

Примерное 21-дневное меню
МКОУ «Яровская СОШ»
Летний оздоровительный лагерь

УТВЕРЖДАЮ:

И.о.директора МКОУ «Яровская СОШ»

Кузнецова Н.Г.

Приказ № 0704-16 07.04.2025



1 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1, мг	С,мг	А,мг	Е, мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe, мг
Завтрак															
2004	1	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75.0	0	0	59	0	1.0	0	2.0	0
2004	161	Суп молочный с крупой	250	6.03	1.28	21.04	165.5	0.08	1.14	38.25	0	198.53	28.83	171.83	0.31
2004	693	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190.0	0.04	1.3	0.01	0	122.0	14.0	90.0	0.56
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	30	2.37	0.24	15.6	103.5	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	338	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	48.8	0	15.0	0	0	24.0	13.5	0	3.3
Итого за прием пищи:			550	13.7	15.12	79.04	582.8	0.12	17.44	97.26	0	345.53	56.33	263.8	4.17
11 часов															
2015	389	Сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	84.8	0.01	1.0	0	0	14.0	10.0	16.0	2.8
Обед															
2015	71	Овощи свежие	60	0.66	0.12	2.28	13.2	0	10.5	0	0	8.4	12.0	0	0.54
2004	27	Щи из свежей капусты	250	2.0	4.3	10.0	88.0	0.06	18.46	0	0	43.33	22.25	47.63	0.8
2011	268	Суфле из рыбы	100.5	15.75	9.14	4.1	161.14	0	0.172	0	0	0	0	0	0
2005	688	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0	21.0	0	21.12	37.17	1.11	0.06
РЦ	РЦ	Витаминный напиток Витошка	200	0	0	24.0	95.0	0.3	20.1	0.13	0	0	0.12	0	1.12
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	60	4.74	0.48	31.2	207.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			855.0	31.43	190.1	110.99	801.34	0.42	49.23	21.13	0	72.85	71.54	48.74	2.52
Всего за 3 приема пищи:			1605.0	46.13	15.57	210.23	1468.94	0.55	67.67	118.27	0	432.38	137.87	328.54	9.49

3 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
ТУ	ТУ	Слоба	38	4.2	5.54	21.62	155.8	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	222	Пудинг из творога	170	25.74	19.57	58.53	513.4	0	0.73	0	0	319.63	49.87	0	1.67
2004	685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.0	58.0	0	0	0	0	6.0	0	0	0.4
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	30	2.37	0.24	15.6	103.5	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	338	Фрукты	шт	0.4	0.4	9.8	48.8	0	15.0	0	0	24.0	13.5	0	3.3
Итого за прием пищи:			550	32.91	25.75	120.55	879.5	0	15.73	0	0	349.63	63.37	0	5.37
11 часов															
2015	389	Сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	84.8	0.01	1.0	0	0	14.0	10.0	16.0	2.8
Обед															
2016	57	Салат из свежей капусты	60	0	1.9	1.0	21.97	0	0	0	0	0.03	0	0	0.006
2004	132	Рассольник	250	2.0	5.11	16.93	121.75	0.1	7.54	0	0	24.95	26.4	63.3	0.99
2005	608	Котлета	100	15.55	11.55	15.7	228.75	0.01	0.15	28.75	0	43.75	32.13	166.38	1.5
2005	679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.81	230.45	0.18	0	0.02	0	12.98	67.5	208.5	3.95
2016	455	Компот из свежих фруктов	200	0.64	0.04	29.1	119.4	0	0.8	0	0	19.0	14.72	0	480.06
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	60	4.74	0.48	31.2	207.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			850.0	33.15	25.14	142.7	997.87	0.29	8.49	28.77	0	100.71	140.75	438.18	486.45
Всего за 3 приема пищи:			1600.0	67.06	50.89	283.45	1962.17	0.3	25.22	28.77	0	464.34	214.12	454.18	494.62

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2004	1	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75.0	0	0	59.0	0	1.0	0	2.0	0
2015	182	Каша пшеничная молочная	210	7.51	11.72	37.05	285.0	0	1.17	0	0	138.1	47.6	0	1.23
2004	693	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190.0	0.04	1.3	0.01	0	122.0	14.0	90.0	0.56
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	30	2.37	0.24	15.6	103.5	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	338	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	48.8	0	15.0	0	0	24.0	13.5	0	3.3
Итого за прием пищи:			550.0	15.18	25.56	95.05	702.3	0.04	17.47	59.01	0	285.1	75.1	92.0	5.09
11 часов															
2015	389	Сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	84.8	0.01	1.0	0	0	14.0	10.0	16.0	2.8
Обед															
2015	71	Овощи свежие	60	0.66	0.12	2.28	13.2	0	10.5	0	0	8.4	12.0	0	0.54
2004	110	Борщ с капустой и картофелем	250	2.0	5.2	13.1	106.0	0.05	10.29	0	0	44.38	26.25	53.23	1.19
2005	21	Рыба запеченная	100	16.1	10.0	3.5	172.4	0.1	2.2	0	0	59.9	1.13	0	0
2004	203	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	21.0	21.0	0	14.64	29.33	79.73	1.16
РЦ	РЦ	Витаминный напиток Витошка	200	0	0	24.0	95.0	0.3	20.1	0.13	2.35	0	0	0.12	0
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	60	4.74	0.48	31.2	207.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			850.0	29.12	20.57	110.05	804.5	0.6	64.09	21.13	2.35	127.32	68.71	133.08	2.89
Всего за 3 приема пищи:			1600.0	45.3	46.13	225.3	1591.6	0.65	82.56	80.14	2.35	426.42	153.81	241.08	10.26

5 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
Завтрак															
2005	442	Омлет с сыром	150	20.64	24.95	3.05	320.18	0.12	0.48	0.32	0	396.3	21.03	241.94	5.51
2004	698	Кефир	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.4	0.04	0	240.0	28.0	190.0	0.2
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	50	3.95	0.4	26.0	172.5	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	338	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	48.8	0	15.0	0	0	24.0	13.5	0	3.3
Итого за прием пищи:			550	30.79	30.75	46.85	647.48	0.2	16.88	0.36	0	660.3	62.53	431.94	9.01
11 часов															
2015	389	Сок Фруктовый	200	1.0	0	20.2	84.8	0.01	1.0	0	0	14.0	10.0	16.0	2.8
Обед															
2015	71	Овощи свежие	60	0.66	0.12	2.28	13.2	0	10.5	0	0	8.4	12.0	0	0.54
2007	41	Суп рыбный	250	15.93	0.75	11.53	138.8	0	7.38	0	0	0	0	0	0
2007	290	Курица тушеная	100	12.75	22.45	1.4	258.34	0.05	1.43	0.16	0.82	45.24	20.02	168.49	2.14
2005	688	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0	21.0	0	21.12	37.17	1.11	0.06
РЦ	4	Кисель витаминизированный	200	0	0	24.0	95.0	0.3	20.1	0.13	2.35	0	0	3.0	0
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	60	4.74	0.48	31.2	207.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			850.0	42.36	28.77	109.82	949.34	0.41	39.41	21.29	3.17	74.76	69.29	169.5	2.74
Всего за 3 приема пищи:			1600.0	74.15	59.52	176.87	1681.62	0.62	57.29	21.65	3.17	749.06	141.72	617.54	5.54

6 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2004	1	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75.0	0	0	59.0	0	1.0	0	2.0	0
2004	160	Суп молочный см.и.	250	7.19	6.51	23.55	181.5	0.11	1.14	38.25	0	202.03	30.18	172.48	0.65
2004	685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.0	58.0	0	0	0	0	6.0	0	0	0.4
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	30	2.37	0.24	15.6	103.5	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Сдоба	60	4.43	1.8	3.01	156.3	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			550.0	14.19	16.76	57.26	574.3	0.11	1.14	97.25	0	209.03	30.18	174.48	1.04
11 часов															
2015	389	Сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	84.8	0.01	1.0	0	0	14.0	10.0	16.0	2.8
Обед															
2004	70	Салат из овощей (в)	60	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	5.7	0	0	21.09	12.5	24.58	0.8
2004	200	Суп картофельный	250	2.2	4.4	12.4	99.0	0.14	12.0	0	0	25.85	31.13	76.8	1.18
2007	265	Плов	280	26.4	21.84	26.08	400.1	0.28	1.25	1.03	3.51	42.2	68.84	38.3	4.35
2016	455	Компот из с/фруктов	200	0.64	0.04	29.1	119.4	0	0.8	0	0	19.0	14.72	0	480.06
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	60	4.74	0.48	31.2	207.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			880.0	37.6	30.86	116.76	950.39	0.43	19.75	1.03	3.51	108.14	127.19	139.68	486.39
Всего за 3 приема пищи:			1630.0	52.79	47.62	194.22	1609.49	0.55	21.89	98.28	3.51	331.17	167.37	330.16	490.29

7 день															
Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
Завтрак															
2005	42	Сыр	20	4.64	5.9	0	72.8	0.01	0.14	52.0	0	176.0	7.0	100.0	0.2
2015	182	Каша овсяная	210	7.82	12.83	34.27	285.0	0	1.17	0	0	152.76	60.7	0	1.71
2004	693	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190.0	0.04	1.3	0.01	0	122.0	14.0	90.0	0.56
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	30	2.37	0.24	15.6	103.5	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	338	Фрукты	1штг	0.4	0.4	9.8	48.8	0	15.0	0	0	24.0	13.5	0	3.3
Итого за прием пищи:			550.0	20.13	24.37	92.17	700.1	0.05	17.61	52.01	0	474.76	95.2	190.0	5.77
11 часов															
2015	389	Сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	84.8	0.06	1.0	0	0	14.0	10.0	16.0	2.8
Обед															
2015	71	Овощи свежие	60	0.66	0.12	2.28	13.2	0	10.5	0	0	8.4	12.0	0	0.54
2004	171-173	Суп пюре	250	4.0	6.1	21.4	158.0	0.14	8.5	0	0	32.14	53.78	86.84	0.09
2014	310/353	Суфле куриное с соусом	100	15.56	15.35	3.06	213.34	0	0.04	0	0	53.66	15.84	0	1.3
2007	321	Капуста тушеная	150	2.82	2.89	8.85	69.47	0.045	60.48	0.25	0.225	67.0	23.02	46.72	0.885
РЦ	РЦ	Напиток витаминный Витошка	200	0	0	24.0	95.0	0.3	20.1	0.13	0	0	0.12	0	1.12
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	60	4.74	0.48	31.2	207.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			850.0	30.54	25.39	103.75	824.56	0.485	99.72	0.38	0.225	161.2	104.76	133.56	3.93
Всего за 3 приема пищи:			1600.0	51.67	49.76	216.12	1609.49	0.545	118.23	52.39	0.225	649.97	209.97	339.56	12.5

8 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
ТУ	ТУ	Сдоба	38	4.31	5.54	21.62	155.8	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	222	Пудинг из творога	170	25.74	19.57	58.53	513.4	0	0.73	0	0	319.63	49.87	0	1.67
2004	685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.0	58.0	0	0	0	0	6.0	0	0	0.4
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	30	2.37	0.24	15.6	103.5	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	338	Фрукты	шт	0.4	0.4	9.8	48.8	0	15.0	0	0	24.0	13.5	0	3.3
Итого за прием пищи:			550.0	33.02	25.75	120.55	879.5	0	15.73	0	0	319.63	63.37	0	5.37
11 часов															
2015	389	Сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	84.8	0.01	1.0	0	0	14.0	10.0	16.0	2.8
Обед															
2004	140	Суп картоф. с макар.издел.	250	2.9	2.5	21.0	120.0	0.11	8.25	0	0	24.6	27.0	67.0	1.09
2015	260	Гуляш	100	14.55	16.79	2.89	221.0	0	0.92	0	0	21.81	22.03	0	3.06
2004	203	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	21.0	21.0	0	14.64	29.33	79.73	1.16
2009	88	Компот из с/фруктов	200	0.16	0.16	20.4	66.34	0	0.8	0	0	19.0	14.72	0	1.04
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	60	4.74	0.48	31.2	207.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			790.0	27.97	24.7	111.46	825.24	0.26	30.97	21.0	0	80.05	93.08	146.73	6.35
Всего за 3 приема пищи:			1540.0	61.99	50.45	252.21	1789.54	0.27	47.7	21.0	0	443.68	166.45	162.73	14.5

9 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2004	442	Омлет с сыром	150	20.64	24.95	3.05	320.18	0.12	0.48	0.32	0	396.3	21.03	241.94	5.51
2004	698	Кефир	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.4	0.04	0	240.0	28.0	190.0	0.2
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	30	2.37	0.24	15.6	103.5	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	338	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	48.8	0	15.0	0	0	24.0	13.5	0	3.3
Итого за прием пищи:			550.0	29.21	30.59	36.45	578.48	0.2	16.88	0.36	0	660.3	62.53	431.94	9.01
11 часов															
2015	389	Сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	84.8	0.01	1.0	0	0	14.0	10.0	16.0	2.8
Обед															
2004	110	Борщ с капустой и картоф.	250	2.0	5.2	13.1	106.0	0.05	10.29	0	0	44.38	26.25	53.23	1.19
2016	284	Печень по строгановски	100	14.92	10.27	4.22	169.01	0.24	25.45	0	0	358.83	17.75	0	5.26
2009	64	Рис отварной	150	3.57	6.64	29.2	214.75	0.03	0	0.03	0.07	1.17	18.64	59.32	0.51
2009	95	Напиток лимонный	200	0.18	0.02	27.46	94.58	0.26	25.5	0.1	2.04	16.3	4.1	4.4	0.18
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	60	4.74	0.48	31.2	207.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			790.0	28.17	23.06	118.14	859.89	0.58	61.24	0.13	2.11	420.68	66.74	116.95	7.14
Всего за 3 приема пищи:			1540.0	58.38	53.65	174.79	1523.17	0.79	79.12	0.49	2.11	1094.98	139.27	564.89	18.95

10 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
Завтрак															
2005	42	Сыр	20	4.64	5.9	0	72.8	0.01	0.14	52.0	0	176.0	7.0	100.0	0.2
2015	181	Каша манная мол с маслом сл.	210	6.11	10.72	32.38	251.0	0	1.17	0	0	133.77	20.3	0	0.47
2015	379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0	1.3	0	0	125.78	14.0	0	0.13
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	30	2.37	0.24	15.6	103.5	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	338	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	48.8	0	15.0	0	0	24.0	13.5	0	3.3
Итого за прием пищи:			550.0	16.7	19.94	73.68	576.7	0.01	17.61	52.0	0	459.55	54.8	100.0	4.1
11 часов															
2015	389	Сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	84.8	0.01	1.0	0	0	14.0	10.0	16.0	2.8
Обед															
2016	57	Салат из св.капусты	60	0	1.9	1.0	21.97	0	0	0	0	0.03	0	0	0.006
2004	139	Суп гороховый	200	4.39	4.22	13.06	107.8	0.18	4.65	0	0	30.46	28.24	69.74	1.62
2009	42	Тефтели	100	7.61	9.37	9.87	158.91	0.09	5.01	0.03	0.27	23.88	16.85	72.46	0.93
2005	694	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.45	137.25	0.14	18.17	25.5	0	36.98	27.75	86.6	1.01
2005	868	Компот из св/фруктов	200	0.04	0	24.76	94.2	0.01	1.08	0	0	6.4	0	3.6	0.18
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	60	4.74	0.48	31.2	207.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			800.0	22.6	21.22	113.3	795.68	0.42	28.91	25.53	0.27	97.75	72.84	23.24	3.8
Всего за 3 приема пищи:			1550.0	40.3	41.16	207.18	1457.18	0.44	47.52	77.53	0.27	571.34	137.64	348.4	10.7

11 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
Завтрак															
2004	1	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75.0	0	0	59.0	0	1.0	0	2.0	0
2015	222	Пудинг из творога	170	25.74	19.57	58.53	513.4	0	0.73	0	0	319.63	49.87	0	1.67
2004	685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.0	58.0	0	0	0	0	6.0	0	0	0.4
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	30	2.37	0.24	15.6	103.5	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	338	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	48.8	0	15.0	0	0	24.0	13.5	0	3.3
Итого за прием пищи:			550.0	28.71	28.41	99.03	798.7	0	15.73	59.0	0	350.63	63.37	2.0	5.37
11 часов															
2015	389	Сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	84.8	0.01	1.0	0	0	14.0	10.0	16.0	2.8
Обед															
2015	71	Овощи свежие	60	0.66	0.12	2.28	13.2	0	10.5	0	0	8.4	12.0	0	0.54
2004	27	Щи из св.капусты	250	2.0	4.3	10.0	88.0	0.06	18.46	0	0	43.33	22.25	47.63	0.8
2011	268	Суфле из рыбы	100/5	15.76	9.14	4.1	161.14	0	0.172	0	0	0	0	0	0
2005	688	Макароны отварные	150	5.52	4.52	26.45	168.45	0.06	0	21.0	0	21.12	37.17	1.11	0.06
РЦ	РЦ	Напиток витамин.Витошка	200	0	0	24.0	95.0	0.3	20.1	0.13	2.35	0	0	0.12	0
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	60	4.74	0.48	31.2	207.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			855.0	31.44	10.01	110.99	801.34	0.42	49.23	21.13	2.35	72.85	71.42	48.86	1.4
Всего за 3 приема пищи:			1605.0	61.15	47.42	230.22	1684.84	0.43	65.96	80.13	2.35	437.48	144.79	66.8	9.57

12 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2004	337	Яйцо вареное	1шт	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0	0.1	0	22.04	4.8	76.8	1.0
2004	160	Суп мол.с мак.изделиями	250	7.19	6.51	23.55	181.5	0.11	1.14	38.25	0	202.03	30.18	172.48	0.64
2015	379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0	1.3	0	0	125.78	14.0	0	0.13
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	30	2.37	0.24	15.6	103.5	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Сдоба	38	4.2	5.54	21.62	155.8	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			558.0	22.03	19.57	76.97	603.9	0.14	2.44	38.35	0	349.81	48.98	249.28	1.77
11 часов															
2015	389	Сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	84.8	0.01	1.0	0	0	14.0	10.0	16.0	2.8
Обед															
2004	132	Рассольник	250	2.0	5.11	16.93	121.75	0.1	7.54	0	0	24.55	26.4	63.3	0.94
2005	608	Котлета	100	15.55	11.55	15.7	228.75	0.1	0.15	28.75	0	43.75	32.13	166.38	1.5
2005	679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	0	0.02	0	12.98	67.5	208.5	3.95
2009	88	Компот из с/фруктов	200	0.16	0.16	20.8	66.7	0.26	20.3	0.1	2.04	14.86	5.4	4.4	0.92
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	60	4.74	0.48	31.2	207.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			790.0	32.67	23.36	133.43	923.2	0.64	27.99	28.87	2.04	96.54	131.43	442.58	7.31
Всего за 3 приема пищи:			1548.0	55.7	42.93	230.6	1611.9	0.79	31.43	67.22	2.04	460.35	190.41	707.86	11.88

13 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
Завтрак															
2005	442	Омлет с сыром	150	20.64	24.95	3.05	320.18	0.12	0.48	0.32	0	396.3	21.03	241.94	5.51
2004	698	Кефир	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.4	0.04	0	240.0	28.0	190.0	0.2
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	50	3.95	0.4	26.0	172.5	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	338	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	48.8	0	15.0	0	0	24.0	13.5	0	3.3
Итого за прием пищи:			550.0	30.79	30.75	46.85	647.48	0.2	16.88	0.36	0	660.3	62.53	431.94	9.01
11 часов															
2015	389	Сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	84.8	0.01	1.0	0	0	14.0	10.0	16.0	2.8
Обед															
2015	71	Овощи свежие	60	0.66	0.12	2.28	13.2	0	10.5	0	0	8.4	12.0	0	0.54
2007	41	Суп рыбный	250	15.93	0.75	11.53	138.8	0	7.38	0	0	0	0	0	0
2007	290	Птица тушеная	100	12.75	22.45	1.4	258.34	0.05	1.43	0.16	0.82	45.24	20.02	168.49	2.14
2009	64	Рис отварной	150	3.57	6.64	29.2	314.75	0.03	0	0.03	0.07	1.17	18.64	59.32	0.51
РЦ	РЦ	Кисель витаминизированный	200	0	0	24.0	95.0	0.3	20.1	0.13	2.35	0	0	3.0	0
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	60	4.74	0.48	31.2	207.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			850.0	40.41	30.89	11.57	995.64	0.08	39.41	0.32	3.24	54.81	50.66	230.81	3.19
Всего за 3 приема пищи:			1600.0	72.2	61.64	176.62	1727.92	0.29	57.29	0.68	3.24	729.11	123.19	678.75	15.0

14 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2004	1	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75.0	0	0	59.0	0	1.0	0	2.0	0
2015	182	Каша пшен.молочная	210	7.51	11.72	37.05	285.0	0	1.17	0	0	138.1	47.6	0	1.23
2004	693	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190.0	0.04	1.3	0.01	0	122.0	14.0	90.0	0.56
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	30	2.37	0.24	15.6	103.5	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	338	Фрукты	шт	0.4	0.4	9.8	48.8	0	15.0	0	0	24.0	13.5	0	3.3
Итого за прием пищи:			550.0	15.18	25.56	95.05	702.3	0.04	17.47	59.01	0	285.1	75.1	92.0	5.09
11 часов															
2015	389	Сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	84.8	0.01	1.0	0	0	14.0	10.0	16.0	2.8
Обед															
2015	71	Овощи свежие	60	0.66	0.12	2.28	13.2	0	10.5	0	0	8.4	12.0	0	0.54
2004	110	Борщ с кап. И картофелем	250	2.0	5.2	13.1	106.0	0.05	10.29	0	0	44.38	26.25	53.23	1.19
2005	21	Рыба запеченная	100	16.1	10.0	3.5	172.4	0.1	2.2	0	0	59.9	1.13	0	0
2004	203	Картофель отварной	150	2.86	4.32	23.01	142.35	0.15	21.0	21.0	0	14.64	29.33	79.73	1.16
2009	95	Напиток лимонный	200	0.18	0.02	27.46	94.58	0.26	25.5	0.1	2.04	16.3	4.1	4.4	0.18
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	60	4.74	0.48	31.2	207.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			850.0	29.3	20.59	113.51	804.08	0.56	69.49	21.1	2.04	143.62	72.81	137.36	3.07
Всего за 3 приема пищи:			1600.0	45.48	46.15	228.76	1591.18	0.61	87.96	80.11	2.04	442.72	157.91	245.36	20.9

15 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2004	1	Масло сливочное	10	0	8.2	0.1	75.0	0	0	59.0	0	1.0	0	2.0	0
2004	160	Суп молочный с макарон.изд.	250	7.19	6.51	23.55	181.5	0.11	1.14	38.25	0	202.03	30.18	172.48	0.64
2004	685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.0	58.0	0	0	0	0	0	6.0	0	0.4
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	30	2.37	0.24	15.6	103.5	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Сдоба	60	6.63	8.74	34.13	246.0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			550.0	16.39	23.69	88.38	664.0	0.11	1.14	97.25	0	203.03	36.18	174.48	1.04
11 часов															
2015	389	Сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	84.8	0.01	1.0	0	0	14.0	10.0	16.0	2.8
Обед															
2015	71	Овощи свежие	60	0.66	0.12	2.28	13.2	0	10.5	0	0	8.4	12.0	0	0.54
2004	200	Суп картофельный	250	2.2	4.4	12.4	99.0	0.14	12.0	0	0	25.85	31.13	76.8	1.18
2007	265	Плов	280	26.4	21.84	26.08	400.1	0.28	1.25	1.03	3.51	42.2	68.84	38.3	4.35
2016	455	Компот из с/фруктов	200	0.64	0.04	29.1	119.4	0	0.8	0	0	19.0	14.72	0	1.8
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	60	4.74	0.48	31.2	207.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			880.0	37.4	27.33	114.02	907.25	0.42	24.55	1.03	3.51	95.45	126.7	11.51	10.8
Всего за 3 приема пищи:			1630.0	54.79	51.02	222.6	1656.05	0.54	26.7	98.28	3.51	312.48	172.87	305.58	14.7

16 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
Завтрак															
2015	222	Пудинг из творога	170	25.74	19.57	58.53	513.4	0	0.73	0	0	319.63	49.87	0	1.67
2015	379	Кофейный напиток	200	3.17	2.68	15.9	100.6	0	1.3	0	0	125.78	14.0	0	0.13
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	30	2.37	0.24	15.6	103.5	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	338	Фрукты	1шт	0.6	0.6	14.7	70.3	0	15.0	0	0	24.0	13.5	0	3.3
Итого за прием пищи:			550.0	31.88	23.09	104.73	787.8	0	17.03	0	0	469.41	77.87	0	5.1
11 часов															
2015	389	Сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	84.8	0.01	1.0	0	0	14.0	10.0	16.0	2.8
Обед															
2004	70	Салат из овощей (вар)	60	0.86	3.65	5.02	56.34	0.01	5.7	0	0	21.09	12.5	24.58	0.8
2004	134	Суп с капустой	250	1.98	2.74	14.58	90.75	0.1	8.25	0	0	23.05	25.0	62.55	0.89
2015	259	Жаркое по домашнему	230	21.29	23.78	21.79	387.7	0	8.8	0	0	40.1	55.83	0	5.07
2009	88	Компот из с/фруктов	200	0.16	0.16	20.8	66.7	0.26	20.3	0.1	2.04	14.8	5.4	4.4	0.92
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	60	4.74	0.48	31.2	207.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			830.0	31.79	31.26	106.35	877.04	0.37	43.05	0.1	2.04	99.04	98.73	91.53	7.68
Всего за 3 приема пищи:			1580.0	64.67	54.35	231.28	1749.64	0.38	61.08	0.1	2.04	582.45	186.1	107.53	15.58

17 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
Завтрак															
2009	81	Макаронник	180	7.41	9.25	41.77	279.56	0.09	0	0.11	0	15.7	35.5	155.7	1.58
2004	697	Молоко кипяченое	200	5.8	5.0	9.6	108.0	0.08	2.6	0.02	0	240.0	28.0	180.0	0.2
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	50	3.95	0.4	26.0	172.5	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	338	Фрукты	1шт	0.6	0.6	14.7	70.3	0	15.0	0	0	24.0	13.5	0	3.3
Итого за прием пищи:			550.0	17.76	15.25	92.07	630.36	0.17	17.6	0.13	0	279.7	77.0	335.7	5.08
11 часов															
2015	389	Сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	84.8	0.01	1.0	0	0	14.0	10.0	16.0	2.8
Обед															
2016	57	Салат из св.капусты	100	0	3.33	1.67	36.63	0	0	0	0	0.05	0	0	0.01
2004	132	Рассольник	250	2.0	5.11	16.93	121.75	0.1	7.54	0	0	24.95	26.4	63.3	0.94
2005	21	Рыба запеченная	100	16.1	10.0	3.5	172.4	0.1	2.2	0	0	59.9	1.13	0	0
2009	64	Рис отварной	150	3.57	6.64	29.2	214.75	0.03	0	0.03	0.07	1.17	18.64	59.32	0.51
2009	95	Напиток лимонный	200	0.18	0.02	27.46	94.58	0.26	25.5	0.1	2.04	16.3	4.1	4.4	0.18
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	60	4.74	0.48	31.20	207.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.56	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			890.0	29.35	26.03	122.92	915.66	0.39	35.24	0.13	2.11	102.37	50.27	127.02	1.64
Всего за 3 приема пищи:			1640.0	48.11	41.28	235.19	1630.82	0.57	53.84	0.26	2.11	396.07	137.27	478.72	9.52

18 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2004	337	Яйцо вареное	1шт	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0	0.1	0	22.0	4.8	76.8	1.0
2015	182	Каша рисовая молочная	210	5.1	10.72	33.42	251.0	0	1.17	0	0	130.1	30.12	0	0.47
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	50	3.95	0.4	26.0	172.5	0	0	0	0	0	0	0	0
2004	698	Кефир	200	5.8	5.0	8.0	106.0	0.08	1.4	0.04	0	240.0	28.0	190.0	0.2
2015	338	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	48.8	0	15.0	0	0	24.0	13.5	0	3.3
Итого за прием пищи:			550.0	20.35	21.12	77.52	641.3	0.11	17.57	0.14	0	416.0	76.42	266.8	4.97
11 часов															
2015	389	Сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	84.8	0.01	1.0	0	0	14.0	10.0	16.0	2.8
Обед															
2015	71	Овощи свежие	60	0.66	0.12	2.28	13.2	0	10.5	0	0	8.4	12.0	0	0.54
2007	41	Суп рыбный	250	15.93	0.75	11.53	138.8	0	7.38	0	0	0	0	0	0
2007	290	Кура тушеная	100	12.75	22.45	1.4	258.34	0.05	1.43	0.16	0.82	45.24	20.2	168.49	2.14
2016	340	Макароны отварные	180	6.97	5.27	44.4	253.18	0.12	0	0	0	25.8	10.87	0	1.12
2013	516	Кисель	200	0	0	24.0	95.0	0.3	20.1	0.13	2.35	0	0	0	0
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	40	3.16	3.2	20.8	138.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.55	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			860.0	42.23	32.24	117.37	965.07	0.47	39.41	0.29	3.17	79.44	42.89	168.49	3.8
Всего за 3 приема пищи:			1610.0	63.58	53.36	215.09	1691.17	0.59	57.98	0.43	3.17	509.44	129.31	453.29	11.57

19 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
ТУ	ТУ	Сдоба	38	4.2	5.54	21.62	155.8	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	182	Каша пшеничная	210	5.1	10.72	33.42	251.0	0	1.17	0	0	130.1	30.12	0	0.47
2004	693	Какао с молоком	200	4.9	5.0	32.5	190.0	0.04	1.3	0.01	0	122.0	14.0	90.0	0.56
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	30	2.37	0.24	15.6	103.5	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	338	Фрукты	шт	0.6	0.6	14.7	70.3	0	15.0	0	0	24.0	13.5	0	3.3
Итого за прием пищи:			550.0	17.17	22.1	117.84	770.6	0.04	17.4	0.01	0	276.1	57.62	90.0	4.33
11 часов															
2015	389	Сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	84.8	0.01	1.0	0	0	14.0	10.0	16.0	2.8
Обед															
2015	71	Овощи свежие	60	0.66	0.12	2.28	13.2	0	10.5	0	0	8.4	12.0	0	0.54
2004	139	Суп гороховый	250	6.2	5.6	22.3	167.0	0.23	5.81	0	0	38.08	35.5	87.18	2.03
2016	284	Печень по строгановски	100	14.92	10.27	4.22	169.01	0.24	25.4	0	0	358.0	17.7	0	5.26
2005	694	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.45	137.25	0.14	18.1	25.5	0	36.98	27.75	86.6	1.01
2004	685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.0	58.0	0	0	0	0	6.0	0	0	0.4
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	60	4.74	0.48	31.2	207.0	0	0	0	0	0	0	0	0
ТУ	ТУ	Хлеб ржаной	30	2.76	0.45	12.96	68.56	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			850.0	32.54	21.72	108.41	820.02	0.61	59.8	25.5	0	447.4	92.75	173.7	9.24
Всего за 3 приема пищи:			1600.0	50.71	43.82	246.45	1675.42	0.66	78.3	25.51	0	737.5	160.3	279.7	16.3

20 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Са,мг	Mg,мг	P,мг	Fe,мг
Завтрак															
2005	42	Сыр	20	6.97	8.85	0	109.2	0.01	0.21	78.0	0	264.0	10.5	150.0	0.3
2015	182	Каша овсяная молоч. с маслом	210	7.82	12.83	34.27	285.0	0	1.17	0	0	152.76	60.7	0	1.71
2004	685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.0	58.0	0	0	0	0	6.0	0	0	0.4
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	30	2.37	0.24	15.6	103.5	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	338	Фрукты	1шт	0.4	0.4	9.8	47.0	0.03	10.0	0	0	10.0	0	75.8	2.2
Итого за прием пищи:			550.0	17.76	22.32	74.67	602.7	0.04	11.38	78.0	0	432.76	71.2	225.8	4.61
11 часов															
2015	389	Сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	84.8	0.01	1.0	0	0	14.0	10.0	16.0	2.8
Обед															
2015	71	Овощи свежие	60	0.66	0.12	2.28	13.2	0	10.5	0	0	8.4	12.0	0	0.54
2004	171-173	Суп пюре	250	4.0	6.1	21.4	158.0	0.14	8.5	0	0	32.14	53.78	86.84	0.09
2014	310/353	Суфле куриное с соусом	100	15.56	15.35	3.06	213.34	0	0.04	0	0	53.66	15.84	0	1.3
2005	679	Каша Гречневая рассып.	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	0	0.02	0	12.98	67.5	208.5	3.95
2016	455	Компот из с/фруктов	200	0.64	0.04	29.1	119.4	0	0.8	0	0	19.0	14.72	0	4.8
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	50	3.95	0.4	26.0	172.5	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			810.0	32.27	27.62	117.68	906.89	0.32	19.84	0.02	0	126.18	163.84	295.34	10.6
Всего за 3 приема пищи:			1560.0	51.03	49.94	212.55	1594.39	0.37	32.22	78.02	0	572.94	245.04	537.14	18.0

21 день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак															
2004	337	Яйцо вареное	1шт	5.1	4.6	0.3	63.0	0.03	0	0.1	0	22.0	4.8	76.8	1.0
2004	160	Суп молочный с мак.издел.	250	7.19	6.51	23.55	181.5	0.11	1.14	38.25	0	202.03	30.18	172.48	0.64
2004	685	Чай с сахаром	200	0.2	0	15.0	58	0	0	0	0	6.0	0	0	0.4
ТУ	ТУ	Сдоба	38	3.69	1.5	25.1	180.28	0	0	0	0	0	0	0	0
2015	338	Фрукты	1шт	0.6	0.6	14.7	70.3	0	15.0	0	0	24.0	13.5	0	3.3
Итого за прием пищи:			550.0	16.78	13.21	76.65	553.08	0.14	16.14	38.35	0	254.03	48.48	249.28	5.34
11 часов															
2015	389	Сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	84.8	0.01	1.0	0	0	14.0	10.0	16.0	2.8
Обед															
2004	27	Щи из св.капусты	250	2.0	4.3	10.0	88.0	0.06	18.46	0	0	43.33	22.25	47.63	0.8
2003	56	Котлета рыбная	100	14.09	6.0	12.93	205.31	0.09	0.72	0.03	0.08	55.76	23.84	255.02	0.64
2009	64	Рис отварной	150	3.57	6.64	29.2	214.75	0.03	0	0.03	0.07	1.17	18.64	59.32	0.51
2016	455	Компот из с/фруктов	200	0.64	0.04	29.1	119.4	0	0.8	0	0	19.0	14.72	0	4.8
ГОСТ	ГОСТ	Хлеб «Крестьянский» обогащенный витаминно-минеральной добавкой «Валитек-8»	60	4.74	0.48	31.2	207.0	0	0	0	0	0	0	0	0
Итого за прием пищи:			760.0	25.04	17.46	112.43	834.46	0.18	19.88	0.06	0.15	119.26	79.45	361.97	6.75
Всего за 3 приема пищи:			1510.0	42.82	30.67	96.85	1472.34	0.33	17.14	38.41	0.15	387.29	137.93	627.25	14.89