ООО "КСП Гай"

Приложение 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд

Рацион: РАЦИОН 12-18 **Неделя:** 1 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,45	7,76	48,95	296,31	0,09	1,6	0,07	0,36	157,41	45,62	83,72	0,69
	Фрукты свежие	80	0,64	0,16	6	124	0,05	30,4	0,01	0,16	28	8,8	0,16	0,08
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,1			14,25	6,4	8,24	0,82
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87
	Бутерброд с сыром	35	5,06	5,14	10,28	108,65	0,03	0,42	0,04	0,05	150,8	10,1	87,18	0,31
Итого за Завтрак		765	15	14,31	98,41	680,62	0,19	33,27	0,14	0,57	422,46	83,82	187,59	2,77
Обед														
	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	50	0,17	0,39	14	20	26,5	1
	Суп из овощей со сметаной	250	2,54	6,56	11,26	117,09	0,09	21,32	0,26	2,34	40,99	24,46	41,86	1,04
	Уха	250	7,3	5,68	17,44	150,87	0,16	41,42	0,75	2,48	50,21	52,47	152,26	1,57
	Котлеты рубленные из мяса птицы с соусом сметанным	50/50	8,87	13,28	10,53	197,29	0,07	5,7	0,13	2,86	19,04	18,69	29,04	1,58
	Макаронные изделия отварные	180	6,68	4,91	42,69	241,89	0,1		0,04	1,38	35,04	13,64	55,01	1,28
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,91	6,98	49,37	303,51	0,37		0,04	5,86	30,98	174,64	263,39	6,11
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	420	0,2		21,4	5,4	3,64	0,6
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1
Итого за Обед		1 305	41,24	38,69	185,59	1274,64	0,93	538,44	1,59	15,86	219,96	316,65	572,05	14,38
Итого за день		2 070	56,24	53	284	1955,26	1,12	571,71	1,73	16,43	642,42	400,47	759,64	17,15

№ рецептуры
184
730
430
378
729
99
294
309
181
388

Рацион: РАЦИОН 12-18 **Неделя:** 1 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
	Макаронные изделия отварные с сыром	220/20	13,24	11,21	54,33	372,66	0,14	0,56	0,09	1,79	211,23	22,32	183,94	1,69
	Кондитерское изделие	60	1,68	1,98	46,38	212,4	0,02				9,6	6	21,84	0,9
	Чай с лимоном	200	0,06	0,01	15,18	62,23		5,6			12,1	2,84	1,55	0,07
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87
	Батон обогащенный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06				9,5	6,5	0,45	0,5
Итого за Завтрак		750	20,38	15,9	159,38	867,62	0,24	6,91	0,11	1,79	314,43	50,56	216,07	4,03
Обед														
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	10			23	14	24,1	0,6
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2,65	6,37	12,73	122,07	0,06	43,06	0,34	2,32	53,7	28,91	61,28	1,41
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,52	6,43	6,8	98,5	0,04	67,69	0,32	2,26	60,94	21,39	46,59	1,06
	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	50/50	6,53	5,67	6,82	104,62	0,06	1	0,01	2,35	31,19	22,61	79,79	0,68
	Рис припущенный	180	4,44	4,76	46,66	247,19	0,05		0,04	0,39	16,01	33,09	97,36	0,67
	Капуста тушеная	180	4,36	5,21	18,47	140,83	0,08	191,43	0,16	0,34	106	37,98	78,11	2,31
	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	27,87	114,56	0,01	4		0,25	14,62	4,92	4,4	0,88
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1
Итого за Обед		1 305	24,58	29,46	141,93	944,16	0,39	317,18	0,87	8,46	313,76	170,25	391,98	8,81
Итого за день		2 055	44,96	45,36	301,31	1811,78	0,63	324,09	0,98	10,25	628,19	220,81	608,05	12,84

(лист 2)

№ рецептуры
331
377
378
82
87
239
305
346
394

Рацион: РАЦИОН 12-18 **Неделя:** 1 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
	Запеканка из творога с молоком сгущ.	200/30	35,81	24,9	76,91	682,97	0,18	1,05	0,22	1,65	361,42	62,58	393,6	2,04
	Фрукты свежие	80	0,64	0,16	6	124	0,05	30,4	0,01	0,16	28	8,8	0,16	0,08
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,1			14,25	6,4	8,24	0,82
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87
	Батон обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	0,36	0,4
Итого за Завтрак		750	41,3	27,47	136,65	1063,43	0,29	32,3	0,25	1,81	483,27	95,88	410,65	4,21
Обед														
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,38	90,46	0,03	71,92	0,25	2,21	43,46	16,51	30,71	0,89
	Суп картофельный с горохом	250	6,46	6,1	19,49	159,04	0,24	11,7	0,33	4,08	41,85	37,82	37,09	2,18
	Суп картофельный с рисом	250	2,67	3,43	17,44	111,62	0,11	33,11	0,25	1,24	28,14	27,46	69,46	1,08
	Птица, тушенная в соусе	50/50	14,17	18,82	3,64	240,68	0,07	6,35	0,16	2,32	19,09	18,17	13,76	1,39
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,91	6,98	49,37	303,51	0,37		0,04	5,86	30,98	174,64	263,39	6,11
	Макаронные изделия отварные	180	6,68	4,91	42,69	241,89	0,1		0,04	1,38	35,04	13,64	55,01	1,28
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	420	0,2		21,4	5,4	3,64	0,6
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1
Итого за Обед		1 305	46,28	46,4	192,51	1387,19	1	543,08	1,27	17,64	228,26	300,99	473,41	14,73
Итого за день		2 055	87,58	73,87	329,16	2450,62	1,29	575,38	1,52	19,45	711,53	396,87	884,06	18,94

(лист 3)

№ рецептуры
223,02
730
430
378
45
102
101
290
181
309
388

Рацион: РАЦИОН 12-18 **Неделя:** 1 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
	Каша овсяная со сливочным маслом	250	10,37	10,62	42,24	306,76	0,3	3,21	0,07	1,87	184,56	89,25	293,74	2,36
	Кондитерское изделие	60	1,68	1,98	46,38	212,4	0,02				9,6	6	21,84	0,9
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,1			14,25	6,4	8,24	0,82
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87
	Батон обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	0,36	0,4
Итого за Завтрак		750	16,9	15,01	142,36	775,62	0,38	4,06	0,09	1,87	288,01	119,75	332,47	5,35
Обед														
	Салат из свеклы, маслом растительным	100	1,65	5,11	12,97	104,32	0,02	22		2,25	46,29	24,53	48,75	1,58
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,96	6,69	17,1	143,39	0,11	33,64	0,26	2,44	36,4	28,89	81,89	1,18
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2,65	6,37	12,73	122,07	0,06	43,06	0,34	2,32	53,7	28,91	61,28	1,41
	Жаркое по-домашнему из курицы	280	30,73	36,33	27,77	561,51	0,31	38,86	0,17	4,11	51,48	68,92	106,23	4,32
	Голубцы ленивые со свининой	280	20,96	52,14	22,17	644,09	0,67	84,7		6,11	108,15	68,08	266,28	4,2
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	136,6	0,01	420	0,2		21,4	5,4	3,64	0,6
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1
Итого за Обед		1 405	62,79	107,72	143,24	1815,37	1,25	642,26	0,97	17,78	325,72	232,08	568,42	14,49
Итого за день		2 155	79,69	122,73	285,6	2590,99	1,63	646,32	1,06	19,65	613,73	351,83	900,89	19,84

(лист 4)

№ рецептуры
184
430
378
96
82
258
306
388

Рацион: РАЦИОН 12-18 **Неделя:** 1 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
	Каша молочная "Дружба"	250	7,64	8,08	43,37	277,58	0,16	3,25	0,07	0,81	162,28	46,98	196,4	1,03
	Фрукты свежие	80	0,32	0,24	8,24	37,6	0,02	8		0,29	15,2	9,6	12,88	1,6
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,1			14,25	6,4	8,24	0,82
	Какао с молоком	200	3,87	3,1	25,17	145,36	0,04	2,6	0,03		130,47	32,1	116,37	0,98
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2
Итого за Завтрак		750	13,53	12	102,45	575,27	0,24	13,95	0,1	1,1	326	97,68	334,07	4,63
Обед														
	Салат из моркови	100	1,15	8,38	11,11	125,61	0,05	8,87	2,21	4,04	45,34	33,71	49,84	0,89
	Суп куриный с вермишелью, картофелем	250	3,5	3,8	18,36	121,94	0,1	13,59	0,28	0,43	24,1	23,02	49,98	1,09
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,52	6,43	6,8	98,5	0,04	67,69	0,32	2,26	60,94	21,39	46,59	1,06
	Печень по-строгановски	100	14,92	13,05	4,07	198,45	0,01	1,03	0,03	2,56	14,9	3,13	0,61	0,17
	Макаронные изделия отварные	180	6,68	4,91	42,69	241,89	0,1		0,04	1,38	35,04	13,64	55,01	1,28
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,91	6,98	49,37	303,51	0,37		0,04	5,86	30,98	174,64	263,39	6,11
	Компот из смеси сухофруктов	200			23,95	95,76					9,93	2,1		
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1
Итого за Обед		1 305	42,84	44,35	177,23	1289,05	0,74	91,18	2,92	17,08	229,53	278,98	465,77	11,8
Итого за день		2 055	56,37	56,35	279,68	1864,32	0,98	105,13	3,02	18,18	555,53	376,66	799,84	16,43

(лист 5)

№ рецептуры
175
731
430
382
41
100
87
255
309
181
402

Рацион: РАЦИОН 12-18 **Неделя:** 2 **День:** понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
	Макаронные изделия отварные с сыром	220/20	13,24	11,21	54,33	372,66	0,14	0,56	0,09	1,79	211,23	22,32	183,94	1,69
	Кондитерское изделие	60	1,68	1,98	46,38	212,4	0,02				9,6	6	21,84	0,9
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,1			14,25	6,4	8,24	0,82
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87
	Батон обогащенный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06				9,5	6,5	0,45	0,5
Итого за Завтрак		750	20,52	15,89	159,59	867,72	0,24	1,41	0,11	1,79	316,58	54,12	222,76	4,78
Обед														
	Помидор свежий	100	1,1	0,2	3,8	24	0,06	50	0,17	0,39	14	20	26,5	1
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2,65	6,37	12,73	122,07	0,06	43,06	0,34	2,32	53,7	28,91	61,28	1,41
	Суп картофельный с рисом	250	2,67	3,43	17,44	111,62	0,11	33,11	0,25	1,24	28,14	27,46	69,46	1,08
	Плов из птицы	280	29,55	38,41	51,03	667,96	0,17	11,46	0,5	6,17	38,98	65,81	349,44	3,15
	Рагу из птицы	280	24,88	31,66	26,1	489,54	0,26	62,6	0,92	4,67	54,67	65,87	307,34	3,71
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,87	206,96	0,01	10,4		0,25	14,62	4,92	4,52	0,88
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1
Итого за Обед		1 405	64,17	81,03	159,85	1725,54	0,74	210,63	2,18	15,59	212,41	220,32	818,89	12,43
Итого за день		2 155	84,69	96,92	319,44	2593,26	0,98	212,04	2,29	17,38	528,99	274,44	1041,65	17,21

(лист 6)

№ рецептуры
331
430
378
82
101
291
309
342

Рацион: РАЦИОН 12-18 **Неделя:** 2 **День:** вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,45	7,76	48,95	296,31	0,09	1,6	0,07	0,36	157,41	45,62	83,72	0,69
	Фрукты свежие	80	0,64	0,16	6	124	0,05	30,4	0,01	0,16	28	8,8	0,16	0,08
	Чай с сахаром	200			14,97	59,85					7,05	1,5		
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2
Итого за Завтрак		750	11,24	9,75	97,99	621,89	0,18	32,75	0,1	0,52	268,26	71,42	92,35	1,84
Обед														
	Огурец соленый	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	10			23	14	24,1	0,6
	Суп картофельный с горохом	250	6,46	6,1	19,49	159,04	0,24	11,7	0,33	4,08	41,85	37,82	37,09	2,18
	Уха	250	7,3	5,68	17,44	150,87	0,16	41,42	0,75	2,48	50,21	52,47	152,26	1,57
	Тефтели рыбные с соусом сметанным с томатом	50/50	6,53	5,67	6,82	104,62	0,06	1	0,01	2,35	31,19	22,61	79,79	0,68
	Картофельное пюре	180	3,98	5,76	27,16	176,94	0,2	32,03	0,05	0,28	55,39	41,48	93,15	1,63
	Макаронные изделия отварные	180	6,68	4,91	42,69	241,89	0,1		0,04	1,38	35,04	13,64	55,01	1,28
	Компот из смеси сухофруктов	200			19,96	79,8					9,4	2		
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1
Итого за Обед		1 305	34,91	29,02	156,14	1029,55	0,85	96,15	1,18	11,12	254,38	191,37	441,75	9,14
Итого за день		2 055	46,15	38,77	254,13	1651,44	1,03	128,9	1,28	11,64	522,64	262,79	534,1	10,98

(лист 7)

№ рецептуры
184
730
376
378
102
239
128
309
349

Рацион: РАЦИОН 12-18 **Неделя:** 2 **День:** среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	250	10,78	8,84	54,95	343,36	0,31	3,12	0,07	1,76	169,06	70,36	258,29	2,06
	Кондитерское изделие	60	1,68	1,98	46,38	212,4	0,02				9,6	6	21,84	0,9
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,1			14,25	6,4	8,24	0,82
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87
	Батон обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	0,36	0,4
Итого за Завтрак		750	17,31	13,23	155,07	812,22	0,39	3,97	0,09	1,76	272,51	100,86	297,02	5,05
Обед														
	Салат из свеклы, маслом растительным	100	1,65	5,11	12,97	104,32	0,02	22		2,25	46,29	24,53	48,75	1,58
	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,52	6,43	6,8	98,5	0,04	67,69	0,32	2,26	60,94	21,39	46,59	1,06
	Борщ с капустой, картофелем и сметаной	250	2,65	6,37	12,73	122,07	0,06	43,06	0,34	2,32	53,7	28,91	61,28	1,41
	Голубцы ленивые со свининой	280	20,96	52,14	22,17	644,09	0,67	84,7		6,11	108,15	68,08	266,28	4,2
	Жаркое по-домашнему из курицы	280	30,73	36,33	27,77	561,51	0,31	38,86	0,17	4,11	51,48	68,92	106,23	4,32
	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	27,87	114,56	0,01	4		0,25	14,62	4,92	4,4	0,88
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1
Итого за Обед		1 405	61,79	107,3	131,19	1748,44	1,18	260,31	0,83	17,85	343,48	224,1	533,88	14,65
Итого за день		2 155	79,1	120,53	286,26	2560,66	1,57	264,28	0,92	19,61	615,99	324,96	830,9	19,7

(лист 8)

№ рецептуры
189
430
378
87
82
306
258
394

Рацион: РАЦИОН 12-18 **Неделя:** 2 **День:** четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
	Каша манная молочная с маслом сливочным	250	8,76	7,56	44,64	280,57	0,12	3,03	0,07	1,44	158,73	26,71	151,64	0,68
	Фрукты свежие	80	0,72	0,16	6,48	34,4	0,03	96	0,01	0,18	27,2	10,4	18,56	0,24
	Чай с сахаром и лимоном	200	0,07	0,01	15,19	62,28		2,8			9,32	2,29	0,17	0,09
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2
Итого за Завтрак		750	12,7	9,56	94,38	518,98	0,19	102,58	0,1	1,62	271,05	54,9	178,84	2,08
Обед														
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,55	5,08	9,38	90,46	0,03	71,92	0,25	2,21	43,46	16,51	30,71	0,89
	Суп куриный с вермишелью, картофелем	250	3,5	3,8	18,36	121,94	0,1	13,59	0,28	0,43	24,1	23,02	49,98	1,09
	Суп из овощей со сметаной	250	2,54	6,56	11,26	117,09	0,09	21,32	0,26	2,34	40,99	24,46	41,86	1,04
	Котлеты рубленные из мяса птицы с соусом сметанным	50/50	8,87	13,28	10,53	197,29	0,07	5,7	0,13	2,86	19,04	18,69	29,04	1,58
	Макаронные изделия отварные	180	6,68	4,91	42,69	241,89	0,1		0,04	1,38	35,04	13,64	55,01	1,28
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,91	6,98	49,37	303,51	0,37		0,04	5,86	30,98	174,64	263,39	6,11
	Компот из свежих плодов	200	0,12	0,12	27,87	114,56	0,01	4		0,25	14,62	4,92	4,4	0,88
	Батон обогащенный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,03				4,75	3,25	16,47	0,25
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	25	1,66	0,22	10,6	50,99	0,05			0,55	4,5	4,75	0,17	1
Итого за Обед		1 310	37,71	41,68	192,91	1303,23	0,85	116,53	1	15,88	217,48	283,88	491,03	14,12
Итого за день		2 060	50,41	51,24	287,29	1822,21	1,04	219,11	1,1	17,5	488,53	338,78	669,87	16,2

(лист 9)

№ рецептуры
184
732
431
378
45
100
99
294
309
181
394

Рацион: РАЦИОН 12-18 **Неделя:** 2 **День:** пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энерге-тическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мг	E, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
Завтрак														
	Омлет натуральный	200	19,67	24,31	3,7	312,48	0,12	0,72	0,53	3,02	146,16	24,81	2,08	3,63
	Фрукты свежие	110	0,33	0,33	10,78	51,7	0,03	11	0,01	0,69	17,6	8,8	12,1	2,42
	Чай с сахаром	200	0,2		15,39	62,33		0,1			14,25	6,4	8,24	0,82
	Чай с молоком	200	1,65	1,25	17,79	89,33	0,02	0,75	0,02		72	12,9	8,29	0,87
	Батон обогащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04				7,6	5,2	0,36	0,4
Итого за Завтрак		750	24,85	27,05	68,22	620,64	0,21	12,57	0,56	3,71	257,61	58,11	31,07	8,14
Обед														
	Салат из квашеной капусты	100	1,6	5,1	8,24	87,63	0,02	50,6		2,12	42,08	14,36	31,35	0,59
	Рассольник Ленинградский со сметаной	250	2,96	6,69	17,1	143,39	0,11	33,64	0,26	2,44	36,4	28,89	81,89	1,18
	Суп картофельный с горохом	250	6,46	6,1	19,49	159,04	0,24	11,7	0,33	4,08	41,85	37,82	37,09	2,18
	Биточки мясные с соусом томатным	60/40	7,91	23,33	11,78	289,26	0,26	6,44	0,08	3,74	18,29	19,06	77,86	1,22
	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,91	6,98	49,37	303,51	0,37		0,04	5,86	30,98	174,64	263,39	6,11
	Рис припущенный	180	4,44	4,76	46,66	247,19	0,05		0,04	0,39	16,01	33,09	97,36	0,67
	Компот из изюма	200	0,46	0,1	37,11	151,96	0,03				26,97	10,73	25,9	0,6
	Батон обогащенный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02				3,8	2,6	0,18	0,2
	Хлеб ржано-пшеничный обог. микронутриентами	30	1,99	0,26	12,72	61,19	0,05			0,66	5,4	5,7	0,2	1,2
Итого за Обед		1 310	38,23	53,9	212,75	1495,57	1,15	102,38	0,75	19,29	221,78	326,89	615,22	13,95
Итого за день		2 060	63,08	80,95	280,97	2116,21	1,36	114,95	1,31	23	479,39	385	646,29	22,09
Итого за период		20 875	648,27	739,72	2907,84	21416,75	11,63	3161,91	15,21	173,09	5786,94	3332,61	7675,29	171,38
Среднее значение за период			64,8	74	290,8	2141,7	1,2	316,2	1,5	17,3	578,7	333,3	767,5	17,1

(лист 10)

№ рецептуры
214,04
338,01
430
378
40
96
102
283
181
305
401