6	163,9	1,7

	мясными						
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1	2,6
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7	0,2
54-13хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,2	5,5	24	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**805**	**31,1**	**25,8**	**73,5**	**649,1**	**6,1**
	Полдник						
Пром.	Молоко 3.2%	180	5	5,8	8,5	105,8	0,7
Пром.	Банан	70	1,1	0	15,7	66,9	1,3
	Итого за Полдник	**250**	**6,1**	**5,8**	**24,2**	**172,7**	**2,0**
	Ужин						
54-8г-2020	Капуста тушеная	200	4,8	6,6	21	162,8	1,8
54-5м-2020	Котлеты из курицы	75	14,5	3,6	9,4	128,4	0,8
54-20гн-2020	Чай с лимоном и малиновым сиропом на фруктозе	200	0,2	0	3,2	14	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**490**	**20,7**	**10,4**	**39,9**	**336,9**	**3,3**
	Второй ужин						
Пром.	Ацидофилин 3.2%	180	4,9	5,8	19,4	149	1,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**4,9**	**5,8**	**19,4**	**149**	**1,6**
	Итого за день	**2340**	**87,9**	**71,7**	**223,9**	**1890,5**	**18,7**
	Среда, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1	0,0
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,4	15,8	46,1	367,7	3,8
54-10гн - 2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	**495**	**18,8**	**25**	**53,9**	**515,3**	**4,5**
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	90	0,4	0,4	8,8	40	0,7
	Итого за Второй завтрак	**90**	**0,4**	**0,4**	**8,8**	**40**	**0,7**
	Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3	0,2
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	0,6	1,6	4,1	32,9	0,3
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	200	6	9,1	37,5	256,2	3,1
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120	18,3	15,7	3	226,1	0,3
54-1хн-2020	Компот из вишни	200	0,3	0	10,5	43,1	0,9
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**845**	**26,8**	**29,6**	**63,5**	**627,3**	**5,3**
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205	1,3
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Полдник	**230**	**12**	**17,1**	**23,5**	**295,9**	**2,0**
	Ужин						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4	4,2
54-11гн - 2020	Чай черный байховый с молоком и сиропом стевии	200	1,5	1,4	3,7	33,3	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**475**	**22,2**	**26,4**	**60,5**	**567,3**	**5,0**

	Второй ужин						
Пром.	Йогурт 1.5%	180	7,4	2,7	10,6	96,3	0,9
	Итого за Второй ужин	**180**	**7,4**	**2,7**	**10,6**	**96,3**	**0,9**
	Итого за день	**2315**	**87,6**	**101,2**	**220,8**	**2142,1**	**18,4**
	Четверг, 1 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1	0,0
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	300	7,1	8,2	28,1	214,7	2,3
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,0
54-22гн-2020	Чай с лимоном и сиропом стевии	200	0,2	0	1,7	8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	**585**	**20,3**	**21,4**	**36,4**	**420,1**	**3,0**
	Второй завтрак						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,4**	**0**	**20,6**	**84**	**1,7**
	Обед						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8	0,3
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,1	7,2	92	0,6
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	44,7	273,7	3,7
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17,3	14	4,1	211,8	0,3
54-16хн-2020	Компот из смеси свежих ягод без сахара (брусника, малина, смородина)	200	0,4	0,1	5,3	23,6	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**825**	**27,7**	**28,3**	**71**	**649,6**	**5,9**
	Полдник						
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7	1,6
Пром.	Баранка простая	30	3,1	0,4	20,6	98,4	1,7
	Итого за Полдник	**210**	**8**	**4,9**	**40**	**236,1**	**3,3**
	Ужин						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
54-20г-2020	Овощная запеканка с проростками люцерны	250	16,2	11,5	23,1	261,1	1,9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2	0,2
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**515**	**19**	**26,7**	**34**	**452,4**	**2,8**
	Второй ужин						
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**	**0,6**
	Итого за день	**2515**	**80,6**	**85,8**	**209,4**	**1933,1**	**17,5**
	Пятница, 1 неделя						
	Завтрак						
54-5к-2020	Каша вязкая молочная кукурузная с клюквой	260	8,9	13,2	57,5	384,5	4,8
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	**475**	**14,7**	**17,7**	**76,2**	**522,9**	**6,4**
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	90	0,8	0,2	7,3	34	0,6
	Итого за Второй завтрак	**90**	**0,8**	**0,2**	**7,3**	**34**	**0,6**
	Обед						

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	6	91,8	0,5
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	2,4	6,2	14,6	123,6	1,2
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,6	186,4	1,7
54-2р-2020	Котлеты рыбные (горбуша)	100	17,6	6,8	7,3	161,1	0,6
54-5соус-2020	Соус молочный натуральный	40	1,4	3,5	3,9	52,4	0,3
54-15хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,1	0	2,8	11,6	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**885**	**27,6**	**33,6**	**61,5**	**658,6**	**5,1**
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6	0,9
Пром.	Кефир 3.2%	180	5	5,8	7,4	101,5	0,6
	Итого за Полдник	**230**	**13**	**10,3**	**17,9**	**216,1**	**1,5**
	Ужин						
54-10м-2020	Капуста тушеная с мясом	250	27,8	24,2	18	401,2	1,5
54-22гн-2020	Чай черный с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**465**	**29,2**	**24,4**	**25,8**	**439,7**	**2,2**
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,6**	**91,6**	**0,6**
	Итого за день	**2325**	**90,5**	**90,7**	**196,3**	**1962,9**	**16,4**
	Суббота, 1 неделя						
	Завтрак						
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	200	25,2	20,2	20,4	364,2	1,7
54-15гн - 2020	Чай фруктовый с яблоком и сиропом стевии	200	0,3	0,1	4,2	18,9	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	15	1,1	1,3	8,4	49,4	0,7
	Итого за Завтрак	**430**	**27,8**	**21,8**	**39,3**	**464,2**	**3,3**
	Второй завтрак						
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,8**	**3,3**	**10,6**	**79,7**	**0,9**
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4	0,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1	1,0
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей и проростками пшеницы	250	28,1	16	39,5	414,6	3,3
54-13хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,2	5,5	24	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**775**	**31,7**	**27**	**67,4**	**638,8**	**5,6**
	Полдник						
Пром.	Простокваша 3.2%	180	5	5,8	7,4	101,5	0,6
Пром.	Пряник	25	1,5	1,2	18,8	91,5	1,6
	Итого за Полдник	**205**	**6,5**	**7**	**26,2**	**193**	**2,2**
	Ужин						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
54-12м-2020	Плов с курицей	250	34,1	9,9	43,3	398,7	3,6
54-10гн-2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5

	Итого за Ужин	**475**	**35,6**	**18,4**	**51,2**	**512,1**	**4,3**
	Второй ужин						0,0
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**	**0,6**
	Итого за день	**2115**	**108,6**	**82**	**202,1**	**1978,7**	**16,8**
	Воскресенье, 1 неделя						
	Завтрак						
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,6	3,9	437,8	0,3
54-22гн-2020	Чай черный с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	**415**	**26,7**	**35,8**	**11,7**	**476,3**	**1,0**
	Второй завтрак						
Пром.	Сок томатный	200	2	0	6,6	34,4	0,6
	Итого за Второй завтрак	**200**	**2**	**0**	**6,6**	**34,4**	**0,6**
	Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,2
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7	1,1
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	200	6	9,1	37,5	256,2	3,1
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120	18,3	15,7	3	226,1	0,3
54-16хн-2020	Компот из смеси свежих ягод без сахара (брусника, малина, смородина)	200	0,4	0,1	5,3	23,6	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**845**	**27,9**	**27,1**	**67,1**	**623,4**	**5,6**
	Полдник						
Пром.	Молоко 2.5%	200	5,8	5	9,6	106,6	0,8
Пром.	Груша	90	0,4	0	9,6	40	0,8
	Итого за Полдник	**290**	**6,2**	**5**	**19,2**	**146,6**	**1,6**
	Ужин						
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,5	19,8	25,7	382,7	2,1
54-24гн-2020	Чай с черникой и черничным сиропом на фруктозе	200	0,4	0,1	4,6	21	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**465**	**27,1**	**20,1**	**36,6**	**435,4**	**3,1**
	Второй ужин						
Пром.	Йогурт 3.2%	180	9	5,8	6,3	113	0,5
	Итого за Второй ужин	**180**	**9**	**5,8**	**6,3**	**113**	**0,5**
	Итого за день	**2395**	**98,9**	**93,8**	**147,5**	**1829,1**	**12,3**
	Понедельник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,6	30,8	225	2,6
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	**505**	**16,8**	**17,1**	**49,8**	**420**	**4,2**
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	90	0,4	0,4	8,8	40	0,7
	Итого за Второй завтрак	**90**	**0,4**	**0,4**	**8,8**	**40**	**0,7**
	Обед						
54-6з-2020	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	60	1,3	6,5	2,5	73,9	0,2
54-12с-2020	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,9	17,9	155,2	1,5

54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,6	186,4	1,7
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	80	13,1	13,6	1,7	181,3	0,1
54-15хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,1	0	2,8	11,6	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**805**	**29,5**	**35**	**51,8**	**640,1**	**4,3**
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6	0,9
Пром.	Кефир 3.2%	180	5	5,8	7,4	101,5	0,6
	Итого за Полдник	**230**	**13**	**10,3**	**17,9**	**216,1**	**1,5**
	Ужин						
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей	250	28,1	16	39,5	414,6	3,3
54-10гн - 2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**465**	**29,5**	**16,2**	**47,3**	**453,1**	**3,9**
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,6**	**91,6**	**0,6**
	Итого за день	**2275**	**94,4**	**83,5**	**183,2**	**1860,9**	**15,3**
	Вторник, 2 неделя						
	Завтрак						
54-5т-2020	Запеканка из творога с проростками пшеницы	200	23,1	23,6	41,9	472,4	3,5
54-19гн-2020	Чай с клюквенным сиропом на сорбите	200	0,2	0	2,7	11,6	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	**415**	**24,5**	**23,8**	**50,9**	**515,7**	**4,2**
	Второй завтрак						
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4	1,3
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**16**	**66,4**	**1,3**
	Обед						
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,4
54-11с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа рисовая)	250	2,2	6,1	14,9	123,7	1,2
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1	2,6
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (горбуша)	70	11,4	7,9	4,5	134,8	0,4
54-13хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,2	5,5	24	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**795**	**19,9**	**24,7**	**67,4**	**571**	**5,6**
	Полдник						
Пром.	Банан	70	1,1	0	15,7	66,9	1,3
Пром.	Молоко 3.2%	180	5	5,8	8,5	105,8	0,7
	Итого за Полдник	**250**	**6,1**	**5,8**	**24,2**	**172,7**	**2,0**
	Ужин						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	6	91,8	0,5
54-19м-2020	Голубцы с мясом и рисом	150	16,6	14,1	12,8	244,3	1,1
54-20гн-2020	Чай с лимоном и малиновым сиропом на фруктозе	200	0,2	0	3,2	14	0,3
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**445**	**19**	**21,4**	**28,3**	**381,8**	**2,4**
	Второй ужин						
Пром.	Ацидофилин 3.2%	180	4,9	5,8	19,4	149	1,6

	Итого за Второй ужин	**180**	**4,9**	**5,8**	**19,4**	**149**	**1,6**
	Итого за день	**2285**	**75**	**81,5**	**206,2**	**1856,6**	**17,2**
	Среда, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1	0,0
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	250	10,4	15,8	46,1	367,7	3,8
54-22гн-2020	Чай черный с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	**495**	**18,8**	**25**	**53,9**	**515,3**	**4,5**
	Второй завтрак						
Пром.	Биомороженое ванильное	50	1,8	3,3	10,6	79,7	0,9
	Итого за Второй завтрак	**50**	**1,8**	**3,3**	**10,6**	**79,7**	**0,9**
	Обед						
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3	0,2
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1	1,0
54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	200	6	9,1	37,5	256,2	3,1
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	120	18,3	15,7	3	226,1	0,3
54-8хн-2020	Компот из смородины черной	200	0,3	0	8,5	35,3	0,7
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**845**	**27,9**	**32,5**	**69,2**	**680,7**	**5,8**
	Полдник						
54-1в-2020	Ватрушка творожная	50	6,8	12,6	16,1	205	1,3
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Полдник	**230**	**12**	**17,1**	**23,5**	**295,9**	**2,0**
	Ужин						
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4	4,2
54-10гн - 2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**465**	**20,8**	**16,7**	**58,2**	**465,9**	**4,9**
	Второй ужин						
Пром.	Йогурт 2.5%	180	5,8	4,5	9	99,5	0,8
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,8**	**4,5**	**9**	**99,5**	**0,8**
	Итого за день	**2265**	**87,1**	**99,1**	**224,4**	**2137**	**18,7**
	Четверг, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1	0,0
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,8	15,3	6,5	214,6	0,5
54-23гн-2020	Чай с лимоном и брусничным сиропом на фруктозе	200	0,2	0	2,6	11,4	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4	1,1
	Итого за Завтрак	**460**	**22,4**	**24,7**	**21,7**	**398,5**	**1,8**
	Второй завтрак						
Пром.	Напиток тыквенный	200	0,4	0	20,6	84	1,7
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,4**	**0**	**20,6**	**84**	**1,7**
	Обед						
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8	0,3
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	6,1	7,2	92	0,6
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	200	5,9	7,9	44,7	273,7	3,7
54-2м-2020	Гуляш из говядины	100	17,3	14	4,1	211,8	0,3
54-16хн-	Компот из смеси свежих ягод без	200	0,4	0,1	5,3	23,6	0,4

2020	сахара (брусника, малина, смородина)						
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**825**	**27,7**	**28,3**	**71**	**649,6**	**5,9**
	Полдник						
Пром.	Баранка простая	30	3,1	0,4	20,6	98,4	1,7
Пром.	Снежок 2.5%	180	4,9	4,5	19,4	137,7	1,6
	Итого за Полдник	**210**	**8**	**4,9**	**40**	**236,1**	**3,3**
	Ужин						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
54-20г-2020	Овощная запеканка	250	16,2	11,5	23,1	261,1	1,9
54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	40	1,2	6,7	2,7	76,2	0,2
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**515**	**19**	**26,7**	**34**	**452,4**	**2,8**
	Второй ужин						
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**	**0,6**
	Итого за день	**2390**	**82,7**	**89,1**	**194,7**	**1911,5**	**16,2**
	Пятница, 2 неделя						
	Завтрак						
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,8	8,1	34,6	246,4	2,9
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,0
54-7гн-2020	Какао с молоком	200	4,6	4,3	12,4	106,7	1,0
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Завтрак	**505**	**19,4**	**16,6**	**53,6**	**441,4**	**4,5**
	Второй завтрак						
Пром.	Апельсин	90	0,8	0,2	7,3	34	0,6
	Итого за Второй завтрак	**90**	**0,8**	**0,2**	**7,3**	**34**	**0,6**
	Обед						
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	80	1	7,1	6	91,8	0,5
54-10с-2020	Суп крестьянский с крупой (крупа перловая)	250	2,4	6,2	14,6	123,6	1,2
54-9г-2020	Рагу из овощей	200	3,9	9,8	20,6	186,4	1,7
54-4р-2020	Котлета рыбная с морковью (треска)	100	12,6	4,5	5,2	111,7	0,4
54-2соус-2020	Соус белый основной	30	0,8	1,3	1,3	19,7	0,1
54-13хн-2020	Компот из яблок с сиропом стевии	200	0,2	0,2	5,5	24	0,5
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**875**	**22,1**	**29,3**	**59,5**	**588,9**	**5,0**
	Полдник						
54-6т-2020	Сырники	50	8	4,5	10,5	114,6	0,9
Пром.	Кефир 2.5%	180	5,2	4,5	7,2	90,2	0,6
	Итого за Полдник	**230**	**13,2**	**9**	**17,7**	**204,8**	**1,5**
	Ужин						
54-3м-2020	Голубцы ленивые	250	21,4	16,4	17,5	303,5	1,5
54-16гн-2020	Чай с брусникой и брусничным сиропом на фруктозе	200	0,4	0,1	4,6	21,2	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**465**	**23**	**16,7**	**28,4**	**356,4**	**2,4**
	Второй ужин						
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,6

	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,6**	**91,6**	**0,6**
	Итого за день	**2345**	**83,7**	**76,3**	**174,1**	**1717,1**	**14,5**
	Суббота, 2 неделя						
	Завтрак						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
54-4т-2020	Пудинг из творога с яблоками	200	25,2	20,2	20,4	364,2	1,7
54-15гн - 2020	Чай фруктовый с яблоком и сиропом стевии	200	0,3	0,1	4,2	18,9	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	10	0,7	0,9	5,6	32,9	0,5
	Итого за Завтрак	**435**	**27,5**	**29,7**	**36,6**	**522,6**	**3,1**
	Второй завтрак						
Пром.	Яблоко	90	0,4	0,4	8,8	40	0,7
Пром.	Йогурт 1.5%	100	4,1	1,5	5,9	53,5	0,5
	Итого за Второй завтрак	**190**	**4,5**	**1,9**	**14,7**	**93,5**	**1,2**
	Обед						
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4	0,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1	1,0
54-14м-2020	Запеканка картофельная с курицей	250	28,1	16	39,5	414,6	3,3
54-15хн-2020	Напиток из облепихи с сиропом стевии	200	0,1	0	2,8	11,6	0,2
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**775**	**31,6**	**26,8**	**64,7**	**626,4**	**5,4**
	Полдник						
Пром.	Простокваша 3.2%	180	5	5,8	7,4	101,5	0,6
Пром.	Пряник	25	1,5	1,2	18,8	91,5	1,6
	Итого за Полдник	**205**	**6,5**	**7**	**26,2**	**193**	**2,2**
	Ужин						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
54-12м-2020	Плов с курицей	250	34,1	9,9	43,3	398,7	3,6
54-10гн - 2020	Чай зеленый с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**475**	**35,6**	**18,4**	**51,2**	**512,1**	**4,3**
	Второй ужин						
Пром.	Варенец 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**	**0,6**
	Итого за день	**2260**	**110,9**	**88,3**	**200,8**	**2038,5**	**16,7**
	Воскресенье, 2 неделя						
	Завтрак						
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1	0,0
54-5о-2020	Омлет с цветной капустой	200	14	14,8	8,7	224,2	0,7
54-22гн-2020	Чай черный с сиропом стевии	200	0,2	0	1,5	6,8	0,1
Пром.	Хлеб в ассортименте	30	2,4	0,4	12,6	63,4	1,1
Пром.	Джем из мандаринов	20	0,1	0	14,4	57,9	1,2
	Итого за Завтрак	**480**	**23,7**	**24,2**	**37,2**	**461,4**	**3,1**
	Второй завтрак						
Пром.	Сок томатный	200	2	0	6,6	34,4	0,6
	Итого за Второй завтрак	**200**	**2**	**0**	**6,6**	**34,4**	**0,6**
	Обед						
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	9,1	0,2
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7	0,7

54-2г-2020	Макароны отварные с овощами	200	6	9,1	37,5	256,2	3,1
54-7м-2020	Шницель из говядины	75	14,1	11,9	11,3	208,9	0,9
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,8	2,7	22,1	0,2
54-16хн-2020	Компот из смеси свежих ягод без сахара (брусника, малина, смородина)	200	0,4	0,1	5,3	23,6	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Обед	**830**	**24,8**	**25,9**	**73,4**	**626,3**	**6,1**
	Полдник						
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6	0,8
Пром.	Груша	90	0,4	0	9,6	40	0,8
	Итого за Полдник	**290**	**6**	**6,4**	**19**	**157,6**	**1,6**
	Ужин						
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	250	25,5	19,8	25,7	382,7	2,1
54-24гн-2020	Чай с черникой и черничным сиропом на фруктозе	200	0,4	0,1	4,6	21	0,4
Пром.	Хлеб в ассортименте	15	1,2	0,2	6,3	31,7	0,5
	Итого за Ужин	**475**	**27,2**	**28,4**	**36,7**	**510,3**	**3,1**
	Второй ужин						
Пром.	Бифидок 2.5%	180	5,2	4,5	7,4	90,9	0,6
	Итого за Второй ужин	**180**	**5,2**	**4,5**	**7,4**	**90,9**	**0,6**
	Итого за день	**2455**	**88,9**	**89,4**	**180,3**	**1880,9**	**15,0**
	Средние показатели за Завтрак	**472,5**	**21,62**	**23,13**	**44,42**	**472,15**	**3,7**
	Средние показатели за Второй завтрак	**135,71**	**1,31**	**0,93**	**11,79**	**60,73**	**1,0**
	Средние показатели за Обед	**826,79**	**27,6**	**28,79**	**65,64**	**631,68**	**5,5**
	Средние показатели за Полдник	**235**	**9,26**	**8,64**	**24,1**	**210,91**	**2,0**
	Средние показатели за Ужин	**482,5**	**25,53**	**20,51**	**41,39**	**452,06**	**3,4**
	Средние показатели за Второй ужин	**180**	**5,63**	**4,65**	**9,44**	**101,98**	**0,8**
	Средние показатели за период	**2332,5**	**110,1**	**114,7**	**246,8**	**2456,3**	**16,4**

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №5)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2456,3	2441,7-2984,3
Белки (г., %)	110,1 (18,0%)	84,2-102,9 (12,4-15,2%)
Жиры (г., %)	114,7 (42,4%)	84,2-102,9 (27,9-34,1%)
Углеводы (г., %)	246,8 (39,6%)	336,8-411,6 (49,7-60,7%)
Витамин С (мг/сут)	81,7	70,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,2	1,4
Витамин В2 (мг/сут)	2,4	1,6
Витамин А (рет. экв/сут)	1155,5	900,0
Кальций (мг/сут)	1274,6	1200,0
Фосфор (мг/сут)	1791,5	1800,0
Магний (мг/сут)	411,6	300,0
Железо (мг/сут)	20,8	17,0
Калий (мг/сут)	3537,7	1200,0
Йод (мг/сут)	0,23	0,12
Селен (мг/сут)	0,07	0,05
Фтор (мг/сут)	0,5	4,0

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №5)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
сухари панировочные	-	8	-	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	8	33	2
баранки простые	-	-	-	30	-	-	-	-	-	-	30	-	-	-	60	4
хлеб	57	54	45	45	64	45	45	45	45	45	60	53	45	74	722	52
мука пшеничная	6	2	15	8	10	-	2	6	-	15	8	6	-	2	79	6
крупа гречневая	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	48	-	-	48	3
крупа кукурузная	-	-	-	-	71	-	-	-	-	-	-	-	-	-	71	5
крупа манная	4	12	-	-	4	-	-	4	12	-	-	4	-	-	39	3
крупа овсяная	-	-	63	-	-	-	-	-	-	63	-	-	-	-	125	9
крупа перловая	-	-	-	67	10	-	-	-	-	-	67	10	-	-	153	11
крупа рисовая	24	-	68	24	-	57	10	24	20	68	-	13	57	-	363	26
проростки пшеницы	13	10	-	-	-	13	-	13	10	-	-	-	13	-	72	5
крупа пшенная	14	-	-	-	-	-	-	14	-	-	-	-	-	-	28	2
макаронные изделия в/с	-	-	49	-	-	-	49	-	-	49	-	-	-	49	196	14
картофель	385	365	10	136	145	230	211	385	286	27	136	145	230	210	2899	207
петрушка (зелень)	2	5	1	-	-	2	2	2	-	2	-	-	2	2	21	1
петрушка (корень)	1	3	2	1	-	-	2	-	4	2	1	1	-	1	17	1
репа	40	-	-	-	40	-	-	40	-	-	-	40	-	-	160	11
свекла	-	51	18	-	15	50	-	-	86	50	-	15	50	-	335	24
томат	16	-	33	-	-	-	-	14	-	33	-	-	-	14	108	8
укроп	-	-	1	-	-	-	1	-	-	1	-	-	-	1	5	0
чеснок	3	-	-	-	-	3	-	3	-	-	-	-	3	-	13	1
огурец соленый	-	-	-	-	30	-	-	-	30	-	-	30	-	-	90	6
томат-пюре	13	35	12	11	10	27	20	13	6	12	11	-	27	26	222	16
капуста белокочанная	50	237	9	88	326	25	-	83	169	25	88	275	25	62	1460	104
капуста цветная	25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	113	138	10
лук зеленый	-	-	8	-	-	-	-	-	-	8	-	-	-	-	16	1
лук репчатый	96	61	20	27	64	51	28	58	40	28	27	73	51	29	653	47
микрозелень кольраби	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	13	13	1
микрозелень люцерна	-	-	-	13	-	-	-	-	-	-	13	-	-	-	25	2
морковь	60	22	79	13	71	78	59	60	44	90	13	88	78	47	800	57
огурец	16	-	24	-	-	-	87	14	-	24	-	-	-	68	231	17
перец зеленый	-	-	-	75	-	-	-	-	-	-	75	-	-	-	150	11
горошек зел. консерв.	-	-	13	-	-	-	13	-	-	13	60	-	-	13	110	8
брокколи	-	-	-	100	-	-	-	-	-	-	100	-	-	-	200	14
перец красный	-	-	-	68	-	-	-	-	-	-	68	-	-	-	136	10
клюква	-	-	-	-	12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	12	1
малина	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	-	-	21	85	6
облепиха	32	-	-	-	32	-	-	32	-	-	-	-	32	-	128	9
смородина черная	-	-	-	21	-	-	21	-	-	32	21	-	-	21	118	8
черника	-	-	-	-	-	-	32	-	-	-	-	-	-	32	64	5
брусника	-	-	-	21	-	-	21	-	-	-	21	32	-	21	118	8
яблоко	-	48	90	-	-	152	-	90	48	-	-	48	193	-	669	48
джем	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	20	20	1
апельсин	-	-	-	15	90	-	-	-	-	-	15	90	-	-	210	15

банан	-	70	-	-	-	-	-	-	70	-	-	-	-	-	140	10
вишня	-	-	42	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	42	3
груша	-	-	-	11	-	-	90	-	-	-	11	-	-	90	201	14
лимон	-	7	-	8	-	-	-	-	8	-	7	-	-	-	30	2
изюм	-	15	-	-	-	-	-	-	14	-	-	-	-	-	29	2
сок морковный	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	400	29
сок томатный	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	400	29
напиток тыквенный	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
говядина 1 кат.	71	32	201	105	151	-	252	-	89	201	105	113	-	216	1534	110
печень говяжья	-	-	-	-	-	-	-	78	-	-	-	-	-	-	78	6
куриная грудка	95	63	-	-	-	246	-	95	-	-	-	-	246	-	746	53
горбуша консерв.	45	-	-	-	-	-	-	45	-	-	-	-	-	-	90	6
горбуша (филе)	-	72	-	-	90	-	-	-	63	-	-	-	-	-	226	16
треска (филе)	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	76	-	-	76	5
биомороженое.	50	-	-	-	-	50	-	-	-	50	-	-	-	-	150	11
молоко сг. с сах.	-	-	-	-	-	15	-	-	-	-	-	-	10	-	25	2
молоко	258	251	175	260	294	-	271	258	212	125	130	260	-	297	2790	199
простокваша	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	360	26
ряженка	180	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	720	51
снежок	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	360	26
кефир	180	-	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	720	51
ацидофилин	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	360	26
бифидок	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	180	-	-	180	540	39
варенец	-	-	180	-	-	180	-	-	-	180	-	-	180	-	720	51
йогурт 1.5%	-	-	180	-	-	-	-	-	-	-	-	-	100	-	280	20
йогурт 2.5%	-	-	-	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	180	13
йогурт 3.2%	-	-	-	-	-	-	180	-	-	-	-	-	-	-	180	13
творог	45	90	33	-	45	136	-	45	90	33	-	45	136	-	699	50
сыр	19	-	31	49	-	19	46	19	-	31	49	-	19	31	315	22
сметана	32	60	30	53	44	8	30	59	73	30	53	44	8	-	495	37
масло слив-е	30	18	59	30	32	31	36	27	17	49	34	20	41	36	461	33
масло подсолн. раф.	9	18	5	5	19	19	2	18	26	8	5	18	19	9	181	13
яйцо куриное	54	42	2	99	8	22	126	51	1	2	143	57	22	88	716	51
сахар-песок	16	22	18	2	21	11	-	16	17	20	-	12	11	1	165	12
сироп брусника на фруктозе	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	5	5	-	-	10	0,7
сироп клюква на сорбите	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	10	0,7
сироп малина на фруктозе	-	5	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	10	0,7
сироп на стевии	10	5	10	10	10	15	10	10	5	10	5	5	15	10	130	9,3
сироп черника на фруктозе	-	-	-	-	-	-	5	-	-	-	-	-	-	5	10	0,7
пряник	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	-	50	3,6
чай зеленый листовой	1	-	1	-	-	1	-	1	-	1	-	-	1	-	6	0,4
чай черный байховый	-	2	1	2	1	1	2	-	2	1	2	1	1	2	18	1,3
какао-порошок	5	-	-	-	5	-	-	5	-	-	-	5	-	-	20	1,4
соль йодированная	4	3	3	2	4	3	2	5	3	3	3	4	3	2	43	3,1
лавровый лист	0,2	0,1	-	0,1	0,2	-	0	0,1	0,1	-	0,1	0,2	-	0	1,1	0,08
кислота лимонная	-	0,3	1	-	-	-	-	0,1	-	-	-	-	-	-	1,4	0,1

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №5)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб	18.3	-	19.4	4.3	16.3	-	58.3	230
2	мука пшеничная	-	-	2.2	2.9	0.6	-	5.7	15
3	крупы, бобовые	26.9	-	15	1	21.3	-	64.2	45
4	макаронные изделия	-	-	14	-	-	-	14	15
5	картофель	-	-	97	-	55.3	-	152.3	187
6	овощи	9.9	-	181.5	-	98.2	-	289.6	280
7	фрукты свежие	14.2	32.1	46.1	22.9	10.3	-	125.6	185
8	сухофрукты, орехи	2	-	-	-	-	-	2	15
9	соки плодоовощные	-	85.7	-	-	-	-	85.7	200
10	мясо 1-й категории	-	-	45.1	-	51.9	-	97	70
11	субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	5.4	-	-	-	5.4	15
12	птица	-	-	12	-	35.1	-	47.1	35
13	рыба (филе)	-	-	24.8	-	-	-	24.8	58
14	молоко и молочные продукты	123.9	10.7	11.2	54.3	11.6	-	211.7	300
15	кисломолочные продукты	-	7.1	-	128.6	-	180	315.7	150
16	творог	32.3	-	-	17.6	-	-	49.9	50
17	сыр	13.9	-	2.6	-	5.1	-	21.6	10
18	сметана	9.7	-	21.4	0.5	5.7	-	37.3	10
19	масло сливочное	7.5	-	11.7	2.1	11.6	-	32.9	30
20	масло растительное	1.1	-	9.9	-	2	-	13	15
21	яйцо	39.6	-	2.2	0.7	7.1	-	49.6	1
22	сахар	6.8	-	1.8	2.4	0.8	-	11.8	30
23	сахарозаменители	3.6	-	4.3	-	4.3	-	12.2	
24	кондитерские изделия	-	-	-	3.6	-	-	3.6	10
25	чай	0.7	-	-	-	1	-	1.7	0,4
26	какао-порошок	1.4	-	-	-	-	-	1.4	1,2
27	соль йодированная	0.8	-	1.6	0	0.7	-	3.1	4

Меню №6 (11 лет и старше) для детей с целиакией

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса г.	Белки г.	Жиры г.	Углеводы г.	Калорийность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,8	8,1	34,6	246,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**540**	**18,7**	**20,1**	**67,8**	**527,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1**	**0**	**28**	**116**
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	200	2,3	6,1	13,1	116,7
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13,2	11	7,6	182,7
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0,7	3,5	2,3	43,3
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	**890**	**21,6**	**32,8**	**92,2**	**751,3**
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	**260**	**10,8**	**10,6**	**30,6**	**261,1**
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,1	19,8	2,1	231,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Абрикос	150	1,4	0	15,8	68,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**690**	**18,2**	**29**	**80,5**	**656,1**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,4**	**8,2**	**112,8**
	Итого за день	**2780**	**75,9**	**98,9**	**307,3**	**2424,4**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14,7	21,7	6,8	281,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**470**	**16,4**	**31,6**	**38,1**	**502,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**88,8**
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-21м -2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8

54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	**890**	**36,5**	**24,9**	**121,5**	**857,5**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	**260**	**6,3**	**9,9**	**42,5**	**284,5**
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,2	12,3	381,1
54-20м -2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**540**	**28,6**	**50,9**	**37,5**	**722,5**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,2**	**101**
	Итого за день	**2560**	**94,4**	**123,1**	**267,4**	**2556,7**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	260	10,7	14,2	56	394,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**580**	**14,4**	**17,2**	**92,6**	**582,8**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**16**	**66,4**
	Обед					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	4	1,9	49,9
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	**850**	**22,5**	**24,5**	**96,5**	**696,3**
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	**275**	**10,5**	**6,8**	**12,1**	**151,5**
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**510**	**21,1**	**18,1**	**76,8**	**554,6**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,4**	**101,8**
	Итого за день	**2615**	**74,9**	**71,6**	**302,4**	**2153,4**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-7т-2020	Творожно-пшенная запеканка	200	13	9,2	18,4	208
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**530**	**21,8**	**19,8**	**71,9**	**552,6**
	Второй завтрак					

Пром.	Банан	200	3	0	44,8	191,2
	Итого за Второй завтрак	**200**	**3**	**0**	**44,8**	**191,2**
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	200	2,3	6,1	13,1	116,7
54-20м -2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	**890**	**30,8**	**37**	**85,7**	**800,4**
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	**260**	**10,8**	**10,6**	**30,6**	**261,1**
	Ужин					
54-19м-2020	Голубцы с мясом и рисом	150	16,6	14,1	12,8	244,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**610**	**20**	**16,1**	**60**	**465**
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**12**	**8**	**162,4**
	Итого за день	**2690**	**92**	**95,5**	**301**	**2432,7**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,6	30,8	225
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**520**	**9,2**	**19,9**	**64,1**	**471,5**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**33,6**	**136,8**
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,3	65,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	106,2
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	**850**	**20,3**	**22,2**	**104**	**697,6**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	21,6	165,6
	Итого за Полдник	**260**	**6,3**	**11,3**	**42,5**	**297,1**
	Ужин					
54-13г-2020	Фасоль отварная	200	20,5	1,5	48,4	288,8
54-21м -2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**580**	**48,8**	**9,6**	**83,3**	**615,6**
	Второй ужин					

Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,4**	**8,2**	**112,8**
	Итого за день	**2610**	**90,8**	**69,4**	**335,7**	**2331,4**
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,6	3,9	437,8
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**470**	**27**	**45,5**	**35,2**	**659**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**88,8**
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,1	19,8	2,1	231,5
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	**890**	**21,9**	**42,8**	**122,7**	**965,1**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	**260**	**6,3**	**9,9**	**42,5**	**284,5**
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,2	12,3	381,1
54-20м -2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
Пром.	Слива	150	1,2	0	14,9	64,2
	Итого за Ужин	**690**	**29,8**	**50,9**	**52,4**	**786,7**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,2**	**101**
	Итого за день	**2710**	**91,6**	**154,9**	**280,6**	**2885,1**
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	260	11	14,2	55,4	393,7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**580**	**14,7**	**17,2**	**92**	**582,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**16**	**66,4**
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7

	Итого за Обед	**850**	**21,3**	**23,5**	**96,7**	**683,7**
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	**275**	**10,5**	**6,8**	**12,1**	**151,5**
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**510**	**21,1**	**18,1**	**76,8**	**554,6**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,4**	**101,8**
	Итого за день	**2615**	**74**	**70,6**	**302**	**2140,1**
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,8	8,1	34,6	246,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**540**	**18,7**	**20,1**	**67,8**	**527,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1**	**0**	**28**	**116**
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	200	2,3	6,1	13,1	116,7
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13,2	11	7,6	182,7
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0,7	3,5	2,3	43,3
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	**890**	**21,6**	**32,8**	**92,2**	**751,3**
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	**260**	**10,8**	**10,6**	**30,6**	**261,1**
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,1	19,8	2,1	231,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Абрикос	150	1,4	0	15,8	68,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**690**	**18,2**	**29**	**80,5**	**656,1**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,4**	**8,2**	**112,8**
	Итого за день	**2780**	**75,9**	**98,9**	**307,3**	**2424,4**
	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14,7	21,7	6,8	281,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**470**	**16,4**	**31,6**	**38,1**	**502,4**
	Второй завтрак					

Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**88,8**
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-21м -2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	**890**	**36,5**	**24,9**	**121,5**	**857,5**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	**260**	**6,3**	**9,9**	**42,5**	**284,5**
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,2	12,3	381,1
54-20м -2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**540**	**28,6**	**50,9**	**37,5**	**722,5**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,2**	**101**
	Итого за день	**2560**	**94,4**	**123,1**	**267,4**	**2556,7**
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	260	10,7	14,2	56	394,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**580**	**14,4**	**17,2**	**92,6**	**582,8**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**16**	**66,4**
	Обед					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	4	1,9	49,9
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	**850**	**22,5**	**24,5**	**96,5**	**696,3**
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	**275**	**10,5**	**6,8**	**12,1**	**151,5**
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**510**	**21,1**	**18,1**	**76,8**	**554,6**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,4**	**101,8**
	Итого за день	**2615**	**74,9**	**71,6**	**302,4**	**2153,4**

	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-7т-2020	Творожно-пшенная запеканка	200	13	9,2	18,4	208
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**530**	**21,8**	**19,8**	**71,9**	**552,6**
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	200	3	0	44,8	191,2
	Итого за Второй завтрак	**200**	**3**	**0**	**44,8**	**191,2**
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	200	2,3	6,1	13,1	116,7
54-20м -2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	**890**	**30,8**	**37**	**85,7**	**800,4**
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	**260**	**10,8**	**10,6**	**30,6**	**261,1**
	Ужин					
54-19м-2020	Голубцы с мясом и рисом	150	16,6	14,1	12,8	244,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**610**	**20**	**16,1**	**60**	**465**
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**12**	**8**	**162,4**
	Итого за день	**2690**	**92**	**95,5**	**301**	**2432,7**
	Пятница, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,6	30,8	225
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**520**	**9,2**	**19,9**	**64,1**	**471,5**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**33,6**	**136,8**
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,3	65,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	106,2
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	**850**	**20,3**	**22,2**	**104**	**697,6**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	21,6	165,6

	Итого за Полдник	**260**	**6,3**	**11,3**	**42,5**	**297,1**
	Ужин					
54-13г-2020	Фасоль отварная	200	20,5	1,5	48,4	288,8
54-21м -2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**580**	**48,8**	**9,6**	**83,3**	**615,6**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,4**	**8,2**	**112,8**
	Итого за день	**2610**	**90,8**	**69,4**	**335,7**	**2331,4**
	Суббота, 2 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,6	3,9	437,8
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**470**	**27**	**45,5**	**35,2**	**659**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**88,8**
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,1	19,8	2,1	231,5
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	**890**	**21,9**	**42,8**	**122,7**	**965,1**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	**260**	**6,3**	**9,9**	**42,5**	**284,5**
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,2	12,3	381,1
54-20м -2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
Пром.	Слива	150	1,2	0	14,9	64,2
	Итого за Ужин	**690**	**29,8**	**50,9**	**52,4**	**786,7**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,2**	**101**
	Итого за день	**2710**	**91,6**	**154,9**	**280,6**	**2885,1**
	Воскресенье, 2 неделя					
	Завтрак					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	260	11	14,2	55,4	393,7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**580**	**14,7**	**17,2**	**92**	**582,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**16**	**66,4**

	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	**850**	**21,3**	**23,5**	**96,7**	**683,7**
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	**275**	**10,5**	**6,8**	**12,1**	**151,5**
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**510**	**21,1**	**18,1**	**76,8**	**554,6**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,4**	**101,8**
	Итого за день	**2615**	**74**	**70,6**	**302**	**2140,1**
	Средние показатели за Завтрак	**527,1**	**17,5**	**24,5**	**66,0**	**553,9**
	Средние показатели за Второй завтрак	**200**	**1,1**	**0,2**	**25,4**	**107,8**
	Средние показатели за Обед	**872,9**	**25,0**	**29,7**	**102,8**	**778,8**
	Средние показатели за Полдник	**264,3**	**8,8**	**9,4**	**30,4**	**241,6**
	Средние показатели за Ужин	**604,3**	**26,8**	**27,5**	**66,8**	**622,2**
	Средние показатели за Второй ужин	**200**	**5,7**	**6,4**	**8,2**	**113,4**
	Средние показатели за период	**2668,6**	**84,8**	**97,7**	**299,5**	**2417,7**

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №6)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2417,7	2441,7-2984,3
Белки (г., %)	84,8 (14,0%)	84,2-102,9 (12,4-15,2%)
Жиры (г., %)	97,7 (36,4%)	84,2-102,9 (27,9-34,1%)
Углеводы (г., %)	299,5 (49,6%)	336,8-411,6 (49,7-60,7%)
Витамин С (мг/сут)	126,3	70,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,5	1,4
Витамин В2 (мг/сут)	2,1	1,6
Витамин А (рет. экв/сут)	1554,6	900,0
Кальций (мг/сут)	1203,7	1200,0
Фосфор (мг/сут)	1566,1	1800,0
Магний (мг/сут)	401,9	300,0
Железо (мг/сут)	23,4	17,0
Калий (мг/сут)	1902,7	1200,0
Йод (мг/сут)	0,2	0,12
Селен (мг/сут)	0,06	0,05

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №6)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб безглютеновый	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	2520	180
мука кокосовая	-	-	7,4	-	-	-	7,4	-	-	7,4	-	-	-	7,4	29,6	2,1
мука рисовая	15	17	-	15	17	17	-	15	17	-	15	17	17	-	164	12
кунжут	-	-	0,9	-	-	-	0,9	-	-	0,9	-	-	-	0,9	3,6	0,3

мак кулинарный	2,4	-	-	2,4	-	-	-	2,4	-	-	2,4	-	-	-	9,6	0,7
фасоль	-	-	-	-	97	-	-	-	-	-	-	97	-	-	194	14
крупа пшенная	-	-	62	27	14	-	62	-	-	62	27	14	-	62	329	23
крупа рисовая	9	72	78	10	19	72	78	9	72	78	10	19	72	78	676	48
крупа гречневая	48	-	-	-	-	-	-	48	-	-	-	-	-	-	95	7
макаронные изделия б/г	69	-	-	69	-	-	-	69	-	-	69	-	-	-	277	20
картофель	256	34	264	27	263	34	264	256	34	264	27	263	34	264	2281	163
томат	-	27	16	-	14	27	33	-	27	16	-	14	27	33	234	17
свекла	50	-	-	50	62	-	-	50	-	-	50	62	-	-	325	23
петрушка (зелень)	2,2	5,8	2,2	2,2	10,3	2,2	2,2	2,2	5,8	2,2	2,2	10,3	2,2	2,2	54,2	3,9
перец красный	-	-	68	-	-	-	68	-	-	68	-	-	-	68	271	19
огурец	-	-	34	-	-	-	43	-	-	34	-	-	-	43	154	11
морковь	61	104	47	65	13	40	47	61	104	47	65	13	40	47	754	54
лук репчатый	50	34	36	16	30	57	36	50	34	36	16	30	57	36	516	37
лук зеленый	-	-	-	-	-	-	8,1	-	-	-	-	-	-	8,1	16,2	1,2
капуста цветная	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	-	-	-	-	50	4
капуста белокочанная	25	403	-	156	62	403	-	25	403	-	156	62	403	-	2098	150
тыква	-	-	29	-	-	-	29	-	-	29	-	-	-	29	116	8
яблоко	32	200	27	32	-	200	27	32	200	27	32	-	200	27	1035	74
слива	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	300	21
лимон	-	8	-	-	-	8	-	-	8	-	-	-	8	-	32	2
груша	-	16	11	-	16	16	11	-	16	11	-	16	16	11	139	10
банан	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
апельсин	-	-	15	200	-	-	15	-	-	15	200	-	-	15	460	33
абрикос	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	300	21
джем	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	80	6
смесь сухофруктов	-	-	25	-	-	-	25	-	-	25	-	-	-	25	100	7
курага	40	-	-	-	40	-	12	40	-	-	-	40	-	12	183	13
чернослив	-	-	-	25	7	-	-	-	-	-	25	7	-	-	63	5
изюм	-	20	12	-	-	34	-	-	20	12	-	-	34	-	133	10
сок персик-ый	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	400	29
сок морковный	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57
сок абрикос-ый	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	400	29
говядина 1 кат.	77	146	92	235	-	146	92	77	146	92	235	-	146	92	1577	113
печень говяжья	62	-	-	-	-	62	-	62	-	-	-	-	62	-	246	18
куриная грудка (филе)	-	130	14	-	130	-	14	-	130	14	-	130	-	14	578	41
минтай (филе)	-	-	-	-	72	-	-	-	-	-	-	72	-	-	145	10
горбуша (филе)	-	-	72	-	-	-	72	-	-	72	-	-	-	72	289	21
молоко	437	95	236	230	265	101	236	437	95	236	230	265	101	236	3202	229
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57
ряженка	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57
простокваша	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
кефир	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	-	800	57
варенец	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57
бифидок	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	800	57
ацидофилин	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	400	29
творог	18	-	-	71	-	-	-	18	-	-	71	-	-	-	177	13
сыр	31	-	-	31	-	46	-	31	-	-	31	-	46	-	217	16
сметана	4,8	-	-	4,8	-	-	-	4,8	-	-	4,8	-	-	-	19,2	1,4
масло	42	37	31	17	31	63	31	42	37	31	17	31	63	31	504	36

сливочное																
масло подсолн. раф.	21	56	11	18	19	56	11	21	56	11	18	19	56	11	383	27
яйцо куриное	19	114	20	25	-	135	12	19	114	20	25	-	135	12	650	46
сахар-песок	35	21	18	28	30	21	18	35	21	18	28	30	21	18	341	24
чай черный байховый	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2
крахмал картофельный	-	5,4	-	-	5,4	5,4	-	-	5,4	-	-	5,4	5,4	-	32,4	2,3
соль йодированная	5,4	3,5	3,5	2,9	3,7	4,7	3,5	5,4	3,5	3,5	2,9	3,7	4,7	3,5	54,4	3,9
натрий двууглекислый	0,4	3,0	0,5	0,4	3,0	3,0	0,5	0,4	3,0	0,5	0,4	3,0	3,0	0,5	21,6	1,5

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №6)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб безглютеновый	60	-	60	-	60	-	180	320
2	мука безглютеновая	-	-	1,3	12,2	0,3	-	13,8	20
3	крупы, бобовые	32,9	-	24,7	0,9	34,7	-	93,2	50
4	макаронные изделия	-	-	19,8	-	-	-	19,8	20
5	картофель	-	-	95,8	-	24	-	119,8	187
6	овощи	24,5	-	137,1	6,6	101,5	-	269,7	320
7	фрукты свежие	7,7	85,7	5,1	16,4	77,1	-	192	185
8	сухофрукты, орехи	3,5	-	34,7	-	-	-	38,2	20
9	соки плодоовощные	-	114,3	-	-	-	-	114,3	200
10	мясо 1-й категории	-	-	28,3	-	71,4	-	99,7	78
11	субпродукты (печень, язык, сердце)	-	-	8,5	-	8,5	-	17	20
12	птица (куры, цыплята-	-	-	16,5	3,6	16,5	-	36,6	53
13	рыба (филе)	-	-	27,4	-	-	-	27,4	77
14	молоко и молочные пр.	120,1	-	42,6	57,1	8,9	-	228,7	300
15	кисломолочные прод.	-	-	-	142,9	-	200	342,9	180
16	творог	7,6	-	-	5	-	-	12,6	60
17	сыр	14,9	-	-	-	-	-	14,9	12
18	сметана	-	-	-	1,4	-	-	1,4	10
19	масло сливочное	13,9	-	12,7	-	9,4	-	36	35
20	масло растительное	-	-	13,6	2,3	11,4	-	27,3	18
21	яйцо	33	-	2,3	5,9	1,1	-	42,3	40
22	сахар	7,6	-	8,2	5,5	3	-	24,3	35
23	чай	1	-	-	-	1	-	2	0,4
24	крахмал	-	-	-	2,3	-	-	2,3	4
25	соль йодированная	0,9	-	1,8	0,1	1	-	3,8	6

Меню №7 (11 лет и старше) для детей с целиакией

№ рецептуры (11 лет и старше)	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
		г.	г.	г.	г.	ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	260	11	14,2	55,4	393,7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**580**	**14,7**	**17,2**	**92**	**582,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**16**	**66,4**
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	**850**	**21,3**	**23,5**	**96,7**	**683,7**
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	**275**	**10,5**	**6,8**	**12,1**	**151,5**
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**510**	**21,1**	**18,1**	**76,8**	**554,6**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,4**	**101,8**
	Итого за день	**2615**	**74**	**70,6**	**302**	**2140,1**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,6	3,9	437,8
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**470**	**27**	**45,5**	**35,2**	**659**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**88,8**
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,1	19,8	2,1	231,5
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7

	Итого за Обед	**890**	**21,9**	**42,8**	**122,7**	**965,1**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	**260**	**6,3**	**9,9**	**42,5**	**284,5**
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,2	12,3	381,1
54-20м -2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
Пром.	Слива	150	1,2	0	14,9	64,2
	Итого за Ужин	**690**	**29,8**	**50,9**	**52,4**	**786,7**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,2**	**101**
	Итого за день	**2710**	**91,6**	**154,9**	**280,6**	**2885,1**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,6	30,8	225
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**520**	**9,2**	**19,9**	**64,1**	**471,5**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**33,6**	**136,8**
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,3	65,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	106,2
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	**850**	**20,3**	**22,2**	**104**	**697,6**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	21,6	165,6
	Итого за Полдник	**260**	**6,3**	**11,3**	**42,5**	**297,1**
	Ужин					
54-13г-2020	Фасоль отварная	200	20,5	1,5	48,4	288,8
54-21м -2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**580**	**48,8**	**9,6**	**83,3**	**615,6**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,4**	**8,2**	**112,8**
	Итого за день	**2610**	**90,8**	**69,4**	**335,7**	**2331,4**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-7т-2020	Творожно-пшенная запеканка	200	13	9,2	18,4	208
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**530**	**21,8**	**19,8**	**71,9**	**552,6**

	Второй завтрак					
Пром.	Банан	200	3	0	44,8	191,2
	Итого за Второй завтрак	**200**	**3**	**0**	**44,8**	**191,2**
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	200	2,3	6,1	13,1	116,7
54-20м -2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	**890**	**30,8**	**37**	**85,7**	**800,4**
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	**260**	**10,8**	**10,6**	**30,6**	**261,1**
	Ужин					
54-19м-2020	Голубцы с мясом и рисом	150	16,6	14,1	12,8	244,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**610**	**20**	**16,1**	**60**	**465**
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**12**	**8**	**162,4**
	Итого за день	**2690**	**92**	**95,5**	**301**	**2432,7**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	260	10,7	14,2	56	394,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**580**	**14,4**	**17,2**	**92,6**	**582,8**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**16**	**66,4**
	Обед					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	4	1,9	49,9
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	**850**	**22,5**	**24,5**	**96,5**	**696,3**
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	**275**	**10,5**	**6,8**	**12,1**	**151,5**
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**510**	**21,1**	**18,1**	**76,8**	**554,6**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8

	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,4**	**101,8**
	Итого за день	**2615**	**74,9**	**71,6**	**302,4**	**2153,4**
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14,7	21,7	6,8	281,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**470**	**16,4**	**31,6**	**38,1**	**502,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**88,8**
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-21м -2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	**890**	**36,5**	**24,9**	**121,5**	**857,5**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	**260**	**6,3**	**9,9**	**42,5**	**284,5**
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,2	12,3	381,1
54-20м -2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**540**	**28,6**	**50,9**	**37,5**	**722,5**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,2**	**101**
	Итого за день	**2560**	**94,4**	**123,1**	**267,4**	**2556,7**
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,8	8,1	34,6	246,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**540**	**18,7**	**20,1**	**67,8**	**527,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1**	**0**	**28**	**116**
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	200	2,3	6,1	13,1	116,7
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13,2	11	7,6	182,7
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0,7	3,5	2,3	43,3
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	**890**	**21,6**	**32,8**	**92,2**	**751,3**
	Полдник					

54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	**260**	**10,8**	**10,6**	**30,6**	**261,1**
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,1	19,8	2,1	231,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Абрикос	150	1,4	0	15,8	68,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**690**	**18,2**	**29**	**80,5**	**656,1**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,4**	**8,2**	**112,8**
	Итого за день	**2780**	**75,9**	**98,9**	**307,3**	**2424,4**
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-8к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с курагой	260	11	14,2	55,4	393,7
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**580**	**14,7**	**17,2**	**92**	**582,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**16**	**66,4**
	Обед					
54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,4	3	2,1	37,3
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	**850**	**21,3**	**23,5**	**96,7**	**683,7**
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5
Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	**275**	**10,5**	**6,8**	**12,1**	**151,5**
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**510**	**21,1**	**18,1**	**76,8**	**554,6**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,4**	**101,8**
	Итого за день	**2615**	**74**	**70,6**	**302**	**2140,1**
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-4о-2020	Омлет с сыром	200	25,3	35,6	3,9	437,8
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**470**	**27**	**45,5**	**35,2**	**659**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**88,8**

	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,1	19,8	2,1	231,5
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	**890**	**21,9**	**42,8**	**122,7**	**965,1**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	**260**	**6,3**	**9,9**	**42,5**	**284,5**
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,2	12,3	381,1
54-20м -2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
Пром.	Слива	150	1,2	0	14,9	64,2
	Итого за Ужин	**690**	**29,8**	**50,9**	**52,4**	**786,7**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,2**	**101**
	Итого за день	**2710**	**91,6**	**154,9**	**280,6**	**2885,1**
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-16к-2020	Каша "Дружба"	250	6,2	8,6	30,8	225
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**520**	**9,2**	**19,9**	**64,1**	**471,5**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок персиковый	200	0,6	0	33,6	136,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**33,6**	**136,8**
	Обед					
54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60	0,9	3,2	8,3	65,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	80	10,5	6	2,5	106,2
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	**850**	**20,3**	**22,2**	**104**	**697,6**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Ацидофилин 3.2%	200	5,4	6,4	21,6	165,6
	Итого за Полдник	**260**	**6,3**	**11,3**	**42,5**	**297,1**
	Ужин					
54-13г-2020	Фасоль отварная	200	20,5	1,5	48,4	288,8
54-21м -2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**580**	**48,8**	**9,6**	**83,3**	**615,6**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,4**	**8,2**	**112,8**

	Итого за день	**2610**	**90,8**	**69,4**	**335,7**	**2331,4**
	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-7т-2020	Творожно-пшенная запеканка	200	13	9,2	18,4	208
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Джем из абрикосов	40	0,2	0	28,8	115,8
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**530**	**21,8**	**19,8**	**71,9**	**552,6**
	Второй завтрак					
Пром.	Банан	200	3	0	44,8	191,2
	Итого за Второй завтрак	**200**	**3**	**0**	**44,8**	**191,2**
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем вегетарианский	250	1,7	4,5	11,8	94,1
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	200	2,3	6,1	13,1	116,7
54-20м -2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-3хн-2020	Компот из чернослива	200	0,8	0	28,4	117
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	**890**	**30,8**	**37**	**85,7**	**800,4**
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	**260**	**10,8**	**10,6**	**30,6**	**261,1**
	Ужин					
54-19м-2020	Голубцы с мясом и рисом	150	16,6	14,1	12,8	244,3
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Апельсин	200	1,8	0,4	16,2	75,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**610**	**20**	**16,1**	**60**	**465**
	Второй ужин					
Пром.	Простокваша 6% Мечниковская	200	5,6	12	8	162,4
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**12**	**8**	**162,4**
	Итого за день	**2690**	**92**	**95,5**	**301**	**2432,7**
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-4з-2020	Перец болгарский в нарезке	60	0,8	0	3,4	16,8
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшенная с изюмом	260	10,7	14,2	56	394,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**580**	**14,4**	**17,2**	**92,6**	**582,8**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок морковный	200	0,6	0	16	66,4
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,6**	**0**	**16**	**66,4**
	Обед					
54-10з-2020	Салат из капусты с овощами	60	1,6	4	1,9	49,9
54-15с-2020	Рассольник ленинградский с рисом	250	1,5	2	13,2	76,7
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-6р-2020	Рыба, припущенная в молоке (горбуша)	80	13,3	9,3	2,5	146,7
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	22,7	93,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	**850**	**22,5**	**24,5**	**96,5**	**696,3**
	Полдник					
54-13м-2020	Кекс с куриным филе	75	4,7	1,8	3,9	50,5

Пром.	Бифидок 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Полдник	**275**	**10,5**	**6,8**	**12,1**	**151,5**
	Ужин					
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	250	19,4	16,5	50,4	427,4
54-14гн-2020	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0	1,8	8,5
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**510**	**21,1**	**18,1**	**76,8**	**554,6**
	Второй ужин					
Пром.	Ряженка 2.5%	200	5,8	5	8,4	101,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,4**	**101,8**
	Итого за день	**2615**	**74,9**	**71,6**	**302,4**	**2153,4**
	Суббота, 1 неделя					
	Завтрак					
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,3	0,1	74,9
54-3о-2020	Омлет с морковью	200	14,7	21,7	6,8	281,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром	200	0,2	0	6,6	27,6
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**470**	**16,4**	**31,6**	**38,1**	**502,4**
	Второй завтрак					
Пром.	Яблоко	200	0,8	0,8	19,6	88,8
	Итого за Второй завтрак	**200**	**0,8**	**0,8**	**19,6**	**88,8**
	Обед					
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,5	6	6,8	87,5
54-13с-2020	Щи из свежей капусты вегетарианские	250	1,6	3,8	8,5	74,7
54-6г-2020	Рис отварной	200	4,8	7	50,7	284,7
54-21м -2020	Курица отварная	80	25,7	1,9	0,9	123,9
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	40	1	4,6	3	57,8
54-6хн-2020	Компот из изюма	200	0,5	0	27	110,2
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	**890**	**36,5**	**24,9**	**121,5**	**857,5**
	Полдник					
54-6в-2020	Кекс рисовый с грушей	60	0,9	4,9	20,9	131,5
Пром.	Снежок 2.5%	200	5,4	5	21,6	153
	Итого за Полдник	**260**	**6,3**	**9,9**	**42,5**	**284,5**
	Ужин					
54-19г-2020	Капуста белокочанная тушеная	200	3,9	35,2	12,3	381,1
54-20м-2020	Говядина отварная	80	23,1	14,1	0,5	221,7
54-1гн-2020	Чай черный байховай (без сахара)	200	0,2	0	0,1	1
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**540**	**28,6**	**50,9**	**37,5**	**722,5**
	Второй ужин					
Пром.	Варенец 2.5%	200	5,8	5	8,2	101
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,8**	**5**	**8,2**	**101**
	Итого за день	**2560**	**94,4**	**123,1**	**267,4**	**2556,7**
	Воскресенье, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	9	0	109,1
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,8	8,1	34,6	246,4
54-6гн-2020	Чай черный байховый с молоком и сахаром	200	1,5	1,4	8,6	52,9
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Завтрак	**540**	**18,7**	**20,1**	**67,8**	**527,1**
	Второй завтрак					
Пром.	Сок абрикосовый	200	1	0	28	116
	Итого за Второй завтрак	**200**	**1**	**0**	**28**	**116**
	Обед					
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,4
54-14с-2020	Борщ с капустой и картофелем	250	1,7	4,5	11,8	94,1

	вегетарианский					
54-18г-2020	Макароны безглютеновые отварные	200	2,3	6,1	13,1	116,7
54-16м -2020	Тефтели из говядины с рисом	90	13,2	11	7,6	182,7
54-6соус-2020	Соус молочный безглютеновый	30	0,7	3,5	2,3	43,3
54-5хн-2020	Компот из кураги	200	1,8	0	28,5	121,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Обед	**890**	**21,6**	**32,8**	**92,2**	**751,3**
	Полдник					
54-8в-2020	Булочка маковая	60	5,2	4,2	21,2	143,5
Пром.	Молоко 3.2%	200	5,6	6,4	9,4	117,6
	Итого за Полдник	**260**	**10,8**	**10,6**	**30,6**	**261,1**
	Ужин					
54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	7,6	31,6	211,1
54-19м-2020	Печень тертая	80	11,1	19,8	2,1	231,5
54-2гн-2020	Чай черный байховый с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,4
Пром.	Абрикос	150	1,4	0	15,8	68,4
Пром.	Хлеб безглютеновый	60	1,4	1,6	24,6	118,7
	Итого за Ужин	**690**	**18,2**	**29**	**80,5**	**656,1**
	Второй ужин					
Пром.	Кефир 3.2%	200	5,6	6,4	8,2	112,8
	Итого за Второй ужин	**200**	**5,6**	**6,4**	**8,2**	**112,8**
	Итого за день	**2780**	**75,9**	**98,9**	**307,3**	**2424,4**
	Средние показатели за Завтрак	**527,1**	**17,5**	**24,5**	**66,0**	**553,9**
	Средние показатели за Второй завтрак	**200**	**1,1**	**0,2**	**25,4**	**107,8**
	Средние показатели за Обед	**872,9**	**25,0**	**29,7**	**102,8**	**778,8**
	Средние показатели за Полдник	**264,3**	**8,8**	**9,4**	**30,4**	**241,6**
	Средние показатели за Ужин	**604,3**	**26,8**	**27,5**	**66,8**	**622,2**
	Средние показатели за Второй ужин	**200**	**5,7**	**6,4**	**8,2**	**113,4**
	Средние показатели за период	**2668,6**	**84,8**	**97,7**	**299,5**	**2417,7**

Энергетическая, пищевая и биологическая ценность рациона (Меню №7)

	Средние показатели по меню	
	Фактические	Рекомендуемые
Калорийность (ккал)	2417,7	2441,7-2984,3
Белки (г., %)	84,8 (14,0%)	84,2-102,9 (12,4-15,2%)
Жиры (г., %)	97,7 (36,4%)	84,2-102,9 (27,9-34,1%)
Углеводы (г., %)	299,5 (49,6%)	336,8-411,6 (49,7-60,7%)
Витамин С (мг/сут)	126,3	70,0
Витамин В1 (мг/сут)	1,5	1,4
Витамин В2 (мг/сут)	2,1	1,6
Витамин А (рет. экв/сут)	1554,6	900,0
Кальций (мг/сут)	1203,7	1200,0
Фосфор (мг/сут)	1866,1	1800,0
Магний (мг/сут)	401,9	300,0
Железо (мг/сут)	23,4	17,0
Калий (мг/сут)	1902,7	1200,0
Йод (мг/сут)	0,2	0,12
Селен (мг/сут)	0,06	0,05

Накопительная ведомость по продуктам, в г. брутто (Меню №7)

Название продукта	День														Сумм	Ср. знач.
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
хлеб безглютеновый	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	180	2520	180
мука кокосовая	7,4	-	-	-	7,4	-	-	7,4	-	-	-	7,4	-	7,4	29,6	2,1
мука рисовая	-	17	17	15	-	17	15	-	17	17	15	-	17	-	164	12
кунжут	0,9	-	-	-	0,9	-	-	0,9	-	-	-	0,9	-	0,9	3,6	0,3

мак кулинарный	-	-	-	2,4	-	-	2,4	-	-	-	2,4	-	-	-	9,6	0,7
фасоль	-	-	97	-	-	-	-	-	-	97	-	-	-	-	194	14
крупа пшенная	62	-	14	27	62	-	-	62	-	14	27	62	-	62	329	23
крупа рисовая	78	72	19	10	78	72	9	78	72	19	10	78	72	78	676	48
крупа гречневая	-	-	-	-	-	-	48	-	-	-	-	-	-	-	95	7
макаронные изделия б/г	-	-	-	69	-	-	69	-	-	-	69	-	-	-	277	20
картофель	264	34	263	27	264	34	256	264	34	263	27	264	34	264	2281	163
томат	33	27	14	-	16	27	-	33	27	14	-	16	27	33	234	17
свекла	-	-	62	50	-	-	50	-	-	62	50	-	-	-	325	23
петрушка (зелень)	2,2	2,2	10,3	2,2	2,2	5,8	2,2	2,2	2,2	10,3	2,2	2,2	5,8	2,2	54,2	3,9
перец красный	68	-	-	-	68	-	-	68	-	-	-	68	-	68	271	19
огурец	43	-	-	-	34	-	-	43	-	-	-	34	-	43	154	11
морковь	47	40	13	65	47	104	61	47	40	13	65	47	104	47	754	54
лук репчатый	36	57	30	16	36	34	50	36	57	30	16	36	34	36	516	37
лук зеленый	8,1	-	-	-	-	-	-	8,1	-	-	-	-	-	8,1	16,2	1,2
капуста цветная	-	-	-	-	25	-	-	-	-	-	-	25	-	-	50	4
капуста белокочанная	-	403	62	156	-	403	25	-	403	62	156	-	403	-	2098	150
тыква	29	-	-	-	29	-	-	29	-	-	-	29	-	29	116	8
яблоко	27	200	-	32	27	200	32	27	200	-	32	27	200	27	1035	74
слива	-	150	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	300	21
лимон	-	8	-	-	-	8	-	-	8	-	-	-	8	-	32	2
груша	11	16	16	-	11	16	-	11	16	16	-	11	16	11	139	10
банан	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
апельсин	15	-	-	200	15	-	-	15	-	-	200	15	-	15	460	33
абрикос	-	-	-	-	-	-	150	-	-	-	-	-	-	-	300	21
джем	-	-	-	40	-	-	-	-	-	-	40	-	-	-	80	6
смесь сухофруктов	25	-	-	-	25	-	-	25	-	-	-	25	-	25	100	7
курага	12	-	40	-	-	-	40	12	-	40	-	-	-	12	183	13
чернослив	-	-	7	25	-	-	-	-	-	7	25	-	-	-	63	5
изюм	-	34	-	-	12	20	-	-	34	-	-	12	20	-	133	10
сок персик-ый	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	29
сок морковный	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	200	800	57
сок абрикос-ый	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	-	400	29
говядина 1 кат.	92	146	-	235	92	146	77	92	146	-	235	92	146	92	1577	113
печень говяжья	-	62	-	-	-	-	62	-	62	-	-	-	-	-	246	18
куриная грудка (филе)	14	-	130	-	14	130	-	14	-	130	-	14	130	14	578	41
минтай (филе)	-	-	72	-	-	-	-	-	-	72	-	-	-	-	145	10
горбуша (филе)	72	-	-	-	72	-	-	72	-	-	-	72	-	72	289	21
молоко	236	101	265	230	236	95	437	236	101	265	230	236	95	236	3202	229
снежок	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57
ряженка	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	200	800	57
простокваша	-	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	400	29
кефир	-	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	-	800	57
варенец	-	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	800	57
бифидок	200	-	-	-	200	-	-	200	-	-	-	200	-	200	800	57
ацидофилин	-	-	200	-	-	-	-	-	-	200	-	-	-	-	400	29
творог	-	-	-	71	-	-	18	-	-	-	71	-	-	-	177	13
сыр	-	46	-	31	-	-	31	-	46	-	31	-	-	-	217	16
сметана	-	-	-	4,8	-	-	4,8	-	-	-	4,8	-	-	-	19,2	1,4
масло	31	63	31	17	31	37	42	31	63	31	17	31	37	31	504	36

сливочное																
масло подсолн. раф.	11	56	19	18	11	56	21	11	56	19	18	11	56	11	383	27
яйцо куриное	12	135	-	25	20	114	19	12	135	-	25	20	114	12	650	46
сахар-песок	18	21	30	28	18	21	35	18	21	30	28	18	21	18	341	24
чай черный байховый	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	28	2
крахмал картофельный	-	5,4	5,4	-	-	5,4	-	-	5,4	5,4	-	-	5,4	-	32,4	2,3
соль йодированная	3,5	4,7	3,7	2,9	3,5	3,5	5,4	3,5	4,7	3,7	2,9	3,5	3,5	3,5	54,4	3,9
натрий двууглекислый	0,5	3,0	3,0	0,4	0,5	3,0	0,4	0,5	3,0	3,0	0,4	0,5	3,0	0,5	21,6	1,5

Накопительная ведомость по группам продуктов, в г. нетто (Меню №7)

№	Название группы продуктов	Средние значения							Рекомендуемое значение
		Завтрак	2-й завтрак	Обед	Полдник	Ужин	2-й ужин	Сутки	
1	хлеб безглютеновый	60	-	60	-	60	-	180	320
2	мука безглютеновая	-	-	1,3	12,2	0,3	-	13,8	20
3	крупы, бобовые	32,9	-	24,7	0,9	34,7	-	93,2	50
4	макаронные изделия	-	-	19,8	-	-	-	19,8	20
5	картофель	-	-	95,8	-	24	-	119,8	187
6	овощи	24,5	-	137,1	6,6	101,5	-	269,7	320
7	фрукты свежие	7,7	85,7	5,1	16,4	77,1	-	192	185
8	сухофрукты, орехи	3,5	-	34,7	-	-	-	38,2	20
9	соки плодоовощные	-	114,3	-	-	-	-	114,3	200
10	мясо 1-й категории	-	-	28,3	-	71,4	-	99,7	78
11	субпродукты (печень)	-	-	8,5	-	8,5	-	17	20
12	птица (куры, цыплята-	-	-	16,5	3,6	16,5	-	36,6	53
13	рыба (филе)	-	-	27,4	-	-	-	27,4	77
14	молоко и молочные пр.	120,1	-	42,6	57,1	8,9	-	228,7	300
15	кисломолочные прод.	-	-	-	142,9	-	200	342,9	180
16	творог	7,6	-	-	5	-	-	12,6	60
17	сыр	14,9	-	-	-	-	-	14,9	12
18	сметана	-	-	-	1,4	-	-	1,4	10
19	масло сливочное	13,9	-	12,7	-	9,4	-	36	35
20	масло растительное	-	-	13,6	2,3	11,4	-	27,3	18
21	яйцо	33	-	2,3	5,9	1,1	-	42,3	40
22	сахар	7,6	-	8,2	5,5	3	-	24,3	35
23	чай	1	-	-	-	1	-	2	0,4
24	крахмал	-	-	-	2,3	-	-	2,3	4
25	соль йодированная	0,9	-	1,8	0,1	1	-	3,8	6

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. А. Тутельян. Химический состав и калорийность российских продуктов питания: Справочник.-М.: ДеЛи плюс, 2012.- 284 с.
2. Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Перевалова
3. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией Могильного М.П., Тутельяна В.А., 2017 г.
4. Химический состав российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И. М. Скурихина и академика РАМН, проф. В. А. Тутельяна. - Москва, 2002.-236с.
5. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.
6. Таблицы калорийности, пищевой ценности и химического состава продуктов питания и готовых блюд /https://health-diet.ru/table_calorie/
7. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева) / https://www.d-slim.ru/tablica-kalorijnosti-produktov.htm.
8. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /https://pbprog.ru/databases/foodmeals/.
9. База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации / http: //web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx.
10. Химический состав импортных пищевых продуктов https://lektsia.com/1x181a.html.