

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
337	Яйца вареные	0.042/1шт	5.330	4.830	0.290	66.000	0.030	0.000	0.110	0.250	23.100	80.640	5.040	1.050
ТТК	Бутерброд горячий с сыром	0.100	12.320	13.030	34.500	306.000	0.090	0.210	0.100	0.970	279.200	197.000	20.300	1.080
ГП	Творожок детский пром.производства, обогащенный кальцием, мдж 3,5%	0.045	2.700	1.570	5.260	46.000	0.000	0.000	0.000	0.000	108.000	0.000	0.000	0.000
311.01	Каша рисовая (жидкая) молочная с маслом сливочным	0.200	5.050	7.450	32.180	218.000	0.040	1.330	0.050	0.140	232.030	237.960	29.800	0.460
685	Чай с сахаром	0.200/15	0.200	0.050	15.010	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.580	8.240	6.440	0.860
	итого	16.587	25.600	26.930	87.240	696.000	0.160	1.640	0.260	1.360	656.910	523.840	61.580	3.450
Обед														
43.02	Салат из белокочанной капусты	0.060	0.860	2.780	4.170	46.000	0.010	14.490	0.110	1.250	23.480	16.790	9.560	0.310
132.07	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	0.260	2.980	6.860	19.820	132.000	0.100	7.540	0.180	2.110	36.170	84.770	29.430	1.130
ТТК	Запеканка сырная из свинины	0.090	11.300	14.930	2.820	190.000	0.530	3.090	0.030	2.320	88.180	158.350	22.170	1.020
508.03	Каша гречневая рассыпчатая	0.150	8.590	6.100	38.050	243.000	0.210	0.000	0.030	0.470	24.780	205.020	137.160	4.600
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400
122	Хлеб пшеничный	0.045	3.420	0.360	22.140	105.300	0.045	0.000	0.000	0.495	9.000	29.250	6.300	0.495
123	Хлеб ржаной формовой	0.050	3.300	0.600	16.700	87.000	0.090	0.000	0.000	0.550	17.500	79.000	23.500	1.950
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.955	32.350	31.830	137.200	956.300	1.065	93.120	2.950	7.395	273.110	632.180	261.120	10.205
	итого за день	1.542	57.950	58.760	224.440	1652.300	1.225	94.760	3.210	8.755	930.020	1156.020	322.700	13.655
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		151	149	134	141	204	316	917	175	169	210	258	228

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120.05	Овощи натуральные (огурцы) свежие или соленые	0.020	0.300	0.040	0.720	5.000	0.010	1.800	0.000	0.040	8.000	10.800	5.600	0.220
ТТК	Курица, запеченная по-домашнему	0.090	20.295	14.715	1.782	234.900	0.090	2.925	0.036	1.953	34.398	147.618	21.240	1.368
520	Пюре картофельное	0.150	3.120	4.680	12.790	133.000	0.140	5.190	0.020	0.150	40.280	82.410	27.940	1.000
ТТК	Чайный напиток (каркадэ)	0.200	0.000	0.000	14.970	60.000	0.000	0.000	0.000	0.000	9.450	0.000	2.000	0.040
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
	итого	0.51	27.515	19.835	54.862	549.900	0.290	9.915	0.056	2.693	102.128	273.328	63.780	3.178
Обед														
78.02	Икра свекольная	0.060	1.120	4.370	6.640	69.000	0.020	4.300	0.020	1.680	21.150	29.710	14.340	0.850
139.04	Суп картофельный с бобовыми с мясом	0.260	7.240	5.880	21.390	159.000	0.180	5.750	0.200	0.240	48.080	129.680	42.800	2.350
ТТК	Кальмары с овощами в соусе	0.090	6.200	5.140	8.630	110.000	0.070	30.360	0.430	3.070	25.240	73.320	28.250	0.580
516	Макаронные изделия отварные	0.150	5.490	4.970	29.440	189.000	0.060	0.000	0.000	1.940	5.510	34.620	7.820	0.750
705	Напиток из плодов шиповника	0.200	0.170	0.140	14.370	65.000	0.010	50.000	0.000	0.380	9.640	1.100	3.000	0.280
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.98	29.640	21.900	138.130	879.800	0.548	150.410	0.650	8.830	176.620	425.230	145.810	8.110
	итого за день	1.49	57.155	41.735	192.992	1429.700	0.838	160.325	0.706	11.523	278.748	698.558	209.590	11.288
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		148	106	115	122	140	534	202	230	51	127	168	188

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

День: третий

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
311.04	Каша пшениная (жидкая) молочная с маслом сливочным	0.200	7.260	8.400	35.560	251.000	0.150	1.270	0.060	0.050	234.360	178.840	46.180	1.200
630.03	Чай с молоком	0.150/50/15	1.650	1.300	17.410	87.000	0.020	0.750	0.010	0.000	72.330	53.240	12.940	0.910
366.06	Запеканка из творога с молоком сгущенным	0.085	12.680	9.940	18.300	221.000	0.040	0.240	0.040	0.190	147.580	178.910	19.540	0.500
122	Хлеб пшеничный	0.040	3.040	0.320	19.680	93.600	0.040	0.000	0.000	0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	итого	65.475	24.630	19.960	90.950	652.600	0.250	2.260	0.110	0.680	462.270	436.990	84.260	3.050
Обед														
129.04	Икра кабачковая	0.060	1.140	5.340	4.620	71.000	0.010	4.200	0.090	1.860	24.600	22.200	9.000	-0.420
ТТК	Суп сырный с птицей	0.255	8.480	6.330	12.850	157.000	0.130	9.550	0.270	0.230	146.960	227.920	34.990	1.300
454.07	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом	0.110	9.380	11.570	7.440	174.000	0.080	3.830	0.090	2.600	18.780	97.410	20.300	1.100
512.01	Рис припущенный	0.150	3.640	4.330	37.360	206.000	0.030	0.000	0.020	0.200	15.620	79.810	27.130	0.560
631.03	Напиток яблочный	0.200	0.050	0.050	13.200	54.000	0.000	0.540	0.000	0.020	11.540	1.370	3.160	0.310
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.995	32.110	29.020	133.130	949.800	0.458	78.120	0.470	6.430	284.500	585.510	144.180	6.150
	итого за день	1.47	56.740	48.980	224.080	1602.400	0.708	80.380	0.580	7.110	746.770	1022.500	228.440	9.200
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		147	124	134	136	118	268	166	142	136	186	183	153

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК	Салат из моркови с горячей заправкой	0.060	1.230	5.480	7.580	84.000	0.030	2.410	0.760	2.150	28.230	40.540	20.090	0.560
462	Тефтели (2 вариант)	0.110	8.950	13.760	11.650	259.000	0.040	1.570	0.070	3.710	64.090	119.410	21.870	0.910
508.03	Каша гречневая рассыпчатая	0.150	8.590	6.100	38.050	243.000	0.210	0.000	0.030	0.470	24.780	205.020	137.160	4.600
639	Компот из смеси сухофруктов	0.200	0.960	0.060	24.400	103.000	0.020	0.740	0.050	0.090	39.950	27.010	21.620	0.630
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.68	25.190	26.080	119.300	872.400	0.400	64.720	0.910	7.280	203.050	453.980	222.140	7.660
Обед														
120.03	Овощи натуральные (помидоры) свежие или соленые	0.060	0.660	0.120	2.280	14.000	0.040	11.250	0.080	0.380	8.400	15.600	12.000	0.540
110.01	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	0.260	1.960	5.030	10.330	106.000	0.040	9.990	0.200	0.210	57.450	57.200	26.630	1.160
ТТК	Запеканка из картофеля с курицей, в фольге	0.200	17.893	9.440	23.129	294.222	0.222	34.089	0.036	2.258	94.800	216.827	51.893	2.400
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	141.000	0.070	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
	итого	0.84	30.033	15.790	110.699	769.622	0.520	63.329	2.916	4.168	233.650	459.427	147.123	7.500
	итого за день	1.52	55.223	41.870	229.999	1642.022	0.920	128.049	3.826	11.448	436.700	913.407	369.263	15.160
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		143	106	137	140	153	427	1093	229	79	166	295	253

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
40.02	Салат витаминный (2 вариант)	0.060	0.970	9.040	5.720	109.000	0.030	25.810	0.310	3.620	15.870	19.400	9.440	0.320
ТТК	Филе куриное с ананасом	0.070	14.980	5.504	3.789	126.000	0.044	0.061	0.026	0.227	62.370	129.596	18.559	0.936
516	Макаронные изделия отварные	0.150	5.420	4.370	24.190	167.000	0.040	0.000	0.020	0.430	3.860	28.180	7.520	0.720
685	Чай с сахаром	0.200/15	0.200	0.050	15.010	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.580	8.240	6.440	0.860
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
	итого	15.54	26.130	19.444	78.229	602.400	0.174	25.971	0.356	4.937	108.680	224.416	50.359	3.496
Обед														
120.04	Овощи натуральные (огурцы) свежие или соленые	0.060	0.420	0.060	1.140	7.000	0.020	3.150	0.000	0.050	10.200	18.000	8.400	0.300
138.06	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами	0.260	3.680	5.400	20.220	134.000	0.090	8.250	0.180	1.280	31.450	64.230	27.400	0.940
ТТК	Голубцы ленивые	0.100	8.030	14.230	7.430	205.000	0.030	9.360	0.060	1.020	69.150	97.370	22.420	0.720
520	Пюре картофельное	0.150	3.120	4.680	12.790	133.000	0.140	5.190	0.020	0.150	40.280	82.410	27.940	1.000
638	Компот из кураги	0.200	0.960	0.060	19.410	83.000	0.020	0.740	0.050	1.020	39.030	27.010	21.450	0.620
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
123	Хлеб ржаной формовой	0.040	2.640	0.480	13.360	69.600	0.072	0.000	0.000	0.440	14.000	63.200	18.800	1.560
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.97	24.310	25.590	111.970	815.000	0.472	86.690	0.310	4.820	250.110	414.220	147.810	6.100
	итого за день	1.51	50.440	45.034	190.199	1417.400	0.646	112.661	0.666	9.757	358.790	638.636	198.169	9.596
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		131	114	114	121	108	376	190	195	65	116	159	160

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: первый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
97.07	Сыр (порциями), масло сливочное (порциями)	0.010/0.010	2.400	10.200	0.130	102.000	0.000	0.070	0.070	0.150	90.400	53.000	3.500	0.120
302.37	Каша манная (жидкая) молочная с маслом сливочным	0.200	6.030	7.520	31.190	218.000	0.060	1.330	0.050	0.460	235.570	218.760	20.360	0.450
ТТК	Чай медовый	0.200/20	0.360	0.050	16.100	66.000	0.000	0.100	0.000	0.000	16.930	11.840	7.040	0.980
122	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	163.800	0.070	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770
728.03	Блинчики со сгущенным молоком	0.050/10	2.230	5.000	15.570	122.000	0.010	0.100	0.010	0.480	30.940	22.300	3.400	0.020
	итого	30.54	16.340	23.330	97.430	671.800	0.140	1.600	0.130	1.860	387.840	351.400	44.100	2.340
Обед														
66.01	Салат из свеклы с сыром и чесноком	0.060	1.890	4.430	3.120	63.000	0.010	3.720	0.010	1.180	58.590	43.380	11.460	0.680
132.06	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, с мясом	0.270	3.920	6.840	20.130	126.000	0.100	7.560	0.200	0.230	42.570	98.170	30.880	1.270
492.04	Плов из птицы	0.200	19.220	14.930	36.650	357.000	0.120	4.640	0.230	4.990	28.240	211.370	41.730	1.830
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.94	34.690	27.520	138.040	920.400	0.468	83.920	3.040	7.810	234.400	539.220	152.270	7.370
	итого за день	1.47	51.030	50.850	235.470	1592.200	0.608	85.520	3.170	9.670	622.240	890.620	196.370	9.710
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		133	129	141	136	101	285	906	193	113	162	157	162

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: второй

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
37.01	Салат из сырых овощей	0.060	0.540	12.050	1.930	120.000	0.020	7.000	0.210	4.900	12.660	16.930	10.260	0.330
ТТК	Рыба запеченная с сыром	0.050	7.950	4.330	0.310	73.000	0.040	0.230	0.020	0.910	61.210	106.660	20.550	0.380
518.01	Картофель отварной	0.150	2.920	4.320	16.180	141.000	0.150	21.000	0.020	0.170	20.170	80.840	29.640	1.200
686	Чай с лимоном	0.200/15/7	0.260	0.060	15.220	62.000	0.000	2.900	0.000	0.010	17.380	9.780	7.280	0.900
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
ГП	Печенье творожное	0.017	1.394	2.516	4.794	47.600	0.058	0.000	0.000	0.000	58.480	82.280	15.640	0.969
	итого	22.527	16.864	23.676	63.034	560.600	0.318	31.130	0.250	6.540	179.900	328.990	90.370	4.329
Обед														
ТТК	Закуска кабачки обжаренные с овощами	0.060	0.600	3.600	4.500	54.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
113	Борщ "Украинский" со сметаной	0.260	2.530	5.110	13.850	127.000	0.080	17.890	0.290	0.250	52.510	68.060	29.950	1.240
437.01	Гуляш	0.090	15.990	17.450	3.290	236.000	0.040	0.810	0.010	1.830	16.010	165.430	21.820	2.490
508.03	Каша гречневая рассыпчатая	0.150	8.590	6.100	38.050	243.000	0.210	0.000	0.030	0.470	24.780	205.020	137.160	4.600
638.06	Компот из изюма	0.200	0.370	0.080	25.500	105.000	0.020	0.000	0.000	0.080	22.380	20.640	8.750	0.520
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
	итого	0.87	35.840	33.460	129.830	986.400	0.508	18.700	0.330	3.840	146.680	586.450	232.880	11.740
	итого за день	1.397	52.704	57.136	192.864	1547.000	0.826	49.830	0.580	10.380	326.580	915.440	323.250	16.069
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		137	145	115	132	138	166	166	208	59	166	259	268

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)

День: третий

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
515.12	Кукуруза консервированная отварная	0.015	0.600	0.210	3.000	16.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
333.02	Макароны с сыром	0.150	8.120	14.680	25.290	261.000	0.050	0.100	0.040	3.690	79.980	88.340	11.760	0.790
199.04	Филе куриное по-люблински	0.090	10.150	8.140	4.350	131.000	0.040	1.620	0.300	2.510	27.540	88.600	17.640	0.860
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
	итого	0.505	23.670	23.430	82.640	635.000	0.180	9.720	2.940	6.750	157.520	245.440	56.400	2.600
Обед														
78.02	Икра свекольная	0.060	1.120	4.370	6.640	69.000	0.020	4.300	0.020	1.680	21.150	29.710	14.340	0.850
139.04	Суп картофельный с бобовыми с мясом	0.260	7.240	5.880	21.390	159.000	0.180	5.750	0.200	0.240	48.080	129.680	42.800	2.350
438	Азу	0.200	21.813	26.680	21.027	424.000	0.187	8.907	0.013	4.440	34.827	273.947	56.093	4.187
705	Напиток из плодов шиповника	0.200	0.170	0.140	14.370	65.000	0.010	50.000	0.000	0.380	9.640	1.100	3.000	0.280
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.93	39.003	38.390	116.167	981.400	0.595	128.957	0.233	8.150	178.697	584.737	164.433	10.857
	итого за день	1.435	62.673	61.820	198.807	1616.400	0.775	138.677	3.173	14.900	336.217	830.177	220.833	13.457
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		163	157	119	138	129	462	907	298	61	151	177	224

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четвертый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120.16	Овощи натуральные (огурцы свежие)	0.060	0.420	0.060	1.140	7.000	0.020	3.150	0.000	0.000	10.200	18.000	8.400	0.300
ГП	Творожок детский пром.производства, обогащенный кальцием, мдж 3,5%	0.045	2.700	1.570	5.260	46.000	0.000	0.000	0.000	0.000	108.000	0.000	0.000	0.000
340.11	Омлет натуральный	0.130	13.110	17.020	2.470	216.000	0.060	0.240	0.270	3.310	103.610	224.650	17.360	2.560
630.01	Чай с молоком сгущенным	0.200	1.570	1.660	17.070	88.000	0.010	0.290	0.010	0.040	70.400	49.850	12.400	0.880
122	Хлеб пшеничный	0.065	4.940	0.520	31.980	152.100	0.065	0.000	0.000	0.715	13.000	42.250	9.100	0.715
	итого	0.5	22.740	20.830	57.920	509.100	0.155	3.680	0.280	4.065	305.210	334.750	47.260	4.455
Обед														
ТТК	Салат из моркови с горячей заправкой	0.060	1.230	5.480	7.580	84.000	0.030	2.410	0.760	2.150	28.230	40.540	20.090	0.560
124.09	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	0.260	2.650	6.520	7.990	96.000	0.050	18.820	0.180	2.020	47.500	58.290	25.000	0.920
ТТК	Курица, запеченная по-домашнему	0.090	20.290	14.720	1.780	235.000	0.090	2.930	0.040	1.960	34.390	147.620	21.240	1.370
520	Пюре картофельное	0.150	3.120	4.680	12.790	133.000	0.140	5.190	0.020	0.150	40.280	82.410	27.940	1.000
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
	итого	0.87	36.050	32.520	100.180	879.400	0.508	37.350	3.600	7.490	221.400	492.160	149.470	7.140
	итого за день	1.37	58.790	53.350	158.100	1388.500	0.663	41.030	3.880	11.555	526.610	826.910	196.730	11.595
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		153	135	94	118	110	137	1109	231	96	150	157	193

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
81.03	Маринованная капуста	0.060	0.740	5.450	2.730	62.000	0.020	15.420	0.000	2.380	58.870	19.470	9.960	0.450
443.09	Плов	0.200	15.390	16.700	36.140	375.000	0.080	1.170	0.290	0.400	21.360	206.770	47.040	2.480
686	Чай с лимоном	0.200/15/7	0.260	0.060	15.220	62.000	0.000	2.900	0.000	0.010	17.380	9.780	7.280	0.900
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	22.61	21.090	22.810	86.790	659.000	0.190	79.490	0.290	3.540	141.610	291.520	84.280	4.680
Обед														
129.04	Икра кабачковая	0.060	1.140	5.340	4.620	71.000	0.010	4.200	0.090	1.860	24.600	22.200	9.000	-0.420
132.06	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, с мясом	0.270	3.920	6.840	20.130	126.000	0.100	7.560	0.200	0.230	42.570	98.170	30.880	1.270
462	Тефтели (2 вариант)	0.110	8.950	13.760	11.650	259.000	0.040	1.570	0.070	3.710	64.090	119.410	21.870	0.910
516	Макаронные изделия отварные	0.150	5.420	4.370	24.190	167.000	0.040	0.000	0.020	0.430	3.860	28.180	7.520	0.720
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400
122	Хлеб пшеничный	0.040	3.040	0.320	19.680	93.600	0.040	0.000	0.000	0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.99	28.330	31.550	133.810	974.000	0.418	81.330	2.980	7.530	238.120	447.760	136.070	5.960
	итого за день	1.6	49.420	54.360	220.600	1633.000	0.608	160.820	3.270	11.070	379.730	739.280	220.350	10.640
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		128	138	132	139	101	536	934	221	69	134	176	177

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 11)

День: первый

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
97.07	Сыр (порциями), масло сливочное	0.010/0.010	2.400	10.200	0.130	102.000	0.000	0.070	0.070	0.150	90.400	53.000	3.500	0.120
337	Яйца вареные	0.042/1шт	5.330	4.830	0.290	66.000	0.030	0.000	0.110	0.250	23.100	80.640	5.040	1.050
302.4	Каша геркулесовая (жидкая) молочная с маслом сливочным	0.200	6.300	8.800	28.090	218.000	0.130	1.180	0.050	0.430	132.280	180.500	51.690	1.210
693.01	Какао с молоком	0.200	3.870	3.100	25.170	146.000	0.040	1.300	0.020	0.010	130.670	116.200	32.100	1.040
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
	итого	1.512	21.700	27.330	78.280	649.000	0.250	2.550	0.250	1.390	386.450	462.840	99.330	3.970
Обед														
43.02	Салат из белокочанной капусты	0.060	0.860	2.780	4.170	46.000	0.010	14.490	0.110	1.250	23.480	16.790	9.560	0.310
ТТК	Суп сырный с птицей	0.255	8.480	6.330	12.850	157.000	0.130	9.550	0.270	0.230	146.960	227.920	34.990	1.300
387.03	Рыба в тесте	0.100	11.920	10.260	10.650	189.000	0.090	0.360	0.040	4.540	43.740	144.260	27.470	0.950
512.01	Рис припущенный	0.150	3.640	4.330	37.360	206.000	0.030	0.000	0.020	0.200	15.620	79.810	27.130	0.560
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.110	0.990	0.220	8.910	47.300	0.044	66.000	0.000	0.220	37.400	25.300	14.300	0.330
	итого	0.985	34.650	25.040	143.980	976.700	0.502	98.400	3.040	7.650	338.200	657.380	168.650	6.740
	итого за день	1.487	56.350	52.370	222.260	1625.700	0.752	100.950	3.290	9.040	724.650	1120.220	267.980	10.710
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		146	133	133	138	125	336	940	181	132	204	214	178

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 12)

День: второй

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
78.02	Икра свекольная	0.060	1.120	4.370	6.640	69.000	0.020	4.300	0.020	1.680	21.150	29.710	14.340	0.850
ГП	Творожок детский пром.производства, обогащенный кальцием, мдж 3,5%	0.045	2.700	1.570	5.260	46.000	0.000	0.000	0.000	0.000	108.000	0.000	0.000	0.000
437.09	Гуляш из свинины	0.070	7.790	16.070	2.080	185.000	0.350	0.510	0.010	1.160	9.140	87.830	14.120	0.700
508.14	Каша пшеничная (булгур) рассыпчатая	0.150	6.600	4.570	38.010	221.000	0.120	0.000	0.020	0.860	33.800	151.450	35.550	2.560
692.01	Напиток кофейный	0.200	1.450	1.250	22.360	107.000	0.020	0.650	0.010	0.000	68.340	45.000	8.720	0.110
122	Хлеб пшеничный	0.045	3.420	0.360	22.140	105.300	0.045	0.000	0.000	0.495	9.000	29.250	6.300	0.495
	итого	0.57	23.080	28.190	96.490	733.300	0.555	5.460	0.060	4.195	249.430	343.240	79.030	4.715
Обед														
ТТК	Лечо (консервы пром.производ.)	0.060	0.810	2.610	5.130	48.000	0.030	60.670	0.670	1.060	8.710	11.290	7.540	0.340
110.01	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	0.260	1.960	5.030	10.330	106.000	0.040	9.990	0.200	0.210	57.450	57.200	26.630	1.160
ТТК	Шашлычки из филе куриного	0.090	27.850	7.810	2.500	191.000	0.090	1.830	0.010	2.040	22.780	211.940	33.180	1.770
518.01	Картофель отварной	0.150	2.920	4.320	16.180	141.000	0.150	21.000	0.020	0.170	20.170	80.840	29.640	1.200
685	Чай с сахаром	0.200/15	0.200	0.050	15.010	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.580	8.240	6.440	0.860
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
	итого	15.87	41.500	20.940	93.790	767.400	0.468	93.590	0.900	4.690	154.690	496.810	138.630	8.220
	итого за день	1.44	64.580	49.130	190.280	1500.700	1.023	99.050	0.960	8.885	404.120	840.050	217.660	12.935
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		168	124	114	128	170	330	274	178	73	153	174	216

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 13)

День: третий

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК	Салат из моркови с горячей заправкой	0.060	1.230	5.480	7.580	84.000	0.030	2.410	0.760	2.150	28.230	40.540	20.090	0.560
498.09	Котлеты рубленые из птицы	0.060	12.030	3.030	8.120	104.000	0.040	0.000	0.000	1.760	6.940	57.680	15.660	0.930
520	Пюре картофельное	0.150	3.120	4.680	12.790	133.000	0.140	5.190	0.020	0.150	40.280	82.410	27.940	1.000
639	Компот из смеси сухофруктов	0.200	0.960	0.060	24.400	103.000	0.020	0.740	0.050	0.090	39.950	27.010	21.620	0.630
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.62	22.040	13.850	85.590	584.000	0.320	68.340	0.830	4.900	159.400	263.140	105.310	3.970
Обед														
81.03	Маринованная капуста	0.060	0.740	5.450	2.730	62.000	0.020	15.420	0.000	2.380	58.870	19.470	9.960	0.450
139.04	Суп картофельный с бобовыми с мясом	0.260	7.240	5.880	21.390	159.000	0.180	5.750	0.200	0.240	48.080	129.680	42.800	2.350
423.07	Бефстроганов	0.090	9.890	17.580	5.730	224.000	0.050	0.890	0.050	0.280	39.470	120.760	16.590	1.600
516	Макаронные изделия отварные	0.150	5.420	4.370	24.190	167.000	0.040	0.000	0.020	0.430	3.860	28.180	7.520	0.720
638	Компот из кураги	0.200	0.960	0.060	19.410	83.000	0.020	0.740	0.050	1.020	39.030	27.010	21.450	0.620
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.97	32.910	34.660	126.190	959.400	0.508	82.800	0.320	5.760	254.310	475.400	146.520	8.930
	итого за день	1.59	54.950	48.510	211.780	1543.400	0.828	151.140	1.150	10.660	413.710	738.540	251.830	12.900
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		143	123	126	131	138	504	329	213	75	134	201	215

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 14)

День: четвертый

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
40.02	Салат витаминный (2 вариант)	0.060	0.970	9.040	5.720	109.000	0.030	25.810	0.310	3.620	15.870	19.400	9.440	0.320
ТТК	Рыба запеченная с помидорами и сыром	0.080	10.040	3.130	0.470	70.000	0.070	2.420	0.020	1.050	43.450	128.530	28.670	0.550
512.01	Рис припущенный	0.150	3.640	4.330	37.360	206.000	0.030	0.000	0.020	0.200	15.620	79.810	27.130	0.560
686	Чай с лимоном	0.200/15/7	0.260	0.060	15.220	62.000	0.000	2.900	0.000	0.010	17.380	9.780	7.280	0.900
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
ГП	Печенье творожное	0.050	4.100	7.400	14.100	140.000	0.170	0.000	0.000	0.000	172.000	242.000	46.000	2.850
	итого	22.59	22.810	24.360	97.470	704.000	0.350	31.130	0.350	5.430	274.320	512.020	125.520	5.730
Обед														
71.06	Винегрет овощной	0.060	0.840	5.980	3.020	73.000	0.030	4.070	0.110	2.300	11.660	23.780	9.660	0.390
124.09	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	0.270	2.752	6.771	8.297	99.692	0.052	19.544	0.187	2.098	49.327	60.532	25.962	0.955
ТТК	Пышки куриные	0.100	18.660	31.420	6.720	388.000	0.070	0.100	0.040	13.830	22.170	146.800	20.310	1.520
508.03	Каша гречневая рассыпчатая	0.150	8.590	6.100	38.050	243.000	0.210	0.000	0.030	0.470	24.780	205.020	137.160	4.600
631.03	Напиток яблочный	0.200	0.050	0.050	13.200	54.000	0.000	0.540	0.000	0.020	11.540	1.370	3.160	0.310
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.99	39.552	51.641	122.027	1122.092	0.560	84.254	0.367	20.128	184.477	587.802	244.452	10.965
	итого за день	1.58	62.362	76.001	219.497	1826.092	0.910	115.384	0.717	25.558	458.797	1099.822	369.972	16.695
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		162	192	131	155	152	385	205	511	83	200	296	278

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 15)

День: пятый

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
129.04	Икра кабачковая	0.060	1.140	5.340	4.620	71.000	0.010	4.200	0.090	1.860	24.600	22.200	9.000	-0.420
436.03	Жаркое по-домашнему	0.200	12.140	23.340	20.670	355.000	0.570	9.230	0.040	0.270	27.840	188.380	48.130	2.110
630.01	Чай с молоком сгущенным	0.200	1.570	1.660	17.070	88.000	0.010	0.290	0.010	0.040	70.400	49.850	12.400	0.880
ГП	Вафли	0.020	0.780	2.120	12.500	72.200	0.010	0.000	0.000	0.940	17.600	8.400	1.200	0.120
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
	итого	0.54	20.190	32.940	84.380	726.600	0.660	13.720	0.140	3.770	152.440	307.830	79.130	3.350
Обед														
120.03	Овощи натуральные (помидоры) свежие или соленые	0.060	0.660	0.120	2.280	14.000	0.040	11.250	0.080	0.380	8.400	15.600	12.000	0.540
138.06	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами	0.260	3.680	5.400	20.220	134.000	0.090	8.250	0.180	1.280	31.450	64.230	27.400	0.940
451.11	Котлеты с соусом	0.110	9.060	7.950	10.420	152.000	0.040	0.680	0.080	2.330	16.190	83.600	17.860	0.930
508.14	Каша пшеничная (булгур) рассыпчатая	0.150	6.600	4.570	38.010	221.000	0.120	0.000	0.020	0.860	33.800	151.450	35.550	2.560
639	Компот из смеси сухофруктов	0.200	1.920	0.110	38.830	166.000	0.040	1.480	0.100	0.180	68.800	54.020	40.850	1.240
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.99	30.580	19.470	162.500	951.400	0.528	81.660	0.460	6.440	223.640	519.200	181.860	9.400
	итого за день	1.53	50.770	52.410	246.880	1678.000	1.188	95.380	0.600	10.210	376.080	827.030	260.990	12.750
	потребность в пищевых веществах	38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000	
	процент удовлетворения	132	133	147	143	198	318	171	204	68	150	209	212	
общий итог:														
		22.431	841.138	792.316	3158.248	23694.815	12.517	1613.956	29.778	170.521	7319.762	13257.210	3854.127	186.360

Составил

Утвердил

Косогорова Наталья Валентиновна

М.П.

Средние показатели пищевых веществ рациона питания детей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	итого		841.138	792.316	3158.248	23694.815	12.517	1613.956	29.778	170.521	7319.762	13257.210	3854.127	186.360
	среднее значение		56.000	52.800	210.500	1579.600	0.830	107.600	1.980	11.370	488.000	883.800	257.000	12.400
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		145	134	126	134	138	359	565	227	89	160	206	207