

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №2 «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ ЦЕНТР» ИМЕНИ ВЕТЕРАНА ВЕЛИКОЙ ОТЕЧЕСТВЕННОЙ ВОЙНЫ  
Г.А.СМОЛЯКОВА С. БОЛЬШАЯ ЧЕРНИГОВКА МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА БОЛЬШЕЧЕРНИГОВСКИЙ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ**

Структурное подразделение «Детский сад №2»

<p align="center"><b>СОГЛАСОВАНО</b></p> <p>На профсоюзном комитете СП «Детский сад №2» ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» им. Г.А.Смолякова с. Большая Черниговка</p> <p align="right"><i>Н.А.Андрюшкова</i></p>	<p align="center"><b>УТВЕРЖДЕНО</b></p> <p>Протокол № 13-01 от « 29 » <i>Сентября</i> 2022 Руководитель СП «Детский сад №2» ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» им. Г.А.Смолякова с. Большая Черниговка</p> <p align="right"><i>Е.Е.Андрюшкова</i></p>
---	---



**Примерное циклическое десятидневное меню**

для организации питания детей в возрасте от 1,5 до 3 лет, посещающих с 12 часовым пребыванием СП  
«Детский сад №2» ГБОУ СОШ №2 «ОЦ» им Г.А. Смолякова с. Большая Черниговка

(Меню разработано в соответствии с технологическими картами из сборника рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях Под ред. М.П. Могильного и В.А.Тугельяна-Моска. Делфи плюс, 2016-6-40с

Руководитель разработки сборника: Могильный М.П. (ФГБОУ ВО МГУТУ им. К.Г. Рауановского (ПКУ));

Тугельян В.А. (ФГБНУ «НИИ питания»);

Технологическая и нормативная документация	№	Наименование	Вых.	Б	Б(ж)	ж	Ж(р)	МДС	Кр	Уг	ПВ	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	ТЭ	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	PP	С	ЭЦ	
<b>1 день</b>																										
<b>Завтрак</b>																										
Сб 2016	182	Каша молочная манная с малом.	155	3,4	0,04	3,96	0,33	0,59	22,35	22,94	1,17	77,6	43,9	8,4	5,9	29,4	0,34	20	15	0,55	0,033	0,0015	0,344		141	
Сб2016	01	Бутерброд с маслом сливочным.	40	2,45	0,08	7,55	0,3	0,76	13,86	14,62	0,99	114,9	42,9	9,3	9,9	29,1	0,62	40	30	0,49	0,049	0,03	0,49		136	
Сб 2016	414	Кофейный напиток с молоком.	150	2,34	2,18	2	0,06	10,59	0,04	10,63	0,02	37,6	109,7	94,3	10,5	667,5	0,1	15	8		0,03	0,113	0,075	0,98	70	
		<i>Итого завтрак</i>	350	8,19	2,3	13,51	0,69	11,94	36,25	48,19	2,18	230,1	196,5	112	25,7	726	1,06	75	53	1,04	0,112	0,1445	0,909	0,98	347	
Сб 2016	418	<i>Второй завтрак. Сок яблочный</i>	100	0,75				14,85	0,30	15,15	0,30	9,0	180,0	10,5	6,0	10,5	2,10			0,15	0,02	0,02	0,15	0,30	64	
<b>Обед</b>																										
Сб 2016	54	Икра кабачковая.	45	0,36		1,88	1,88	2,35	0,02	2,37	0,52	1,3	103,4	7,3	5,3	9,1	0,24		58	0,95	0,01	0,009	0,188	2,21	28	
Сб 2016	68	Борщ со сметаной.	200	1,63		4	4	7,14	4,15	11,29	1,89	97,2	393,6	29,3	24	51,5	1,07		1091	1,92	0,059	0,044	0,64	7,03	88	
Сб 2016	332	Рис отварной.	120	3,2	0,03	3,39	0,35	0,57	19,07	19,64	1,33	5,5	67,5	12,5	17,3	80,8	1,36	17	13	0,54	0,065	0,027	0,375		122	
Сб 2016	317	Курица отварная.	60	13,56	13,56	10,20						136,2	97,8	19,8	11,4	93,6	0,96	24		0,24	0,24	0,07	3,66		146	
Сб 2016	394(393)	Компот из сушеных фруктов с витамином «С».	150	0,33		0,02	0,02	20,32	0,51	20,83	2,24	1,9	87,4	23,9	4,5	11,6	0,94		2	0,15	0,002	0,005	0,108	0,3	85	
Сб 2016	к/к	Хлеб ржаной	30	1,98		0,36	0,36	0,36	9,66	10,02	2,49	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17		2	0,42	0,054	0,024	0,21		52	
Сб 2016	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37		0,3	0,06	0,63	13,86	14,49	0,99	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6			0,39	0,048	0,018	0,48		71	
		<i>Итого обед</i>	635	23,43	13,59	20,15	6,7	31,37	47,27	78,64	9,46	538,5	863,1	122,7	86,5	320,1	6,34	41	1166	4,61	0,478	0,197	5,661	9,54	592	
<b>Полдник</b>																										
Сб 2016	41	Салат из моркови с яблоками	40	0,43		0,07	0,07	3,31	0,14	3,45	0,9	8,9	87,8	9,7	12,3	17,6	0,43		3603	0,14	0,021	0,023	0,33	2,5	16	
Сб 2016	221	Макароны запеченные с сыром.	155	7,10	0,96	7,01	0,88	1,25	28,38	29,63	2,74	8,8	36,2	25,7	25,0	57,5	1,28	38	28	1,12	0,06	0,04	0,88	0,03	210	
Сб 2016	411	Чай с сахаром.	150/7	0,04		0,01	0,01	6,99		6,99	0,02	0,2	5,2	8	0,9	1,6	0,19					0,002	0,01	0,02	28	
Сб 2016	386	Яблоки свежие	95	0,40		0,40	0,40	9,00	0,80	9,80	1,80	26,0	278,0	16,0	9,0	11,0	2,20		30	0,20	0,03	0,02	0,30	10,00	44	
		<i>Итого полдник</i>	447	7,91	0,96	7,49	1,36	20,55	29,32	49,87	5,46	43,9	407,2	59,4	47,2	87,7	4,1	38	3661	1,46	0,111	0,085	1,52	12,55	298	
		<b>Всего за день</b>	1532	40,28	16,85	41,15	8,75	78,71	113,14	191,85	17,4	839	1646	304,6	165,4	1144	13,6	15	4880	7,26	0,721	0,447	8,24	23,37	1237	
		Рекомендуется		36	25	40	12	17	155	173	7	425	340	680	68	595	8,5	383	2000	3,4	0,7	0,8	6,8	38	1190	
		Отклонения		4,28	8,15	1,15	3,25	61,71	41,86	18,85	10,4	414	1306	375,4	97,4	549	5,1	368	2880	3,86	0,021	0,353	1,44	14,63	47	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.
2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин.

Технологическая и нормативная документация	№	Наименование	Вых.	Б	Б(ж)	Ж	Ж(р)	МДС	Кр	Уг	ПВ	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	ТЭ	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	PP	C	
<b>2 день</b>																									
<b>Завтрак</b>																									
Сб.2016	101	Суп молочный с рисовой крупой.	150	2,32	0,4	3,96	0,33	0,29	23,79	24,08	0,98	80,5	34,1	4,5	16,4	50,6	0,34	20	15	0,18	0,019	0,015	0,457		
Сб.2016	02	Бутерброд с сыром «Российский».	45	4,73	2,36	6,88	0,39	0,70	13,86	14,56	0,99	195,2	50,2	96,1	13,4	77,6	0,71	46	32	0,49	0,05	0,05	0,51	0,0	
Сб.2016	412	Чай с лимоном.	150/7/3,5	0,07		0,01	0,01	7,10		7,10	0,09	0,6	10,9	9,4	1,3	2,4	0,21		0	0,01	0,00	0,00			1,4
		<i>Итого завтрак</i>	355,5	7,12	2,76	10,85	0,73	8,09	37,65	45,74	2,06	276,3	95,2	110	31,1	130,6	1,26	66	47	0,68	0,069	0,065	0,967		1,4
Сб.2016	417	<i>Второй завтрак. Напиток из плодов шиповника.</i>	100	0,51		0,21	0,21	13,30	0,93	14,23	3,48	1,7	7,7	16,0	2,6	2,6	0,47		735	0,57	0,01	0,05	0,18		75,
<b>Обед</b>																									
Сб.2016	35	<b>Салат из свеклы с зеленым горошком.</b>	40	0,57		2,44	2,44	3,31	0,04	3,34	0,95	17,5	109,4	1,14	8,4	16,4	0,53		4	1,09	0,008	0,015	0,076		3,8
Сб.2016	88	Суп картофельный с вермишелью на к.м.б.	200	2,15		2,27	2,27	2,15	11,57	13,71	1,63	82,7	385,1	19,7	21,6	53,3	0,87		972	1,13	0,091	0,05	0,947		6,6
Сб.2016	330	Каша рассыпчатая перловая.	120	3,09	1,38	2,81	0,21	2,76	11,77	14,54	1,35	104,4	106,5	74,2	14,8	998,8	0,41	16	10	0,26	0,039	0,076	0,374		0,2
Сб.2016	293	Гуляш из отварного мяса	60	15,42	14,74	12,41	0,08	2,03	1,93	3,96	0,90	295,0	181,5	29,2	27,2	124,2	1,15	16	2171	0,51	0,04	0,11	2,3		0,6
Сб.2016	394	Компот из сушеных фруктов с витамином «С»	150	0,33		0,02	0,02	20,32	0,51	20,83	2,24	1,9	87,4	23,9	4,5	11,6	0,94		2	0,15	0,002	0,005	0,108		0,3
Сб.2016	к/к	Хлеб ржаной.	30	1,98		0,36	0,36	0,36	9,66	10,02	2,49	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17		2	0,42	0,054	0,024	0,21		
Сб.2016	к/к	Хлеб пшеничный.	30	2,37		0,3	0,06	0,63	13,86	14,49	0,99	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6			0,39	0,048	0,018	0,48		
		<i>Итого обед</i>	630	25,91	16,12	20,61	5,44	31,56	49,34	80,89	10,55	797,9	983,3	165,54	100,5	1277,8	5,67	32	3161	3,95	0,282	0,298	4,495		11,
<b>Полдник</b>																									
Сб.2016	191 (В - № 6)	Каша из смеси круп с изюмом.	155	7,87	3,93	8,71	1,61	11,91	18,11	30,01	3,05	186,5	265,4	124,2	60,8	208,3	1,94	60	29	0,54	0,148	0,193	0,754		0,8
Сб.2016	470(437)	Булочка «Творожная». (Пирожок печеный из дрожжевого теста)	75	6,54	3,18	3,03	0,42	5,22	19,58	24,79	1,31	108,0	77,8	37,9	17,3	70,0	0,76	22	10	0,65	0,07	0,09	0,85		0,0
Сб.2016	416	Какао с молоком.	150	3,15	2,67	2,72	0,35	12,47	0,49	12,96	0,11	46,3	168,3	114,7	16,7	95,9	0,41	18	9	0,00	0,04	0,14	0,13		1,2
Сб.2016	386	Бананы свежие.	95	1,05		0,35	0,35	13,3	1,4	14,7	1,19	21,7	243,6	5,6	29,4	19,6	0,42		84	0,28	0,028	0,035	0,42		7
Сб.2016	420	Кефир	100	4,35	4,35	3,75		6		6		75	219	180	21	135	0,15	30	15		0,06	0,255	0,15		1,0
		<i>Итого полдник</i>	575	15,09	10,2	9,85	1,12	36,99	21,47	58,45	2,61	251	708,7	338,2	84,4	320,5	1,74	70	118	0,93	0,198	0,52	1,55		9,3
		<b>Всего за день</b>	1660,5	56,5	33,01	50,02	9,11	101,85	127,41	229,24	21,12	1513	2060	754	279,4	1344,0	11,08	228	4090	6,67	0,707	1,126	7,946		98,

	Рекомендуется		36	25	40	12	17	155	173	7	425	340	680	68	59 5	8,5	383	2000	3,4	0,7	0,8	6,8	38
	Отклонения		20,5	8,01	10,02	2,89	84,85	27,59	56,24	14,12	1088	172 0	74	211,4	12, 84 5	2,58	155	2090	3,27	0,007	0,326	1,146	60,

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин.

Технологическая и нормативная документация	№	Наименование	Вых.	Б	Б(ж)	Ж	Ж(р)	МДС	Кр	Уг	ПВ	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	ТЭ	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	PP	C
<b>Здень</b>																								
<b>Завтрак</b>																								
Сб.2016	185	Каша вязкая из смеси круп с тыквой и маслом.(В-№1)	155	5,32	1,89	6,15	0,85	8,58	13,58	22,17	3,32	149,5	281,6	97,4	57,6	138,9	1,68	33	811	0,43	0,11	0,14	1,03	2,54
Сб.2016	02	Бутерброд с повидлом.	55	2,49	0,04	3,93	0,3	13,7	13,86	27,56	1,19	114,4	67,2	10,9	11,3	29,4	0,87	20	15	0,44	0,051	0,028	0,505	0,1
Сб.2016	419	Молоко кипяченое.	150	4,58	4,58	4,08		7,58		7,58		79	230,7	189,6	22,1	142,2	0,16	32	16		0,063	0,237	0,158	2,05
		<i>Итого завтрак</i>	360	12,39	6,51	14,16	1,15	29,86	27,44	57,31	4,51	342,9	579,5	297,9	91	310,5	2,71	85	842	0,87	0,224	0,405	1,693	4,7
Сб.2016	<b>420</b>	<i>Второй завтрак. Йогурт.</i>	100	4,35	4,35	3,75	6,3			6,3		75	219	186	21	138	0,15	30	15		0,03	0,195	0,15	0,45
<b>Обед</b>																								
Сб.2016	11	Салат из репчатого лука.	40	0,70		2,03	2,03	4,12	0,03	4,17	0,74	5,1	133,4	25,7	6,8	13,8	0,22		118	1,23	0,0010	0,013	0,213	15,89
Сб.2016	73	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной.	200	1,36		3,86	3,86	4,28	1,07	5,35	1,6	86,9	209,6	40,2	14,6	29,8	0,53		838	1,91	0,028	0,027	0,485	16,03
Сб.2016	339	Пюре картофельное.	120	2,45	0,52	3,84	0,4	1,58	14,77	16,35	1,39	4,4	518,8	29,6	22,2	69,3	0,81	20	31	0,14	0,111	0,088	1,085	14,53
Сб.2016	30(В-№-1)	Тефтели мясные с соусом №366	60	7,67	6,8	8,65	0,13	2,13	7,15	10,12	1,12	212,8	111,4	33,5	11,8	99,8	0,78	26	27	0,40	0,04	0,8	1,56	0,75
Сб.2016	39(3(94)	Компот из свежей ягоды и с витаминном «С».	150	0,33		0,02	0,02	20,32	0,51	20,83	2,24	1,9	87,4	23,9	4,5	11,6	0,94		2	0,15	0,002	0,005	0,108	0,3
Сб.2016	к/к	Хлеб ржаной.	30	1,98		0,36	0,36	0,36	9,66	10,02	2,49	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17		2	0,42	0,054	0,024	0,21	
Сб.2016	к/к	Хлеб пшеничный.	30	2,37		0,3	0,06	0,63	13,86	14,49	0,99	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6			0,39	0,048	0,018	0,48	
		<i>Итого обед</i>	630	16,86	7,32	13,17	6,86	33,42	47,05	81,33	10,57	607,5	1174	170,3	83,9	297,8	5,05	46	1018	4,64	0,284	0,975	4,141	47,5
<b>Полдник</b>																								
Сб.2016	55	Икра свекольная.	40	0,57		2,44	2,44	31,3	0,04	3,34	0,95	17,5	109,4	14,1	8,4	16,4	0,53		4	1,09	0,008	0,015	0,076	3,8
Сб.2016	263	Рыба, запеченная в омлете.	70	10,64	10,44	2,77	0,02	0,42	1,33	1,75	0,09	142,7	162,6	32,6	14,9	138,0	0,65	41	16	1,03	0,05	0,12	0,96	0,62
Сб.2016	415	Кофейный напиток с молоком.	150	2,34	2,18	2	0,06	10,59	0,04	10,63	0,02	37,6	109,7	94,3	10,5	67,5	0,1	15	8		0,03	0,113	0,075	0,98
<b>Сб.2016</b>	<b>386</b>	Свежие бананы.	95	1,05		0,35	0,35	13,3	1,4	14,7	1,19	21,7	243,6	5,6	29,4	19,6	0,42		84	0,28	0,028	0,035	0,42	7
		<i>Итого полдник</i>	355	14,6	12,62	19,83	2,87	55,61	2,81	30,42	2,25	219,5	625,3	141	63,2	241,5	1,7	56	112	2,4	0,116	0,283	1,531	12,4
		<b>Всего за день</b>	1445	48,2	30,8	50,91	10,88	125,16	77,3	175,36	17,33	1245	2598	795,2	259,1	987,8	9,61	217	1987	7,91	0,654	1,9	7,515	65,05
		Рекомендуется		36	25	40	12	17	155	173	7	425	340	680	68	595	8,5	383	2000	3,4	0,7	0,8	6,8	38
		Отклонения		12,2	5,8	10,91	1,12	108,6	77,7	2,36	10,33	820	2258	115,2	191,1	392,8	1,11	166	13	4,51	0,046	1,1	0,715	27,05

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин

Технологическая и нормативная документация	№	Наименование	Вых.	Б	Б(ж)	Ж	Ж(р)	МДС	Кр	Уг	ПВ	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	ТЭ	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	PP	C	
<b>4 день</b>																									
<b>Завтрак</b>																									
Сб.2016	18 2	Каша молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с маслом.	155	4,01		2,06	2,06	5,28	19,91	25,19	1,96	82,4	75,2	17,8	42,1	107,2	1,16			0,53	0,105	0,026	0,283		
Сб.2016	01	Бутерброд со сливочным маслом.	40	2,45	0,08	7,55	0,3	0,76	13,86	14,62	0,99	114,9	42,9	9,3	9,9	29,1	0,62	40	30	0,49	0,049	0,03	0,49		
Сб.2016	07	Сыр «Российский» порционн.	10	2,32	2,32	2,95						81,0	8,8	88,0	3,5	50,0	0,10	26	17	0,05	0,00	0,03	0,02	0,0	
Сб.2016	39 6	Кисель из повидла.	150	0,07				13,70	3,20	18,07	0,11	32,8	35,7	8,3	1,0	3,5	0,19				0,001	0,003	0,015	0,0	
		<i>Итого завтрак</i>	355	8,85	2,4	12,56	2,36	19,74	36,97	57,88	3,06	311,1	162,6	123,4	56,5	189,8	2,07	66	47	1,07	0,155	0,089	0,808	0,1	
Сб.2016	<b>41 8</b>	<i>Второй завтрак .Сок абрикосовый.</i>	100	0,65				17,35	0,50	17,03	1,65	2,0	357,3	20,0	11,0	17,0	0,20		1850	1,10	0,02	0,04	0,20	5,0	
<b>Обед</b>																									
Сб.2016	20	Салат из соленых огурцов с луком.	50	0,74		2,05	2,05	4,11	0,03	4,16	0,72	5,1	132,3	25,5	6,5	13,1	0,22		119	1,32	0,012	0,019	0,234	19	
Сб.2016	93	Суп фасолевый со сметаной.	200	4,7	3,23	9,22	0,21	7,01	6,64	13,66	1,3	154,7	388,3	153	31,3	139,4	0,77	59	1345	0,32	0,091	0,189	0,677	6,5	
Сб.2016	31 5	Голубцы ленивые.	160	14,12	10,78	9,04	0,32	4,23	16,03	20,26	1,80	99,2	507,3	60,0	44,1	177,1	1,63	29	32	0,58	0,08	0,15	3,30	20	
Сб.2016	39 4(3 93)	Компот из сушеных фруктов с витамином «С».	150	0,33		0,02	0,02	20,32	0,51	20,83	2,24	1,9	87,4	23,9	4,5	11,6	0,94		2	0,15	0,002	0,005	0,108	0,3	
Сб.2016	к/к	Хлеб ржаной.	30	1,98		0,36	0,36	0,36	9,66	10,02	2,49	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17		2	0,42	0,054	0,024	0,21		
Сб.2016	к/к	Хлеб пшеничный.	30	2,37		0,3	0,06	0,63	13,86	14,49	0,99	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6			0,39	0,048	0,018	0,48		
		<i>Итого обед</i>	620	24,24	14,01	20,99	3,02	36,66	46,73	83,42	9,54	557,3	1229	279,8	110,4	414,7	5,33	88	1500	3,18	0,287	0,405	5,009	46	
<b>Полдник</b>																									
Сб.2016	34	Салат из свеклы.	45	0,57		2,44	2,44	3,31	0,04	3,34	0,95	17,5	109,4	14,1	8,4	16,4	0,53		4	1,09	0,008	0,015	0,076	3,8	
Сб.2016	20 2	Запеканка пшеничная.	70	7,44	2,76	5,69	1,33	17,02	25,70	42,72	2,17	146,8	248,6	112,8	45,5	175,6	1,54	37	27	0,27	0,17	0,16	0,76	0,4	
Сб.2016	41 6	Какао с молоком.	150	3,15	2,67	2,72	0,35	12,47	0,49	12,96	0,11	46,3	168,3	114,7	16,7	95,9	0,41	18	9	0,00	0,04	0,14	0,13	1,2	
Сб.2016	<b>89 38 6</b>	Яблоки свежие.	95	0,28		0,28	0,28	6,3	0,56	6,86	1,26	18,2	194,6	11,2	6,3	7,7	1,54		21	0,14	0,021	0,014	0,21	7	
		<i>Итого полдник</i>	360	11,44	5,43	11,13	4,4	39,1	26,79	70,88	4,5	228,8	720,9	252,8	76,9	372,5	4,02	55	61	1,5	0,239	0,329	1,176	12	
		<b>Всего за день</b>	1435	45,18	21,84	44,68	9,78	112,85	110,99	229,21	18,75	1099	2470	676	254,8	994	11,62	209	3458	6,85	0,701	0,863	7,193	64	
		Рекомендуется		36	25	40	12	17	155	173	7	425	340	680	68	595	8,5	383	2000	3,4	0,7	0,8	6,8	38	
		Отклонения		9,18	3,16	4,68	2,22	95,85	44,01	56,21	11,57	674	2130	4	186,8	399	3,12	179	1458	3,45	0,001	0,063	6,393	26	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21СанПин

Технологическая и нормативная документация	№	Наименование	Вых.	Б	Б(ж)	Ж	Ж(р)	МДС	Кр	Уг	ПВ	Na	К	Са	Mg	P	Fe	A	Кар	ТЭ	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	PP	C	
<b>5 день</b>																									
<b>Завтрак</b>																									
Сб.2016	18 2	Каша молочная ячневая с маслом.	155	3,3	0,04	4,06	0,43	0,42	20,82	21,24	2,64	81,5	68,4	28	16,4	113,6	0,6	20	15	0,55	0,063	0,025	0,768		
Сб.2016	02	Бутерброд с джемом.	45	2,5 1	0,04	3,93	0,3	15,02	13,86	28,88	1,19	114,6	71,8	10,5	11,7	31,2	0,69	20	75	0,6	0,051	0,028	0,525	0,48	
Сб.2016	41 3	Чай с молоком.	150	2,6 5	2,61	2,33	0,01	11,31		11,31	0,02	45,2	136,6	112,0	13,5	82,6	0,28	18	9		0,04	0,14	0,11	1,19	
		<i>Итого завтрак</i>	350	8,4 6	2,69	10,32	0,74	26,75	34,68	61,43	3,85	241,3	276,8	150,5	41,6	227,4	1,57	58	99	1,15	0,154	0,193	1403	1,67	
Сб.2016	<b>42 0</b>	<i>Второй завтрак. Ряженка.</i>	100	4,3 5	4,35	3,75		6,30		6,30		75,0	219,0	186,0	21,0	138,0	0,15	30	15		0,03	0,20	0,15	0,45	
<b>Обед</b>																									
Сб.2016	15	Салат из свежих помидоров и огурцов с луком репчатым.	40	0,3 9		2,45	2,45	1,16	0,08	1,23	0,47	1,7	87,9	10,7	6,7	12,2	0,3		258	1,25	0,017	0,018	0,138	7,64	
Сб.2016	80	Рассольник на к.м.б. (мелконашинкованный)со сметаной.	200	3,0 9	1,38	2,81	0,21	2,76	11,77	14,54	1,35	104,4	106,5	74,2	14,8	98,8	0,41	16	10	0,26	0,039	0,076	0,374	0,26	
Сб.2016	21 9	Макаронные изделия отварные.	120	5,6 8	0,04	4,36	0,81	1,13	26,11	27,25	2,52	0,3	31,2	5,0	21,8	38,2	1,14	20	15	1,00	0,06	0,03	0,80		
Сб.2016	32 2	Котлета рубленая.	60	8,9 9	7,54	9,25	0,18	0,35	8,89	9,33	0,67	207,6	109,8	11,3	13,6	82,3	1,08	34	10	0,50	0,06	0,08	3,48	0,40	
Сб.2016	39 4	Компот из сушеных фруктов с витамином «С».	150	0,3 3		0,02	0,02	20,32	0,51	20,83	2,24	1,9	87,4	23,9	4,5	11,6	0,94		2	0,15	0,002	0,005	0,108	0,3	
Сб.2016	к/к	Хлеб ржаной.	30	1,9 8		0,36	0,36	0,36	9,66	10,02	2,49	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17		2	0,42	0,054	0,024	0,21		
Сб.2016	к/к	Хлеб пшеничный.	30	2,3 7		0,3	0,06	0,63	13,86	14,49	0,99	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6			0,39	0,048	0,018	0,48		
		<i>Итого обед</i>	630	22, 83	8,96	19,55	4,09	27,06	70,88	97,69	10,73	612,8	536,2	142,5	85,7	316,6	5,64	70	297	3,97	0,28	0,251	5,59	8,6	
<b>Полдник</b>																									
Сб.2016	42	Салат из моркови.	45	0,4 3		0,07	0,07	3,31	0,14	3,45	0,9	8,9	87,8	9,7	12,3	17,6	0,43		3603	0,14	0,021	0,023	0,33	2,5	
Сб.2016	10 1	Суп молочный с пшеном.	150	3,4 6	0,04	4,57	0,98	5,51	19,19	24,7	1,08	80,4	64	10,1	24,7	70,8	0,83	20	21	0,14	0,114	0,017	0,461		
Сб.2016	41 9	Молоко кипяченое.	150	4,5 8	4,58	4,08		7,58		7,58		79,0	230,7	189,6	22,1	142,2	0,16	32	16		0,06	0,24	0,16	2,05	
Сб.2016	<b>38 6</b>	Груши свежие.	95	0,4		0,3	0,3	9,8	0,5	10,3	2,8	14	155	19	12	16	2,3		10	0,4	0,03	0,03	0,1	5,00	
		<i>Итого полдник</i>	440	8,8 7	4,62	9,02	1,35	26,2	19,83	46,03	4,78	182,3	537,5	228,4	71,1	246,6	3,72	52	3650	0,68	0,225	0,31	1,051	9,55	
		<b>Всего за день</b>	1520	44, 51	20,62	42,64	6,18	86,31	125,39	336,84	19,36	1112	1570	707,4	219,4	928,6	11,08	280	4061	5,8	0,689	0,954	1410	20,27	
		Рекомендуется		36	25	40	12	17	155	173	7	425	340	680	68	595	8,5	383	2000	3,4	0,7	0,8	6,8	38	
		Отклонения		8,5 1	4,38	2,64	5,82	69,31	29,61	163,84	12,36	687	1230	27,4	151,4	333,6	2,58	103	2061	2,4	0,011	0,305	1403	17,73	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин

Технологическая и нормативная документация	№	Наименование	Вых.	Б	Б(ж)	Ж	Ж(р)	МДС	Кр	Уг	ПВ	Na	К	Са	Mg	Р	Fe	А	Кар	ТЭ	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	РР	С	
<b>6 день</b>																									
<b>Завтрак</b>																									
Сб.2 016	182	Каша пшеничная вязкая с сахаром и с маслом.	150	3,46	0,04	4,57	0,98	5,51	19,19	24,7	1,08	80,4	64	10,1	24,7	70,8	0,83	20	21	0,14	0,114	0,017	0,461		
Сб.2 016	01	Бутерброд с маслом сливочным.	40	2,45	0,08	7,55	0,3	0,76	13,86	14,62	0,99	114,9	9,3	9,9	29,1	0,62	40	30	0,49	0,49	0,049	0,03	0,49		
Сб.2 016	416	Какао с молоком.	150	3,15	2,67	2,72	0,35	12,47	0,49	12,96	0,11	46,3	168,3	114,7	16,7	95,9	0,41	18	9	0,00	0,04	0,14	0,13	1,20	
		<b>Итого завтрак</b>	<b>340</b>	<b>9,06</b>	<b>2,79</b>	<b>14,84</b>	<b>1,63</b>	<b>18,74</b>	<b>33,54</b>	<b>52,28</b>	<b>2,18</b>	<b>241,6</b>	<b>241,6</b>	<b>134,7</b>	<b>70,5</b>	<b>167,4</b>	<b>41,24</b>	<b>68</b>	<b>30,49</b>	<b>0,63</b>	<b>0,203</b>	<b>0,187</b>	<b>1,09</b>	<b>1,20</b>	
Сб.2 016	<b>418</b>	<i>Второй завтрак. Сок яблочный.</i>	100	0,75				14,85	0,30	15,15	0,30	9,0	180,0	10,5	6,0	10,5	2,10			0,15	0,02	0,02	0,15	3,00	
<b>Обед</b>																									
Сб.2 016	91	Суп картофельный с клецками на к.м.б.	200	2,15		2,27	2,27	2,15	11,57	13,71	1,63	82,7	385,1	19,7	21,6	53,3	0,87		972	1,13	0,091	0,05	0,947	6,6	
Сб.2 016	361	Рагу овощное В-№2	120	2,25	0,05	4,89	0,27	6,56	4,85	11,41	2,82	167,3	313,9	31,9	25,6	62,3	0,92	28	2993	0,41	0,069	0,067	0,786	8,14	
Сб.2 016	317	Курица отварная.	60	13,56	13,56	10,20						136,2	97,8	19,8	11,4	93,6	0,96	24		0,24	0,24	0,07	3,66		
Сб.2 016	394(393)	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33		0,02	0,02	20,32	0,51	20,83	2,24	1,9	87,4	23,9	4,5	11,6	0,94		2	0,15	0,002	0,005	0,108	0,3	
Сб.2 016	к/к	Хлеб ржаной.	30	1,98		0,36	0,36	0,36	9,66	10,02	2,49	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17	2		0,42	0,054	0,024	0,21		
Сб.2 016	к/к	Хлеб пшеничный.	30	2,37		0,3	0,06	0,63	13,86	14,49	0,99	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6			0,39	0,048	0,018	0,48		
		<i>Итого обед</i>	<b>690</b>	<b>22,64</b>	<b>13,61</b>	<b>18,04</b>	<b>2,98</b>	<b>30,02</b>	<b>40,45</b>	<b>70,46</b>	<b>10,17</b>	<b>684,5</b>	<b>997,6</b>	<b>112,7</b>	<b>87,1</b>	<b>294,3</b>	<b>5,46</b>	<b>52</b>	<b>3969</b>	<b>2,74</b>	<b>0,504</b>	<b>0,234</b>	<b>6,2</b>	<b>15,04</b>	
<b>Полдник</b>																									
Сб.2 016	21	Салат из белокачанной капусты с луком.	45	0,56		2,03	2,03	3,43	0,03	3,46	0,62	4,1	95,6	17,9	5,3	9,9	0,22		86	0,95	0,009	0,015	0,211	13,98	
Сб.2 016	229	Омлет натуральный с маслом.	75	5,73	5,73	11,04		1,1		1,1		70,8	90,2	46,4	7,8	105,1	1,18	150	53	0,36	0,035	0,236	0,116	0,1	
Сб.2 016	401	Кисель из повидла.	150	0,07				13,12	3,57	16,7	0,11	0,5	20,3	7,9	1	4	0,22				0,002	0,004	0,014	0,05	
Сб.2 016	<b>386</b>	Яблоки свежие.	95	0,28		0,28	0,28	6,3	0,56	6,86	1,26	18,2	194,6	11,2	6,3	7,7	1,54		21	0,14	0,021	0,014	0,21	7	
Сб.2 016	к/к	Хлеб пшеничный	15	1,19		0,15	0,03	0,32	6,93	7,25	0,5	56,7	20	3,5	5	13,1	0,3			0,2	0,024	0,009	0,24		
		<i>Итого полдник</i>	<b>380</b>	<b>7,83</b>	<b>5,73</b>	<b>13,5</b>	<b>2,34</b>	<b>24,27</b>	<b>11,09</b>	<b>35,37</b>	<b>2,49</b>	<b>150,3</b>	<b>420,7</b>	<b>86,9</b>	<b>25,4</b>	<b>139,8</b>	<b>3,46</b>	<b>150</b>	<b>160</b>	<b>1,65</b>	<b>0,091</b>	<b>0,278</b>	<b>0,791</b>	<b>21,13</b>	
		<b>Всего за день</b>	<b>1410</b>	<b>41,47</b>	<b>22,13</b>	<b>46,38</b>	<b>6,95</b>	<b>87,88</b>	<b>85,38</b>	<b>173,2</b>	<b>15,14</b>	<b>1085</b>	<b>1840</b>	<b>344,8</b>	<b>189</b>	<b>612,1</b>	<b>52,26</b>	<b>270</b>	<b>4160</b>	<b>5,17</b>	<b>0,824</b>	<b>0,719</b>	<b>8,231</b>	<b>40,37</b>	
		Рекомендуется		36	25	40	12	17	155	173	7	425	340	680	68	595	8,5	383	2000	3,4	0,7	0,8	6,8	38	
		Отклонения		5,47	2,87	6,38	5,05	70,88	69,62	0,26	8,14	660	1500	335,2	121	17,1	43,76	113	2160	1,77	0,124	0,081	1,431	2,37	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин



Технологическая и нормативная документация	№	Наименование	Вых.	Б	Б(ж)	Ж	Ж(р)	МДС	Кр	Уг	ПВ	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	ТЭ	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	PP	C
		<b>7день</b>																						
		<b>Завтрак</b>																						
Сб.2 016	101	Суп молочный с крупой кукурузной и с маслом.	150	5,46	1,05	10,11	1,29	10,20	17,89	29,24	1,3	179,3	167,7	102,6	48,8	170,1	1,33	48	3323	0,29	0,154	0,117	0,873	1,1
Сб.2 016	03	Бутерброд с сыром «Российским»	40	4,73	2,36	6,88	0,30	0,70	13,86	14,56	0,99	195,2	50,2	96,1	13,4	77,6	0,71	46	32	0,49	0,05	0,05	0,51	0,0
Сб.2 016	411	Чай с сахаром.	150/7	0,04		0,01	0,01	6,99		6,99	0,02	0,2	5,2	8	0,9	1,6	0,19					0,002	0,016	0,0
	<b>417</b>	<b>Итого завтрак</b>	<b>347</b>	<b>10,23</b>	<b>3,41</b>	<b>17</b>	<b>1,6</b>	<b>17,89</b>	<b>31,75</b>	<b>50,79</b>	<b>2,31</b>	<b>374,7</b>	<b>223,1</b>	<b>206,7</b>	<b>63,1</b>	<b>249,3</b>	<b>2,23</b>	<b>94</b>	<b>3355</b>	<b>0,78</b>	<b>0,204</b>	<b>0,169</b>	<b>1,399</b>	<b>1,2</b>
Сб.2 016		<i>Второй завтрак Напиток из плодов шиповника.</i>	100	0,51		0,21	0,21		13,30	0,93	14,23	3,48	1,7	7,7	16,0	2,6	0,47		735	0,57	0,01	0,05	0,18	75
		<b>Обед</b>																						
Сб.2 016	41	Салат из моркови с яблоками.	45	0,43		0,07	0,07	3,31	0,14	3,45	0,9	8,9	87,8	9,7	12,3	17,6	0,43		3603	0,14	0,021	0,023	0,33	2,5
Сб.2 016	87	Суп картофельный с горохом .	200	1,34		1,73	1,73	1,83	11,65	14,65	1,03	98,9	456,9	15,9	20,1	67,4	1,1		1122	1,12	0,123	0,067	1,323	10
Сб.2 016	330	Каша пшеничная рассыпчатая.	120	3,2	0,03	3,39	0,35	0,57	19,07	19,64	1,33	5,5	67,5	12,5	17,3	80,8	1,36	17	13	0,54	0,065	0,027	0,375	
Сб.2 016	368	Соус молочный.	15	0,45	0,34	1,23	0,01	1,01	1,02	1,12	0,04	66,7	14,7	17,8	1,7	13,7	0,05	7	4	0,03	0,005	0,013	0,034	0,0
Сб.2 016	306	Биточки паровые	60	8,64	7,81	5,79	0,10	0,88	4,83	5,71	0,36	162,5	131,3	23,4	16,4	90,1	0,72	10	7	0,38	0,05	0,10	1,95	0,1
Сб.2 016	<b>390(394)</b>	Компот из свежих ягод с витамином «С»	150	0,18		0,11	0,11	20,74	0,14	20,87	0,5	6,8	74,3	11,6	2,7	4,7	0,46		15	0,12	0,011	0,008	0,112	1,2
Сб.2 016	к/к	Хлеб ржаной.	30	1,98		0,36	0,36	0,36	9,66	10,02	2,49	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17		2	0,42	0,054	0,024	0,21	
Сб.2 016	к/к	Хлеб пшеничный.	30	2,37		0,3	0,06	0,63	13,86	14,49	0,99	133,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6			0,39	0,048	0,018	0,48	
		<b>Итого обед</b>	<b>650</b>	<b>18,59</b>	<b>8,18</b>	<b>12,98</b>	<b>2,79</b>	<b>29,33</b>	<b>60,37</b>	<b>89,95</b>	<b>7,69</b>	<b>665,7</b>	<b>946</b>	<b>108,3</b>	<b>95,5</b>	<b>347,8</b>	<b>5,89</b>	<b>34</b>	<b>4766</b>	<b>3,14</b>	<b>0,377</b>	<b>0,28</b>	<b>4,814</b>	<b>13</b>
		<b>Полдник</b>																						
Сб.2 016	<b>189</b>	<b>Каша молочная манная с соком</b>	155	5,70	2,86	4,26	0,27	10,84	18,36	29,19	0,99	167,0	201,1	109,4	19,1	110,8	0,70	28	14	0,45	0,06	0,13	0,40	1,1
Сб.2 016	33	Салат из свеклы с курагой и изюмом.	45	0,57		2,44	2,44	3,31	0,04	3,34	0,95	17,5	109,4	14,1	8,4	16,4	0,53		4	1,09	0,008	0,015	0,076	3,8
Сб.2 016	472	Булочка «К чаю».	70	7,87	0,57	1,75	0,40	10,52	19,02	29,54	1,27	160,5	178,7	140,4	31,6	132,1	0,76	12	6	0,60	0,09	0,25	0,89	0,2
Сб.2 016	414	Кофейный напиток с молоком.	150	2,34	2,18	2	0,06	10,59	0,04	10,63	0,02	37,6	109,7	94,3	10,5	67,5	0,1	15	8		0,03	0,113	0,075	0,9
Сб.2 016	<b>386</b>	Груши свежие.	95	0,28		0,21	0,21	6,86	0,35	7,21	1,96	9,8	108,5	13,3	8,4	11,2	1,61		7	0,28	0,021	0,021	0,07	3,5
		<b>Итого полдник</b>	<b>515</b>	<b>11,06</b>	<b>2,75</b>	<b>6,4</b>	<b>3,11</b>	<b>31,28</b>	<b>19,45</b>	<b>50,72</b>	<b>4,2</b>	<b>225,4</b>	<b>506,3</b>	<b>262,1</b>	<b>58,9</b>	<b>227,2</b>	<b>3</b>	<b>27</b>	<b>25</b>	<b>1,97</b>	<b>0,149</b>	<b>0,399</b>	<b>1,111</b>	<b>8,5</b>
		<b>Всего за день</b>	<b>1612</b>	<b>46,09</b>	<b>17,2</b>	<b>40,76</b>	<b>7,98</b>	<b>89,34</b>	<b>143,26</b>	<b>221,59</b>	<b>29,42</b>	<b>1437</b>	<b>1879</b>	<b>695</b>	<b>206,5</b>	<b>937,7</b>	<b>12,29</b>	<b>183</b>	<b>8895</b>	<b>6,9</b>	<b>0,8</b>	<b>1,028</b>	<b>7,904</b>	<b>99</b>
		Рекомендуется		36	25	40	12	17	155	173	7	425	340	680	68	595	8,5	383	2000	3,4	0,7	0,8	6,8	38
		Отклонения		10,09	42,2	0,76	4,02	72,34	11,74	48,59	22,42	1012	1539	21	138,5	342,7	3,79	200	6895	3,5	0,1	0,228	1,104	61

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21СанПин

Технологическая и нормативная документация	№	Наименование	Вых.	Б	Б <sub>(ж)</sub>	Ж	Ж <sub>(р)</sub>	МДС	Кр	Уг	ПВ	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	ТЭ	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	PP	C	
<b>8 день</b>																									
<b>Завтрак</b>																									
Сб.2 016	182	Каша гречневая вязкая с сахаром и маслом.	150	4,67	0,04	4,86	1,24	0,58	20,36	20,94	4,15	77,7	141,1	9,2	73,5	111,1	2,48	20	16	0,35	0,11	0,06	1,34		
Сб.2 016	02	Бутерброд с повидлом.	40	2,45	0,04	3,93	0,30	7,20	13,86	21,06	1,09	114,3	54,3	9,5	10,6	28,5	0,74	20	15	0,44	0,05	0,03	0,50	0,05	
Сб.2 016	227	Яйцо вареное.	40	5,08	5,08	4,60		0,28		0,28		53,6	56,0	22,0	4,8	76,8	1,00	100	24	0,24	0,03	0,18	0,08		
Сб.2 016	413	Чай с молоком.	150	2,65	2,61	2,33	0,01	11,31		11,31	0,02	45,2	136,6	112,0	13,5	82,6	0,28	18	9		0,04	0,14	0,11	1,19	
		<i>Итого завтрак</i>	380	14,85	7,77	15,72	1,55	19,37	34,22	53,59	5,26	290,8	388	152,7	102,4	299	4,5	158	64	1,03	0,23	0,41	2,03	1,24	
	<b>420</b>	<i>Второй завтрак . Кефир.</i>	100	4,35	4,35	3,75		6,00		6,00		75,0	219,0	180,0	21,0	135,0	0,15	30	15		0,06	0,26	0,15	1,05	
<b>Обед</b>																									
Сб.2 016	56	Икра овощная.	45	0,35		2,08	2,08	1,97	0,14	2,11	0,61	5,3	87,7	8,7	7,8	12,5	0,42		1032	1,02	0,017	0,017	0,186	5	
Сб.2 016	69	Борщ с фасолью и картофелем на к.м.б. со сметаной.	200	1,63		4	4	7,14	4,15	11,29	1,89	97,2	393,6	29,3	24	51,5	1,07		1091	1,92	0,059	0,044	0,64	7,03	
Сб.2 016	330	Каша рассыпчатая пшеничная.	120	3,2	0,03	3,39	0,35	0,57	19,07	19,64	1,33	5,5	67,5	12,5	17,3	80,8	1,36	17	13	0,54	0,065	0,027	0,375		
Сб.2 016	293	Гуляш из отварного мяса.	60	15,42	14,74	12,41	0,08	2,03	1,93	3,96	0,90	295,0	181,5	29,2	27,2	124,2	1,15	16	2171	0,51	0,04	0,11	2,33	0,60	
Сб.2 016	394	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33		0,02	0,02	20,32	0,51	20,83	2,24	1,9	87,4	23,9	4,5	11,6	0,94		2	0,15	0,002	0,005	0,108	0,3	
Сб.2 016	к/к	Хлеб ржаной.	30	1,98		0,36	0,36	0,36	9,66	10,02	2,49	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17		2	0,42	0,054	0,024	0,21		
Сб.2 016	к/к	Хлеб пшеничный.	30	2,37		0,3	0,06	0,63	13,86	14,49	0,99	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6			0,39	0,048	0,018	0,48		
		<i>Итого обед</i>	635	25,28	14,77	22,62	6,95	33,02	49,32	82,34	10,45	701,3	925,3	121	104,8	354,1	6,71	33	4311	4,95	0,285	0,268	4,329	12,93	
<b>Полдник</b>																									
Сб.2 016	191(В№-1)	Каша молочная из смеси круп с изюмом.	150	7,61	3,96	8,19	1,06	12,14	20,47	32,60	1,30	182,9	237,2	119,6	41,1	179,4	1,24	61	33	0,20	0,14	0,17	0,57	0,90	
Сб.2 016	419	Молоко кипяченое.	150	4,58	4,58	4,08		7,58		7,58		79	230,7	189,6	22,1	142,2	0,16	32	16		0,063	0,237	0,158	2,05	
Сб.2 016	к/к	Хлеб пшеничный .	15	1,19		0,15	0,03	0,32	6,93	7,25	0,5	56,7	20	3,5	5	13,1	0,3			0,2	0,024	0,009	0,24		
	<b>386</b>	Яблоки свежие.	95	0,28		0,28	0,28	6,3	0,56	6,86	1,26	18,2	194,6	11,2	6,3	7,7	1,54		21	0,14	0,021	0,014	0,21	7	
		<i>Итого полдник</i>	410	13,66	8,54	12,7	1,37	26,34	27,96	47,04	3,06	336,8	682,5	323,9	74,5	342,4	3,24	93	70	0,54	0,248	0,43	1,178	9,95	
		<b>Всего за день</b>	1525	58,14	35,43	54,79	9,87	84,73	111,5	188,97	18,77	1404	2215	777,9	302,7	1130	14,6	314	4460	6,52	0,823	1,368	7,687	25,17	
		Рекомендуется		36	25	40	12	17	155	176	7	425	340	680	68	595	8,5	383	2000	3,4	0,7	0,8	6,8	38	
		Отклонения		22,14	10,43	14,79	2,13	67,73	43,5	12,97	11,77	979	1875	97,9	234,7	535	6,1	69	2460	3,15	0,123	0,568	0,887	12,83	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21 СанПин

Технологическая и нормативная документация	№	Наименование	Вых.	Б	Б(ж)	Ж	Ж(р)	МДС	Кр	Уг	ПВ	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	ТЭ	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	PP	С	
<b>9 день</b>																									
<b>Завтрак</b>																									
Сб.2 016	188(В-№3)	Каша вязкая из смеси круп с морковью и маслом.	155	5,96	2,21	10,56	1,47	12,99	15,94	28,93	3,09	166,1	240,7	98,3	58,4	171,6	1,63	55	2951	0,60	0,13	0,15	0,83	1,5	
Сб.2 016	01	Бутерброд со сливочным маслом.	40	2,45	0,08	7,55	0,30	0,76	13,86	14,62	0,99	114,9	42,9	9,3	9,9	29,1	0,62	40	30	0,49	0,05	0,03	0,49		
Сб.2 016	07	Сыр порционно.	10	2,32	2,32		1,59					81,0	8,8	88,0	3,5	50,0	0,10	26	17	0,05	0,00	0,03	0,02	0,0	
Сб.2 016	401	Кисель из повидла.	150	0,07				13,12	3,57	16,7	0,11	0,5	20,3	7,9	1	4	0,22				0,002	0,004	0,014	0,0	
		<i>Итого завтрак</i>	355	10,8	4,61	18,11	3,36	26,87	33,37	60,25	4,19	362,5	312,7	203,5	72,8	254,7	2,57	121	2998	1,14	0,182	0,214	1,354	1,6	
Сб.2 016	<b>418</b>	<i>Второй завтрак. Сок яблочный.</i>	100	0,75				14,85	0,30	15,15	0,30	9,0	180,0	10,5	6,0	10,5	2,10				0,15	0,02	0,02	0,15	3,0
<b>Обед</b>																									
Сб.2 016	55	Икра морковная.	45	0,43		0,07	0,07	3,31	0,14	3,45	0,9	8,9	87,9	9,7	12,3	17,6	0,43		3603	0,14	0,021	0,023	0,33	2,5	
Сб.2 016	86	Суп картофельный с крупой (пшено) на к.м.б.	200	2,23		2,61	2,61	2,04	11,08	13,12	1,85	85,2	391,8	22,8	27,3	72	0,98		972	1,12	0,108	0,052	0,868	6,6	
Сб.2 016	321	Плов из курицы.	160	16,00	13,34	14,78	0,37	1,73	25,04	26,76	1,54	255,2	169,4	30,2	34,2	156,1	1,45	48	1578	0,51	0,20	0,08	3,71	0,4	
Сб.2 016	394(393)	Компот из сушеных фруктов	150	0,33		0,02	0,02	20,32	0,51	20,83	2,24	1,9	87,4	23,9	4,5	11,6	0,94		2	0,15	0,002	0,005	0,108	0,3	
Сб.2 016	к/к	Хлеб ржаной.	30	1,98		0,36	0,36	0,36	9,66	10,02	2,49	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17		2	0,42	0,054	0,024	0,21		
Сб.2 016	к/к	Хлеб пшеничный.	30	2,37		0,3	0,06	0,63	13,86	14,49	0,99	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6			0,39	0,048	0,018	0,48		
		<i>Итого обед</i>	570	23,34	13,34	18,14	3,49	28,39	60,29	88,67	10,01	647,6	849,9	104	102,3	330,8	5,57	48	6157	2,73	0,379	0,202	5,706	9,8	
<b>Полдник</b>																									
Сб.2 016	46	Винегрет овощной.	45	0,75		2,12	2,12	1,29	3,05	4,33	0,71	63,1	155	10,1	7,6	18	0,32		72	0,94	0,029	0,017	0,305	8,3	
Сб.2 016	223	Макаронник с маслом.	150	6,38	0,79	7,96	3,73	6,84	29,13	35,97	2,52	7,0	57,7	13,6	22,8	56,5	1,37	35	19	2,33	0,08	0,05	0,95		
Сб.2 016	414	Кофейный напиток с молоком.	150	2,34	2,18	2	0,06	10,59	0,04	10,63	0,02	37,6	109,7	94,3	10,5	67,5	0,1	15	8		0,03	0,113	0,075	0,9	
Сб.2 016	к/к	Хлеб пшеничный.	15	1,19		0,15	0,03	0,32	6,93	7,25	0,5	56,7	20	3,5	5	13,1	0,3			0,2	0,024	0,009	0,24		
Сб.2 016	<b>386</b>	Бананы свежие.	95	1,05		0,35	0,35	13,3	1,4	14,7	1,19	21,7	243,6	5,6	29,4	19,6	0,42		84	0,28	0,028	0,035	0,42	7	
		<i>Итого полдник</i>	455	11,71	2,97	12,31	6,29	32,34	40,55	72,88	4,94	186,1	586	127,1	75,3	174,7	2,51	50	183	3,75	0,191	0,224	1,10	16	
		<b>Всего за день</b>	1480	46,6	20,97	48,56	13,14	102,45	134,51	18,99	9,44	1206	1836	445,1	256,4	770,7	12,75	219	9329	7,73	0,72	0,66	8,31	30	
		Рекомендуется		36	25	40	12	17	155	173	7	425	340	680	68	595	8,5	383	2000	3,4	0,7	0,8	6,8	38	
		Отклонения		10,6	4,03	8,56	1,14	85,45	20,49	154,01	2,44	781	1152	234,9	188,4	175,7	4,25	164	7329	4,33	0,02	0,14	1,51	7,2	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п.14.21СанПин

Технологическая и нормативная документация	№	Наименование	Вых.	Б	Б(ж)	Ж	Ж(ρ)	МДС	Кр	Уг	ПВ	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	A	Кар	ТЭ	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	PP	C	
<b>10 день</b>																									
<b>Завтрак</b>																									
Сб.2 016	182	Каша вязкая рисовая молочная с маслом.	155	2,32	0,04	3,96	0,33	0,29	23,79	24,08	0,98	80,5	34,1	4,5	16,4	50,6	0,34	20	15	0,18	0,019	0,015	0,457		
Сб.2 016	05	Бутерброд с джемом.	40	2,46	0,04	3,93	0,30	7,86	13,86	21,72	1,09	114,4	56,6	9,3	10,8	24,9	0,65	20	45	0,52	0,05	0,03	0,51	0,24	
Сб.2 016	416	Какао с молоком.	150	3,15	2,67	2,72	0,35	12,47	0,49	12,96	0,11	46,3	168,3	114,7	16,7	95,9	0,41	18	9	0,00	0,04	0,14	0,13	1,20	
		<i>Итого завтрак</i>	345	7,93	2,75	10,61	0,98	20,62	38,14	58,76	2,18	241,2	259	128,5	43,9	171,4	1,4	58	69	0,7	0,109	0,185	1,097	1,44	
Сб.2 016	<b>420</b>	<i>Второй завтрак. Йогурт.</i>	100	4,35	4,35	3,75		6,30		6,30		75,0	219,0	186,0	21,0	138,0	0,15	30	15		0,03	0,20	0,15	0,45	
<b>Обед</b>																									
Сб.2 016	13	Салат из свежих огурцов.	45	0,39		2,45	2,45	1,16	0,08	1,23	0,47	2,2	87,9	10,7	6,7	12,2	0,3		258	1,25	0,017	0,018	0,138	7,64	
Сб.2 016	73	Щи из свежей капусты с картофелем на к.м.б. со сметаной.	200	1,36		3,86	3,86	4,28	1,07	5,35	1,65	86,9	209,6	40,2	14,6	29,8	0,53		838	1,91	0,028	0,027	0,485	16,03	
Сб.2 016	292	Жаркое по – домашнему.	170	20,80	18,46	5,33	0,46	2,13	16,37	18,50	1,90	164,9	925,1	24,0	50,2	258,8	3,05	16	32	0,66	0,17	0,26	5,20	7,26	
Сб.2 016	394(393)	Компот из сушеных фруктов.	150	0,33		0,02	0,02	20,32	0,51	20,83	2,24	1,9	87,4	23,9	4,5	11,6	0,94		2	0,15	0,002	0,005	0,108	0,3	
Сб.2 016	к/к	Хлеб ржаной.	30	1,98		0,36	0,36	0,36	9,66	10,02	2,49	183	73,5	10,5	14,1	47,4	1,17		2	0,42	0,054	0,024	0,21		
Сб.2 016	к/к	Хлеб пшеничный.	30	2,37		0,3	0,06	0,63	13,86	14,49	0,99	113,4	39,9	6,9	9,9	26,1	0,6			0,39	0,048	0,018	0,48		
		<i>Итого обед</i>	625	27,23	18,46	12,32	7,21	28,88	41,55	70,42	9,74	552,3	1424	116,2	226,9	385,9	6,59	16	1132	4,78	0,319	0,352	6,621	31,23	
<b>Полдник</b>																									
Сб.2 016	56	Икра овощная.	40	0,35		2,08	2,08	1,97	0,14	2,11	0,61	5,3	87,7	8,7	7,8	12,5	0,42		1032	1,02	0,017	0,017	0,186	5	
Сб.2 016	95	Суп с рыбными консервами.	150	2,23		2,61	2,61	2,04	11,08	13,12	1,85	85,2	391,8	22,8	27,3	72	0,98		972	1,12	0,108	0,052	0,868	6,6	
Сб.2 016	401	Кисель из джема.	150	0,07				13,12	3,57	16,7	0,11	0,5	20,3	7,9	1	4	0,22				0,002	0,004	0,014	0,05	
Сб.2 016	к/к	Хлеб пшеничный.	15	1,19		0,15	0,03	0,32	6,93	7,25	0,5	56,7	20	3,5	5	13,1	0,3			0,2	0,024	0,009	0,24		
Сб.2 016	<b>386</b>	Бананы свежие.	95	1,05		0,35	0,35	13,3	1,4	14,7	1,19	21,7	243,6	5,6	29,4	19,6	0,42		84	0,28	0,028	0,035	0,42	7	
		<i>Итого полдник</i>	450	4,89		5,19	5,07	30,75	23,12	53,88	4,26	169,4	763,4	48,5	70,5	121,2	3,34		2088	2,62	0,179	0,117	1,728	18,65	
		<b>Всего за день</b>	1520	44,4	25,56	23,71	13,26	86,55	102,81	189,36	16,18	1038	2667	479,2	362,3	816,5	11,48	104	3304	8,1	0,637	0,854	9,6	51,77	
		Рекомендуется		36	25	40	12	17	155	173	7	425	340	680	68	595	8,5	383	2000	3,4	0,7	0,8	6,8	38	
		Отклонения		8,4	0,56	16,29	1,26	69,55	52,19	16,36	9,18	613	2327	200,82	294,3	221,5	2,98	279	1304	4,7	0,063	0,054	2,8	13,77	

1. При приготовлении блюд используется йодированная соль.

2. «С» витаминизация проводится в соответствии с п. 14.21 СанПин