

РАЗРАБОТАЛ

калькулятор-технолог
детского питания
Минапова Е.С.

УТВЕРЖДАЮ

01 июня 2022 г.

" ____ " _____

**Примерное циклическое двадцатидневное меню для организации питания детей
в возрасте от 1 до 3 лет, посещающих с 10,5 часовым пребыванием дошкольные образовательные
учреждения Нижнетуринского городского округа,
в соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов (летне - осенний сезон)**

Технологическая и нормативная документация / сборник рецептов/	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин Са,мг
				Б	Ж	У		
1 день								
Завтрак								
Сб.т.н2011	№14/4	Каша ячневая молочная с маслом сл.	150	4,5	3,9	25,3	146	87,1
Сб.т.н 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	26	0,2
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	4,4
к/к	к/к	Масло сливочное	3	0,024	2,16	0,038	19,99	0,72
				6,024	6,64	42,238	244,59	92,42
							19,22%	
		Суммарные объемы блюд	323					
Завтрак 2								
к/к	к/к	Сок	150	0,6	0,6	14,7	69	24
				0,60	0,60	14,70	69,00	24,00
							4%	
		Суммарные объемы блюд	150					
Обед								
Сб.т.н 2011	№14/1	Огурец свежий порционно	30	0,23	0,03	0,75	4,2	6,9

		Суммарные объемы блюд	323					
Завтрак 2								
Сб.т.н 2004	№251	Йогурт	120	3,5	3,8	4,8	70,8	144
				3,50	3,80	4,80	70,80	144,00
							4,98%	
		Суммарные объемы блюд	120					
Обед								
Сб.т.н 2011	№14/1,15/1	Салат "Летний"	30	0,28	1,83	0,93	21,55	6,3
Сб.т.н.2011	№25/2	Суп-пюре из картофеля	150	1,8	2	9,6	61	39,8
Сб.т.н.2011	№34/8	Оладьи из печени	60	10,8	6,48	4,32	115,2	9,3
Сб.т.н2011	№45/3	Рис отварной с т/мет.соусом	70	1,7	3,6	15,52	101,9	34,4
Сб.т.н2004	№239	Компот из чернослива с вит."С"	150	0,42	0	21,41	81	44,22
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1,5	0,21	8,6	43,02	4,14
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2,6	0,4	17	83,4	12,25
				19,1	14,52	77,38	507,07	150,41
							35,00%	
		Суммарные объемы блюд	513					
к/к	к/к	Сок	150	0,6	0,6	14,7	69	24
				0,60	0,60	14,70	69,00	24,00
							4%	
		Суммарные объемы блюд	150					
Уплотненный полдник								
Сб.т.н. 2011	№36/3	Овощи тушеные с зел.горошком	150	3,9	3,9	19,7	118	63,3
Сб.т.н. 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	26	0,2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,17	7,17	35,9	3,5
				5,13	4,07	33,67	179,9	67
							17,99%	
		Суммарные объемы блюд	315					
		Итого за день		50,35	41,93	181,69	1284,36	643,33
		среднедневная сбалансированность		1,1	0,9	4,0	81,63%	
		Суммарные объемы блюд	1421					
3 день								
Завтрак								

Сб.т.н.2011	№21/2	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	150	2,6	2,7	9,3	71	66,4
Сб.т.н.2011	№14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	83,8
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	4,4
Сб.т.н.2011	№5/13	Сыр	11	2,9	2,93	0	38,6	110
				9,9	8,81	37,8	263,2	264,60
							19,98%	
		Суммарные объемы блюд	331					
Завтрак 2								
Сб.т.н. 2004	№251	Варенец	120	3,5	3,8	4,8	70,8	144
				3,50	3,80	4,80	70,80	144,00
							4,05%	
		Суммарные объемы блюд	120					
Обед								
Сб.т.н. 2011	№6/1	Салат из белокочанной капусты с кукурузой с луком и раст. маслом	30	0,5	2	3,3	31	12,4
Сб.т.н. 2011	№5/2	Свекольник со сметаной	150	1,3	3,3	10,3	70	23,8
Сб.т.н.2011	№9/7	Фрикадельки "Любимые" рыбные	60	8,2	1,2	4,8	63	35,5
Сб.т.н.2011	№10/3	Морковь тушеная	20	0,3	0,8	2,1	15	5,52
Сб.т.н.2011	№3/3	Картофельное пюре	50	1,05	1,4	7,45	45	12,35
Сб.т.н.2004	№239	Компот из изюма с вит."С"	150	0,42	0	21,41	81	44,22
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1,5	0,21	8,6	43,02	4,14
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2,6	0,4	17	83,4	12,25
				15,87	9,31	74,96	431,42	150,18
							34,95%	
		Суммарные объемы блюд	513					
к/к	к/к	Сок	150	0,6	0,6	14,7	69	24
				0,60	0,60	14,70	69,00	24
							3,45%	
		Суммарные объемы блюд	150					
Уплотненный полдник								
Сб.т.н.2011	№16/4	Каша "Дружба" молочная с маслом	150	3,7	4,4	19,8	132	86,2
Сб.т.н. 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	26	0,2
Сб.т.н.2011	№132	Крендель сахарный	70	5,43	9,24	35,83	261,8	26,35

к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,17	7,17	35,9	3,5
				10,36	13,81	69,6	455,70	116,25
							19,99%	
		Суммарные объемы блюд	385					
		Итого за день		40,23	36,33	201,86	1290,12	699,03
		среднедневная сбалансированность		0,80	0,72	4,0	82,42%	
		Суммарные объемы блюд	1499					
4 день								
Завтрак								
Сб.т.н 2011	№5/4	Каша манная молочная с маслом	150	4	3,8	21,4	133	70,2
Сб.т.н 2011	№13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10	67	79,4
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	4,4
Сб.т.н.2011	№5/13	Сыр	11	2,9	2,93	0	38,6	110
				10,7	9,51	41,5	291,2	264,00
							20,02%	
		Суммарные объемы блюд	331					
Завтрак 2								
Сб.т.н 2004	№251	Бифидок	120	3,5	3,8	4,8	70,8	144
				3,50	3,80	4,80	70,80	144,00
							4,98%	
		Суммарные объемы блюд	120					
Обед								
Сб.т.н 2011	№10/1	Салат из моркови с сахаром	30	0,3	2	3,9	32	7,2
Сб.т.н2011	№31/2	Суп крестьянский со см, с курой	150	1,4	3,3	8,8	66	19,3
Сб.т.н2011	№5/9	Биточки куриные, запеченые	60	10,8	8,8	9,1	158	25,4
Сб.т.н.2011	№3/3	Картофельное пюре, т/см. соус	70	1,45	3,3	9,57	71,9	44,77
Сб.т.н2004	№239	Компот из кураги с вит."С"	150	0,42	0	21,41	81	44,22
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1,5	0,21	8,6	43,02	4,14
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2,6	0,4	17	83,4	12,25
				18,47	18,01	78,38	535,32	157,28
							35,02%	
		Суммарные объемы блюд	513					
Уплотненный полдник								

Сб.т.н. 2011	№16/5	Запеканка из творога с яблоками, м/с	150	16,7	15,1	26,4	306	160,2
Сб.т.н 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	26	0,2
к/к	к/к	Печенье молочное	20	0,98	4,04	6,9	86,4	0
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,17	7,17	35,9	3,5
				18,91	19,31	47,27	454,3	163,9
							20,03%	
		Суммарные объемы блюд	335					
		Итого за день		51,58	50,63	171,95	1351,62	729,18
		среднедневная сбалансированность		1,2	1,2	4,0	80,05%	
		Суммарные объемы блюд	1299					
5 день								
Завтрак								
Сб.т.н2011	№2/6	Омлет запеченый	120	11,8	15,7	2,04	196,8	82,68
Сб.т.н.2011	№15/1	Помидор порционно	20	0,22	0,04	0,76	4,8	2,8
Сб.т.н.2011	№14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	83,8
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	4,4
к/к	к/к	Масло сливочное	3	0,024	2,16	0,038	19,99	0,72
				16,444	21,08	31,338	375,19	174,40
							20,01%	
		Суммарные объемы блюд	313					
Завтрак 2								
Сб.т.н 2004	№251	Кефир	120	3,5	3,8	4,8	70,8	144
				3,50	3,80	4,80	70,80	144,00
							5,03%	
		Суммарные объемы блюд	120					
Обед								
Сб.т.н.2011	№31/1	Салат из отв. картофеля с огурцами и растительным маслом	30	0,4	2	3,3	32	6,3
Сб.т.н.2011	№19/2	Суп рыбный с крупой	150	5,4	3,1	10,8	89	20,5
Сб.т.н.2011	№20/8	Тефтели из мяса говядины	60	8,5	7,3	6,3	122	22,9
Сб.т.н.2011	№8/3	Капуста тушеная	70	1,5	1,25	7	40,5	35,5
к/к	к/к	Сок	150	0,6	0,6	14,7	69	24
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1,5	0,21	8,6	43,02	4,14
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2,6	0,4	17	83,4	12,25

				20,5	14,86	67,7	478,92	125,59
							34,99%	
		Суммарные объемы блюд	513					
Уплотненный полдник								
Сб.т.н.2011	№8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,8	5,6	21,9	151	78,5
к/к	к/к	Печенье овсянное	20	1,1	2,94	7,86	83,4	0
Сб.т.н2004	№233	Кисель плодово-ягодный	150	0	0	7,5	89,25	0,15
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,17	7,17	35,9	3,5
				7,13	8,71	44,43	359,55	82,15
							20,03%	
		Суммарные объемы блюд	335					
		Итого за день		47,57	48,5	148,3	1284,5	526,14
		среднедневная сбалансированность		1,3	1,3	4,0	80,07%	
		Суммарные объемы блюд	1281					
6 день								
Завтрак								
Сб.т.н 2011	№11/4	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,9	4,5	24,4	154	73,1
Сб.т.н. 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	26	0,2
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1,5	0,56	10,1	52,6	4
к/к	к/к	Масло сливочное	3	0,024	2,16	0,038	19,99	0,72
				6,424	7,22	41,338	252,59	78,02
							19,16%	
		Суммарные объемы блюд	323					
Завтрак 2								
к/к	к/к	Сок	150	0,6	0,6	14,7	69	24
				0,60	0,60	14,70	69,00	24
							3,83%	
		Суммарные объемы блюд	150					
Обед								
Сб.т.н2011	№26/1	Салат из отварной свекла с черносливом и растительным маслом	30	0,4	2,5	6,6	46	10,5
Сб.т.н.2011	№14/2	Суп овощной со сметаной	150	1,2	3,9	7,3	65	17
Сб.т.н 2011	№14/8	Биточки мясные запеченые	60	8,5	8,3	3,9	125	6,1

Сб.т.н.2011	№45/3	Рис отварной с т/мет.соусом	70	1,7	3,6	15,52	101,9	34,4
Сб.т.н.2004	№239	Компот из кураги с вит."С"	150	0,42	0	21,41	81	44,22
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1,5	0,21	8,6	43,02	4,14
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2,6	0,4	17	83,4	12,25
				16,32	18,91	80,33	545,32	128,61
							35,02%	
		Суммарные объемы блюд	513					
Сб.т.н. 2004	№251	15.00. Варенец	120	3,5	3,8	4,8	70,8	144
				3,50	3,80	4,80	70,80	144,00
							4,05%	
		Суммарные объемы блюд	120					
Уплотненный полдник								
Сб.т.н.2004	№296	Шанежка с картофелем	70	8,33	5,09	46,07	265,5	0,99
Сб.т.н. 2011	№11/1	Салат из моркови с яблоками и р/м	80	0,8	5,4	9,6	82,4	18,08
Сб.т.н. 2011	№11/10	Чай с лимоном	150	0,1	0	6,8	27	1,5
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,17	7,17	35,9	3,5
				10,46	10,66	69,64	410,80	24,07
							19,99%	
		Суммарные объемы блюд	315					
		Итого за день		37,30	41,19	210,81	1348,51	398,70
		среднедневная сбалансированность		0,7	0,8	4,0	82,06%	
		Суммарные объемы блюд	1421					
7 день								
Завтрак								
Сб.т.н.2011	№9/5	Запеканка из творога, м/с	150	21	12,9	20,6	284	193,9
Сб.т.н. 2011	№13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10	67	79,4
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	4,4
к/к	к/к	Масло сливочное	3	0,024	2,16	0,038	19,99	0,72
				24,824	17,84	40,738	423,59	278,42
							20,03%	
		Суммарные объемы блюд	323					
Завтрак 2								
Сб.т.н. 2004	№251	Йогурт	120	3,5	3,8	4,8	70,8	144

				3,50	3,80	4,80	70,80	144,00
							4,19%	
		Суммарные объемы блюд	120					
Обед								
Сб.т.н.2011	№34/1	Салат из отв.картофеля с зеленым луком и растительным маслом	30	0,5	2,5	4,1	40	8,9
Сб.т.н.2011	№18/2	Суп с макаронными изделиями, с мясом	150	1,3	0,8	9,1	48	6,4
Сб.т.н 2011	№14/8	Биточки мясные запеченые	60	8,5	8,3	3,9	125	6,1
Сб.т.н.2011	№3/4	Греча рассыпчатая , т/см.	70	1,95	3,25	10,12	72,4	10,95
Сб.т.н2004	№239	Компот с изюмом с вит."С"	150	0,42	0	21,41	81	44,22
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1,5	0,21	8,6	43,02	4,14
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2,6	0,4	17	83,4	12,25
				16,77	15,46	74,23	492,82	92,96
							34,99%	
		Суммарные объемы блюд	513					
к/к	к/к	15.00. Сок	150	0,6	0,6	14,7	69	24
				0,60	0,60	14,70	69,00	24,00
							3%	
		Суммарные объемы блюд	150					
Уплотненный полдник								
Сб.т.н. 2011	№35/3	Кабачки тушеные с овощами	150	1,4	7,5	10,5	109	29
к/к	к/к	Печенье молочное	20	0,98	4,04	6,9	86,4	0
Сб.т.н. 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	26	0,2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,17	7,17	35,9	3,5
				3,61	11,71	31,37	257,3	32,7
							20,02%	
		Суммарные объемы блюд	335					
		Итого за день		49,30	49,41	165,84	1313,51	572,08
		среднедневная сбалансированность		1,2	1,2	4,0	82,69%	
		Суммарные объемы блюд	1441					
8 день								
Завтрак								
Сб.т.н.2011	№22/2	Суп молочный с рисом, с маслом сливочным	150	2,6	3,1	10,9	81	81,4

Сб.т.н.2011	№14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	83,8
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	4,4
Сб.т.н.2011	№5/13	Сыр	11	2,9	2,93	0	38,6	110
				9,9	9,21	39,4	273,2	279,60
							20,95%	
		Суммарные объемы блюд	331					

Завтрак 2

Сб.т.н 2004	№251	Кефир	120	3,5	3,8	4,8	70,8	144
				3,50	3,80	4,80	70,80	144,00
							4,38%	
		Суммарные объемы блюд	120					

Обед

Сб.т.н.2011	№15/1	Салат из свежих помидор с р/м	30	0,3	3	1,4	33	4,3
Сб.т.н2011	№2/2	Борщ со сметаной, с мясом	150	1,3	3,2	7,6	60	25,1
Сб.т.н 2011	№9/7	Суфле рыбное	50	7,4	2,1	1,7	55	29,8
Сб.т.н2011	№3/3	Картофельное пюре, т/с	70	1,26	1,96	9,35	58,14	15,55
Сб.т.н2004	№239	Компот из кураги с вит."С"	150	0,42	0	21,41	81	44,22
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1,5	0,21	8,6	43,02	4,14
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2,6	0,4	17	83,4	12,25
				14,78	10,87	67,06	413,56	135,36
							35,05%	
		Суммарные объемы блюд	503					

Уплотненный полдник

Сб.т.н 2011	№15/4	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,9	4,5	24,4	154	73,1
к/к	к/к	Вафли	20	0,95	5,18	12,43	98,8	0
к/к	к/к	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	55,2	19,2
Сб.т.н. 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	26	0,2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,17	7,17	35,9	3,5
				7,56	10,33	62,56	369,9	96
							20,05%	
		Суммарные объемы блюд	455					
		Итого за день		35,74	34,21	173,82	1127,46	654,96
		среднедневная сбалансированность		0,8	0,8	4,0	80,4%	

		Суммарные объемы блюд	1409					
9 день								
Завтрак								
Сб.т.н.2011	№14/4	Каша ячневая молочная с маслом сл.	150	4,5	3,9	25,3	146	87,1
Сб.т.н 2011	№13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10	67	79,4
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	4,4
к/к	к/к	Масло сливочное	3	0,024	2,16	0,038	19,99	0,72
				8,324	8,84	45,438	285,59	171,62
							20,04%	
		Суммарные объемы блюд	323					
Завтрак 2								
Сб.т.н 2004	№251	Ряженка	120	3,5	3,8	4,8	70,8	144
				3,50	3,80	4,80	70,80	144,00
							5,03%	
		Суммарные объемы блюд	120					
Обед								
Сб.т.н 2011	№14/1	Салат из свежих огурцов с раст.м.	30	0,2	3	1	30	6,8
Сб.т.н.2004	№37	Суп картофельный с клецками на курином бульоне	150	3,9	5,33	14,32	126,8	22,28
Сб.т.н2011	№5/9	Котлета куриная, запеченая	50	9	7,3	7,6	132	21,2
Сб.т.н.2011	№10/3	Морковь тушеная	20	0,3	0,8	2,1	15	5,52
Сб.т.н2011	№3/3	Картофельное пюре	50	1,05	1,4	7,45	45	12,35
Сб.т.н2004	№239	Компот из чернослива с вит."С"	150	0,42	0	21,41	81	44,22
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1,5	0,21	8,6	43,02	4,14
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2,6	0,4	17	83,4	12,25
				18,97	18,44	79,48	556,22	128,76
							35%	
		Суммарные объемы блюд	503					
Уплотненный полдник								
Сб.т.н.2011	№19/5	Суфле творожное, молчный соус	150	18,4	15,9	21,2	302	188,2
Сб.т.н. 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	26	0,2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,17	7,17	35,9	3,5
к/к	к/к	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	55,2	19,2
				20,11	16,55	46,93	419,1	211,10

							19,96%	
		Суммарные объемы блюд	435					
		Итого за день		50,90	47,63	176,65	1331,71	655,48
		среднедневная сбалансированность		1,2	1,1	4,0	80,43%	
		Суммарные объемы блюд	1381					

10 день

Завтрак

Сб.т.н2011	№43/3	Вермишель отварная с маслом слив.	135	4,92	6,9	30,26	196,3	0
Сб.т.н.2011	№5/13	Сыр тертый	20	5,3	5,3	0	70	200
Сб.т.н.2011	№14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	83,8
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	4,4
к/к	к/к	Масло сливочное	3	0,024	2,16	0,038	19,99	0,72
				14,644	17,54	58,798	439,89	288,92
							20,00%	
		Суммарные объемы блюд	328					

Завтрак 2

Сб.т.н 2004	№251	Бифидок	120	3,5	3,8	4,8	70,8	144
				3,50	3,80	4,80	70,80	144,00
							5,03%	
		Суммарные объемы блюд	120					

Обед

Сб.т.н 2011	№3/1	Салат из белокачанной капусты с р/м	30	0,5	2	3,8	32	13,9
Сб.т.н 2011	№30/2	Уха рыбацкая	150	5,1	1,6	8,2	65	16,6
Сб.т.н2011	№15/8	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"с т/смет.соусом	130	17	17,85	8,9	261	44,74
к/к	к/к	Сок	150	0,6	0,6	14,7	69	24
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1,5	0,21	8,6	43,02	4,14
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2,6	0,4	17	83,4	12,25
				27,3	22,66	61,2	553,42	115,63
							35,03%	
		Суммарные объемы блюд	513					

Уплотненный полдник

Сб.т.н 2011	№27/1	Салат из отварного картофеля, кукурузы, репчатого лука и р/м	80	1,4	5,4	10,8	96	9
Сб.т.н. 2004	№293/309	Пирожок печеный с печенью	70	10,64	6,16	23,45	191,87	24,67
Сб.т.н 2004	№233	Кисель плодово-ягодный	150	0,33	0,015	21,03	85,59	24,09
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,17	7,17	35,9	3,5
				13,6	11,745	62,45	409,36	61,26
							20,02%	
		Суммарные объемы блюд	315					
		Итого за день		59,04	55,75	187,25	1473,47	609,81
		среднедневная сбалансированность		1,3	1,2	4,0	80,1%	
		Суммарные объемы блюд	1276					
11 день								
Завтрак								
Сб.т.н 2011	№5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4	3,8	21,4	133	40,2
Сб.т.н. 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	26	0
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	4,4
к/к	к/к	Масло сливочное	3	0,024	2,16	0,038	19,99	0,72
				5,524	6,54	38,338	231,59	45,32
							20,06%	
		Суммарные объемы блюд	323					
Завтрак 2								
к/к	к/к	Сок	150	0,6	0,6	14,7	69	24
				0,60	0,60	14,70	69,00	24,00
							3,97%	
		Суммарные объемы блюд	150					
Обед								
Сб.т.н.2011	№14/1	Свежий огурец порционно	40	0,3	4	1,3	40	9,2
Сб.т.н.2011	№29/2	Суп-пюре гороховый с гречками	150	3,9	1,3	13,1	72	24,5
Сб.т.н.2011	№20/8	Тефтели из мяса говядины	60	8,5	7,3	6,3	122	22,9
Сб.т.н.2011	№3/3	Картофельное пюре, т/см. соус	70	1,45	3,3	9,57	71,9	44,77
Сб.т.н2004	№239	Компот из кураги с вит."С"	150	0,42	0	21,41	81	44,22
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1,5	0,21	8,6	43,02	4,14
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2,6	0,4	17	83,4	12,25
				18,67	16,51	77,28	513,32	161,98

							35,02%	
		Суммарные объемы блюд	523					
Сб.т.н 2004	№251	15.00. Ряженка	120	3,5	3,8	4,8	70,8	144
				3,50	3,80	4,80	70,80	144,00
							4,16%	
		Суммарные объемы блюд	120					

Уплотненный полдник

Сб.т.н. 2011	№39	Салат из моркови с яблоками и курагой с маслом растительным	80	1,03	4,11	8,8	76,08	24,5
Сб.т.н. 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	26	0,2
Сб.т.н. 2011	№17-2/12	Ватрушка с джемом	70	4,1	3,5	43,7	215	21,9
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,17	7,17	35,9	3,5
				6,36	7,78	66,47	352,98	50,1
							20,00%	
		Суммарные объемы блюд	315					
		Итого за день		34,65	35,23	201,59	1237,69	425,40
		среднедневная сбалансированность		0,7	0,7	4,0	83,21%	
		Суммарные объемы блюд	1431					

12 день

Завтрак

Сб.т.н 2011	№ 9/5	Лакомка творожная с м/с	150	22,67	18,6	23,1	291	193,9
Сб.т.н 2011	№13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10	67	79,4
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	4,4
к/к	к/к	Масло сливочное	3	0,024	2,16	0,038	19,99	0,72
				26,494	23,54	43,238	430,59	278,42
							20,03%	
		Суммарные объемы блюд	323					

Завтрак 2

Сб.т.н 2004	№251	Варенец	120	3,5	3,8	4,8	70,8	144
				3,50	3,80	4,80	70,80	144,00
							4,87%	
		Суммарные объемы блюд	120					

Обед

Сб.т.н. 2011	№25/1	Салат "Свеколка"	30	0,4	2,5	6,7	47	7,4
--------------	-------	------------------	----	-----	-----	-----	----	-----

		Суммарные объемы блюд	120					
Обед								
Сб.т.н.2011	№14/1	Салат из свежих огурцов с р/м	30	0,2	3	1	30	6,8
Сб.т.н. 2011	№16/2	Суп перловый со сметаной	150	2	3,3	13,7	88	14,1
Сб.т.н 2011	№9/7	Котлета рыбная	60	8,2	1,2	4,8	63	35,5
Сб.т.н2011	№3/3	Картофельное пюре, т/с	70	1,26	1,96	9,35	58,14	15,55
Сб.т.н2004	№239	Компот из чернослива с вит."С"	150	0,42	0	21,41	81	44,22
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1,5	0,21	8,6	43,02	4,14
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2,6	0,4	17	83,4	12,25
				16,18	10,07	75,86	446,56	132,56
							35,04%	
		Суммарные объемы блюд	513					
к/к	к/к	15.00. Сок	150	0,6	0,6	14,7	69	24
				0,60	0,60	14,70	69,00	24,00
							5%	
		Суммарные объемы блюд	150					
Уплотненный полдник								
Сб.т.н 2011	№36/3	Овощи тушеные с зел.горошком	150	3,9	3,9	16,6	118	34,2
к/к	к/к	Печенье овсянное	20	0,98	4,04	6,9	86,4	0
Сб.т.н. 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	26	0,2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,17	7,17	35,9	3,5
				6,11	8,11	37,47	266,3	37,9
							20,05%	
		Суммарные объемы блюд	335					
		Итого за день		38,49	34,29	183,23	1195,86	615,16
		среднедневная сбалансированность		0,8	0,7	4,0	84,74%	
		Суммарные объемы блюд	1086					
14 день								
Завтрак								
Сб.т.н2011	№22/2	Суп молочный рис с маслом сл.	150	2,6	3,1	10,9	81	81,4
Сб.т.н 2011	№13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10	67	79,4
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	4,4
Сб.т.н.2011	№5/13	Сыр	11	2,9	2,93	0	38,6	110

				9,3	8,81	31	239,2	275,2
							20,01%	
		Суммарные объемы блюд	331					
Завтрак 2								
Сб.т.н 2004	№251	Йогурт	120	3,5	3,8	4,8	70,8	144
				3,50	3,80	4,80	70,80	144,00
							5,03%	
		Суммарные объемы блюд	120					

Обед								
Сб.т.н 2011	№10/1	Салат из моркови с сахаром.	30	0,3	2	3,9	32	7,2
Сб.т.н.2011	№20/2	Суп с лапшой на курином бульоне	150	1,4	2,1	9	58	7,7
Сб.т.н2011	№39/8	Запеканка капустная с отварным мясом курицы, т/сметанный соус.	130	11,35	11,48	12,86	186,16	56,9
Сб.т.н2004	№239	Компот с изюмом с вит. "С"	150	0,42	0	21,41	81	44,22
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1,5	0,21	8,6	43,02	4,14
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2,6	0,4	17	83,4	12,25
				17,57	16,19	72,77	483,58	132,41
							34,98%	
		Суммарные объемы блюд	513					

Уплотненный полдник								
Сб.т.н 2011	№31/1	Салат из отварного картофеля с огурцами и р/м	80	1,2	5,44	8,8	85,6	16,88
Сб.т.н.2011	№ 483	Булочка творожная	70	9,15	4,2	34,65	214,2	53,06
Сб.т.н. 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	26	0,2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,17	7,17	35,9	3,5
к/к	к/к	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	69	24
				12,18	10,41	72,12	430,7	97,64
							20,03%	
		Суммарные объемы блюд	465					
		Итого за день		42,55	39,21	180,69	1224,28	649,25
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,9	4,0	80,05%	
		Суммарные объемы блюд	1429					

15 день

Завтрак

Сб.т.н.2011	№2/6	Омлет запеченый	150	14,7	19,65	2,55	246	103,35
Сб.т.н.2011	№14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	83,8
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	4,4
к/к	к/к	Масло сливочное	3	0,024	2,16	0,038	19,99	0,72
				19,124	24,99	31,088	419,59	192,27
							19,98%	
		Суммарные объемы блюд	323					
Завтрак 2								
Сб.т.н 2004	№251	Ряженка	120	3,5	3,8	4,8	70,8	144
				3,50	3,80	4,80	70,80	144,00
							4,87%	
		Суммарные объемы блюд	120					
Обед								
Сб.т.н.2011	№6/1	Салат из белокачанной капусты с луком, растительным маслом.	30	0,5	2	3,3	31	12,4
Сб.т.н.2011	№19/2	Суп картофельный с рыбой, крупой	150	5,4	3,1	10,8	89	20,5
Сб.т.н.2011	№36/8	Зразы картофельные фаршированные отварным мясом говядины, т/см. соус	130	8,87	9,6	19,06	174,5	16,14
Сб.т.н.2004	№239	Компот из кураги с вит."С"	150	0,42	0	21,41	81	44,22
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1,5	0,21	8,6	43,02	4,14
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2,6	0,4	17	83,4	12,25
				19,29	15,31	80,17	501,92	109,65
							41,63%	
		Суммарные объемы блюд	513					
Уплотненный полдник								
Сб.т.н. 2011	№2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	5	25,2	155	78,6
Сб.т.н 2011	№11/10	Чай с лимоном	150	0,1	0	6,8	27	1,5
к/к	к/к	Печенье молочное	20	0,98	4,04	6,9	86,4	0
к/к	к/к	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	55,2	19,2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,17	7,17	35,9	3,5
				8,19	9,69	57,83	359,5	102,8
							16,72%	

		Суммарные объемы блюд	455					
		Итого за день		50,10	53,8	173,9	1351,8	548,72
		среднедневная сбалансированность		1,2	1,2	4,0	83,20%	
		Суммарные объемы блюд	1411					

16 день

Завтрак

Сб.т.н 2011	№7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,5	4,4	32,8	186	84,5
Сб.т.н. 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	26	0,2
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	4,4
к/к	к/к	Масло сливочное	3	0,024	2,16	0,038	19,99	0,72
				6,024	7,14	49,738	284,59	89,82
							19,51%	
		Суммарные объемы блюд	323					

Завтрак 2

к/к	к/к	Сок	150	0,6	0,6	14,7	69	24
				0,60	0,60	14,70	69,00	24,00
							4,60%	
		Суммарные объемы блюд	150					

Обед

Сб.т.н 2011	№12/1	Салат "Изюминка"	30	0,4	1,5	6,6	38	6
Сб.т.н.2005	№18	Суп шахтерский со сметаной	150	3,12	4,53	14,75	108	19,87
Сб.т.н 2011	№14/8	Биточки мясные, запеченые	60	8,5	8,3	3,9	125	6,1
Сб.т.н.2011	№8/3	Капуста тушеная	70	1,61	1,33	8,12	43,4	38,22
Сб.т.н2004	№239	Компот из кураги с вит."С"	150	0,42	0	21,41	81	44,22
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1,5	0,21	8,6	43,02	4,14
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2,6	0,4	17	83,4	12,25
				18,15	16,27	80,38	521,82	130,8
							37,27%	
		Суммарные объемы блюд	513					
Сб.т.н 2004	№251	15.00. Йогурт	120	3,5	3,8	4,8	70,8	144
				3,50	3,80	4,80	70,80	144,00
							4,05%	
		Суммарные объемы блюд	120					

Уплотненный полдник

Сб.т.н 2011	№14/1,15/1	Салат "Летний"	40	0,4	2,44	1,24	28,73	8,4
Сб.т.н.2011	№3/3	Картофельное пюре	110	2,31	1,8	16,39	99	0
Сб.т.н 2011	№11/10	Чай с лимоном	150	0,1	0	6,8	27	1,5
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,17	7,17	35,9	3,5
				4,04	4,41	31,6	190,63	13,4
							14,61%	
		Суммарные объемы блюд	315					
		Итого за день		32,31	32,22	181,22	1136,84	402,02
		среднедневная сбалансированность		0,7	0,7	4,0	80,1%	
		Суммарные объемы блюд	1421					

17 день

Завтрак

Сб.т.н2011	№17/5	Пудинг из творога с молочным соус	150	18,2	14	31	318	173,4
Сб.т.н 2011	№13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10	67	79,4
к/к	к/к	Масло сливочное	3	0,024	2,16	0,038	19,99	0,72
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	4,4
				22,024	18,94	51,138	457,59	257,92
							20,34%	
		Суммарные объемы блюд	323					

Завтрак 2

Сб.т.н 2004	№251	Варенец	120	3,5	3,8	4,8	70,8	144
				3,50	3,80	4,80	70,80	144,00
							4,87%	
		Суммарные объемы блюд	120					

Обед

Сб.т.н.2011	№15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом.	30	0,3	3	1,4	33	4,3
Сб.т.н.2011	№31/2	Суп крестьянский со сметаной	150	1,4	3,3	8,8	66	19,3
Сб.т.н. 2011	№35/8	Суфле из печени	60	12	4,1	1,7	92	27,6
Сб.т.н. 2011	№3/3	Картофельное пюре	50	1,05	1,4	7,45	45	12,35
Сб.т.н. 2011	№15/3	Свекла тушеная с томат пастой	20	0,35	0,81	2,8	20,25	8
Сб.т.н2004	№239	Компот из изюма с вит."С"	150	0,42	0	21,41	81	44,22

к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1,5	0,21	8,6	43,02	4,14
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2,6	0,4	17	83,4	12,25
				19,62	13,22	69,16	463,67	132,16
							35,67%	
		Суммарные объемы блюд	513					

Уплотненный полдник

Сб.т.н2011	№4/4	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	150	3,3	4,5	16,9	119	94
Сб.т.н. 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	26	0,2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,17	7,17	35,9	3,5
Сб.т.н. 2004	№275	Булочка дорожная	40	2,75	5,33	22,75	230	7,36
к/к	к/к	Фрукты	120	0,48	0,48	11,76	55,2	19,2
				7,76	10,48	65,38	466,1	124,26
							25,97%	
		Суммарные объемы блюд	475					
		Итого за день		52,90	46,44	190,48	1458,16	658,34
		среднедневная сбалансированность		1,1	1,0	4,0	86,8%	
		Суммарные объемы блюд	1431					

18 день

Завтрак

Сб.т.н2011	№11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,9	4,5	24,4	154	73,1
Сб.т.н.2011	№14/10	Какао с молоком	150	2,9	2,6	18,4	101	83,8
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	4,4
Сб.т.н.2011	№5/13	Сыр	11	2,9	2,93	0	38,6	110
				12,2	10,61	52,9	346,2	271,3
							19,23%	
		Суммарные объемы блюд	331					

Завтрак 2

Сб.т.н 2004	№251	Бифидок	120	3,5	3,8	4,8	70,8	144
				3,50	3,80	4,80	70,80	144,00
							4,87%	
		Суммарные объемы блюд	120					

Обед

Сб.т.н.2004	№22	Салат из отварной свеклы с репчатым луком и раст. маслом	30	0,48	2,4	2,79	34,77	1,26
Сб.т.н.2011	№11/2	Рассольник со сметаной, с мясом	150	1,4	3,3	10,4	74	16,7
Сб.т.н 2011	№9/7	Фрикадельки рыбные "Любимые"	60	8,2	1,2	4,8	63	35,5
Сб.т.н2011	№3/3	Картофельное пюре, т/с	70	1,26	1,96	9,35	58,14	15,55
к/к	к/к	Сок	150	0,6	0,6	14,7	69	24
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1,5	0,21	8,6	43,02	4,14
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2,6	0,4	17	83,4	12,25
				16,04	10,07	67,64	425,33	109,4
							33,83%	
		Суммарные объемы блюд	513					
Уплотненный полдник								
Сб.т.н 2011	№35/3	Кабачки тушеные со сметаной	150	1,4	7,5	10,5	109	29
Сб.т.н 2004	№274	Булочка домашняя	40	2,91	5	21,6	143	10,1
Сб.т.н. 2004	№233	Кисель плодово-ягодный	150	0,33	0,015	21,03	85,59	24,09
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,17	7,17	35,9	3,5
				5,87	12,685	60,3	373,49	66,69
							24,90%	
		Суммарные объемы блюд	355					
		Итого за день		37,61	37,17	185,64	1215,82	591,39
		среднедневная сбалансированность		0,8	0,8	4,0	82,8%	
		Суммарные объемы блюд	1319					
19 день								
Завтрак								
Сб.т.н2011	№21/2	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом сливочным	150	2,6	2,7	9,3	71	66,4
Сб.т.н 2011	№13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,2	10	67	79,4
к/к	к/к	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,1	52,6	4,4
Сб.т.н.2011	№5/13	Сыр	11	2,9	2,93	0	38,6	110
				9,3	8,41	29,4	229,2	260,2
							18,34%	
		Суммарные объемы блюд	331					
Завтрак 2								
Сб.т.н 2004	№251	Ряженка	120	3,5	3,8	4,8	70,8	144

		Суммарные объемы блюд	323					
Завтрак 2								
Сб.т.н 2004	№251	Йогурт	120	3,5	3,8	4,8	70,8	144
				3,50	3,80	4,80	70,80	144,00
							4,87%	
		Суммарные объемы блюд	120					
Обед								
Сб.т.н.2011	№15/1	Свежий помидор порционно	30	0,3	3	1,43	33	4,2
Сб.т.н.2011	№30/2	Уха рыбацкая	150	5,1	1,6	8,2	65	16,6
Сб.т.н.2011	№3/3	Картофельное пюре, т/см. соус	70	1,45	3,3	9,57	71,9	44,77
Сб.т.н.2011	№20/8	Тефтели из мяса говядины	60	8,5	7,3	6,3	122	22,9
Сб.т.н.2004	№239	Компот из изюма с вит."С"	150	0,42	0	21,41	81	44,22
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	18	1,5	0,21	8,6	43,02	4,14
к/к	к/к	Хлеб ржаной обогащ.	35	2,6	0,4	17	83,4	12,25
				19,87	15,81	72,51	499,32	149,08
							39,72%	
		Суммарные объемы блюд	513					
к/к	к/к	15.00. Сок	150	0,6	0,6	14,7	69	24
				0,60	0,60	14,70	69,00	24,00
							4,60%	
		Суммарные объемы блюд	150					
Уплотненный полдник								
Сб.т.н 2011	№4/1	Салат из белокачанной капусты с кукурузой с луком и раст. маслом	80	1,4	5,4	9,6	86	29,2
Сб.т.н. 2004	№274	Сдоба домашняя	70	5,09	8,75	37,74	249,2	13,74
Сб.т.н. 2011	№10/10	Чай с сахаром	150	0	0	6,8	26	0,2
к/к	к/к	Хлеб пшеничный	15	1,23	0,17	7,17	35,9	3,5
				7,72	14,32	61,31	397,1	46,64
							20,90%	
		Суммарные объемы блюд	315					
		Итого за день		50,81	59,52	184,41	1455,81	556,04
		среднедневная сбалансированность		1,1	1,3	4,0	90,55%	
		Суммарные объемы блюд	1421					

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 294690421595703939189969587970239985033448730052

Владелец Пустовит Елена Александровна

Действителен с 14.06.2024 по 14.06.2025