

	№ рецептуры или технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг			Минеральные вещества, мг				Минеральные вещества, мкг	
				Б	Ж	У		В ₁	В ₂	С	Ca	Fe	Mg	P	I	F
ДЕНЬ № 1:																
Завтрак 1																
Сб.2011	5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178	0,06	0,11	0,42	93,65	0,39	5	18	0	0
Сб.2021	54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	4,5	0,73	3,8	7,2	0	0
		Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48	41	120	0	0
				8,5	6,26	48,06	309,6	0,1	0,13	0,46	7,6	1,6	46	145,2	0	0
Обед																
Сб.2021	54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,5	23,1	149,5	0,1	0,06	8,6	17,25	1,08	26	68,3	20,9	0
Сб.2013	167	каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0,13	0	15,53	5,03	120	181	22	16
Сб.2004	487	мясо кур отварное с томатным соусом	100/30	9,5	8,78	2,4	171	0,08	0,21	2,4	17,5	67,06	79	156	18,8	128
Сб.2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32	2,1	4,3	0	0
		хлеб дарницкий	60	2,4	0,4	16,4	82,4	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
				28,94	19,01	101,86	742,9	0,48	0,45	61,16	76,36	73,85	284,1	603,6	64,9	168
		Итого за день		37,44	25,27	149,92	1052,5	0,58	0,58	61,62	83,96	75,45	330,1	748,8	64,9	168
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,7	4										
ДЕНЬ № 2:																
Завтрак 1																
Сб.2011	№21/2	Суп молочный с лапшой	250	4,3	4,58	14,96	118,75	0,05	0,13	0,52	110,69	0,32	97	61,2	31	23
Сб.2021	54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	4,5	0,73	3,8	7,2	0	0
		Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48	41	120	0	0
				7,5	5,74	35,52	250,35	0,09	0,15	0,56	118,29	1,53	138	188,4	31	23
Обед																
Сб.2011	№ 16/2	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	20,38	146,2	0,12	0,06	6,5	23,52	1,24	77	202	77	103
Сб.2021	54-16м-2020	гёфтели из мяса говядины с рисом и томатным соусом	100/30	14,53	15,98	9,9	243,6	0,04	0,11	1,1	28,1	2,09	25	116	19,8	44
Сб.2011	3/3	картофельное пюре	180	3,7	5,07	24,77	162	0,15	0,12	12,89	44,54	1,31	28	84	28	43
		хлеб дарницкий	60	2,4	0,4	16,4	82,4	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
Сб.2021	54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,16	6,9	0,77	4,6	8,5	0	0,7
				20,6	26,94	78,15	662,1	0,38	0,33	21,65	114,66	6,85	191,6	604,5	128	214,7
		Итого за день		28,10	32,68	113,67	912,45	0,47	0,48	22,21	232,95	8,38	329,60	792,90	159,00	237,70

		среднедневная сбалансированность		1,0	1,1	4										
ДЕНЬ № 3:																
Завтрак 1																
Сб.2011	11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,2	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05	37	140	39	26
Сб.2021	54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	4,5	0,73	3,8	7,2	0	0
		Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48	41	120	0	0
				3,2	1,16	20,56	131,6	0,04	0,02	0,04	7,6	1,21	41	127,2	0	0
Обед																
Сб.2011	17/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,31	5	19,81	147,5	0,18	0,07	5,61	35,49	1,48	145	402	80	144
Сб.2011	45/3	каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,3	45,2	236,4	0,04	0,03	0	10,34	1,46	24	73	21	27
Сб.2021	54-25м-2020	курица тушенная с морковью	100	14,1	5,7	4,4	126,4	0,04	0,05	1,3	23	1	55	112	35	95
Сб.2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32	2,1	4,3	0	0
		хлеб дарницкий	60	2,4	0,4	16,4	82,4	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
				22,3	15,43	104,07	664,7	0,34	0,2	57,07	94,91	5,7	283,1	785,3	139,2	290
		Итого за день		25,5	16,59	124,63	796,3	0,38	0,22	57,11	102,51	6,91	324,1	912,5	139,2	290
		среднедневная сбалансированность		0,8	0,5	4										
ДЕНЬ № 4:																
Завтрак 1																
Сб.2011	6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,4	7,5	29,5	219	0,17	0,16	0,52	131,78	1,48	38	140	31	37
Сб.2021	54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	4,5	0,73	3,8	7,2	0	0
		Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48	41	120	0	0
				10,6	8,66	50,06	350,6	0,21	0,18	0,56	139,38	2,69	79	267,2	31	37
Обед																
Сб.2021	54-18с-2020	Свекольник	250	2,25	5,35	13,33	110,38	0,06	0,05	7,3	34,25	1,28	26,25	59,7	55,7	31
Сб.2011	43/3	макароны отварные	180	6,37	4,53	38,89	225,6	0,08	0,02	0	15,39	0,89	7,2	41	21	12
Сб.2021	54-5м-2020	котлета из курицы с томатным соусом	100/30	19,5	5,64	15,26	189,5	0,07	0,08	1,22	30,83	1,46	60	60	14,8	86
Сб.2021	54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,16	6,9	0,77	4,6	8,5	0	0,7
		хлеб дарницкий	60	2,4	0,4	16,4	82,4	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
				11,32	15,92	90,58	635,78	0,28	0,19	9,68	98,97	5,84	155,05	363,2	94,7	153,7
		Итого за день		21,92	24,58	140,64	986,38	0,49	0,37	10,24	238,35	8,53	234,05	630,4	125,7	190,7
		среднедневная сбалансированность		0,6	0,7	4										
ДЕНЬ № 5:																
Завтрак 1																

Сб.2011	7/4	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	5,8	42,4	248	0,6	0,14	0,52	112,69	0,56	17	81	31	23
Сб.2021	54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	4,5	0,73	3,8	7,2	0	0
		Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48	41	120	0	0
				9,2	6,96	62,96	379,6	0,64	0,16	0,56	120,29	1,77	58	208,2	31	23
Обед																
Сб.2011	20/2	Суп – лапша на курином бульоне	250	2,33	3,44	13,92	97,5	0,03	0,02	0,48	12,83	0,43	6,58	23,3	1,38	97,46
Сб.2021	54-3р-2020	котлета рыбная (минтай)	100	14,2	2,6	8,6	114,2	0,04	0,05	0,08	18	0,45	21	94	69	283
Сб.2011	3/3	картофельное пюре	180	3,7	5,07	24,77	162	0,15	0,12	12,89	44,54	1,31	28	84	28	43
Сб.2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32	2,1	4,3	0	0
		хлеб дарницкий	60	2,4	0,4	16,4	82,4	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
				19,42	8,1	81,95	528,1	0,3	0,24	63,61	101,45	3,95	114,68	399,6	101,58	350
		Итого за день		28,62	15,06	144,91	907,7	0,94	0,4	64,17	221,74	5,72	172,68	607,8	132,58	373
		среднедневная сбалансированность		0,8	0,4	4										
ДЕНЬ № 6:																
Завтрак 1																
Сб.2011	5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	5,3	5,1	27,5	178	0,06	0,11	0,42	93,65	0,39	5	18	0	0
Сб.2021	54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	4,5	0,73	3,8	7,2	0	0
		Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48	41	120	0	0
				8,5	6,26	54,56	309,6	0,1	0,13	0,46	105,75	1,6	49,8	145,2	0	0
Обед																
Сб.2021	54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,45	3,5	23,1	149,5	0,1	0,06	8,6	17,25	1,08	26	68,3	20,9	0
Сб.2016	1232	пельмени "Говяжьи" п/ф промышленного производства со сметаной	200/5	19,6	12,56	22,26	437,34	0,24	0,12	0	57,94	2,1	19,5	159	5,7	48,9
Сб.2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32	2,1	4,3	0	0
		хлеб дарницкий	60	2,4	0,4	16,4	82,4	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
				28,94	16,49	80,02	741,24	0,42	0,23	58,76	101,27	4,94	104,6	425,6	29,8	72,9
		Итого за день		37,44	22,75	134,58	1050,84	0,52	0,36	59,22	207,02	6,54	154,4	570,8	29,8	72,9
		среднедневная сбалансированность		1,1	0,7	4										
ДЕНЬ № 7:																
Завтрак 1																
Сб.2011	№ 21/2	Суп молочный с лапшой	250	4,3	4,58	14,96	118,75	0,05	0,13	0,52	110,69	0,32	97	61,2	31	23
Сб.2021	54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	4,5	0,73	3,8	7,2	0	0
		Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48	41	120	0	0
				7,5	5,74	42,02	250,35	0,09	0,15	0,56	122,79	1,53	141,8	188,4	31	23
Обед																

Сб.2011	№ 16/2	Суп картофельный с крупой	250	3,37	5,49	20,38	146,2	0,12	0,06	6,5	23,52	1,24	77	202	77	103
Сб.2011	167	каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	0,22	0,13	0	15,53	5,03	120	181	22	16
Сб.2021	54-23м-2020	биточек из курицы с томатным соусом	100/30	19,5	5,64	15,26	189,5	0,07	0,08	1,22	30,83	1,46	60	60	14,8	86
Сб.2021	54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,16	6,9	0,77	4,6	8,5	0	0,7
		хлеб дарницкий	60	2,4	0,4	16,4	82,4	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
				35,67	17,83	100,44	714	0,48	0,31	8,88	88,38	9,94	318,6	645,5	117	229,7
		Итого за день		43,17	23,57	142,46	964,35	0,57	0,46	9,44	211,17	11,47	460,4	833,9	148	252,7
		среднедневная сбалансированность		1,2	0,7	4										

ДЕНЬ № 8:

Завтрак 1

Сб.2011	11/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	6,5	6	31,2	206	0,14	0,11	0,42	97,53	1,05	37	140	39	26
Сб.2021	54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	4,5	0,73	3,8	7,2	0	0
		Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48	41	120	0	0
				9,7	7,2	58,3	337,6	0,2	0,1	0,5	109,6	2,3	81,8	267,2	39,0	26,0

Обед

Сб.2011	17/2	Суп картофельный с бобовыми	250	5,31	5	19,81	147,5	0,18	0,07	5,61	35,49	1,48	145	402	80	144
Сб.2021	54-7р-2020	рыба, припущенная в молоке (минтай)	100	13,2	7,3	2,8	131,6	0,08	0,11	1,13	68,75	0,74	45	202,5	133,75	572,5
Сб.2021	3/3	картофельное пюре	180	3,7	5,07	24,77	162	0,15	0,12	12,89	44,54	1,31	28	84	28	43
		хлеб дарницкий	60	2,4	0,4	16,4	82,4	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24
Сб.2021	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32	2,1	4,3	0	0
				25,1	17,8	82,0	595,5	0,5	0,4	69,8	174,9	5,3	277,1	886,8	245,0	783,5
		Итого за день		34,8	25,0	140,3	933,1	0,7	0,5	70,3	284,5	7,6	358,9	1154,0	284,0	809,5
		среднедневная сбалансированность		1,0	0,7	4										

ДЕНЬ № 9:

Завтрак 1

Сб.2011	6/4	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,4	7,5	29,5	219	0,17	0,16	0,52	131,78	1,48	38	140	31	37
Сб.2021	54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	4,5	0,73	3,8	7,2	0	0
		Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48	41	120	0	0
				10,6	8,7	56,6	350,6	0,2	0,2	0,6	143,9	2,7	82,8	267,2	31,0	37,0

Обед

Сб.2021	54-18с-2020	Свекольник	250	2,25	5,35	13,33	110,38	0,06	0,05	7,30	34,25	1,28	26,25	59,70	55,70	31,00
Сб.2021	43/3	макаронные отварные	180	6,37	4,53	38,89	225,6	0,08	0,02	0	15,39	0,89	7,2	41	21	12
Сб.2021	54-5м-2020	котлета из курицы с томатным соусом	100/30	19,5	5,64	15,26	189,5	0,07	0,08	1,22	30,83	1,46	60	60	14,8	86
Сб.2021	54-3гн-2020	чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,01	1,16	6,9	0,77	4,6	8,5	0	0,7

		хлеб дарницкий	60	2,4	0,4	16,4	82,4	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24	
				30,8	15,9	90,6	635,8	0,3	0,2	9,7	99,0	5,8	155,1	363,2	94,7	153,7	
		Итого за день		41,4	24,6	147,1	986,4	0,5	0,4	10,2	242,9	8,5	237,9	630,4	125,7	190,7	
		среднедневная сбалансированность		1,1	0,7	4											
ДЕНЬ № 10:																	
Завтрак 1																	
Сб.2011	7/4	Каша рисовая молочная жидкая	200	6	5,8	42,4	248	0,6	0,14	0,52	112,69	0,56	17	81	31	23	
Сб.2021	54-2гн-2020	чай с сахаром	200	0,2	0	6,5	26,8	0	0,01	0,04	4,5	0,73	3,8	7,2	0	0	
		Хлеб пшеничный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01	0	7,6	0,48	41	120	0	0	
				9,2	7,0	69,5	379,6	0,6	0,2	0,6	124,8	1,8	61,8	208,2	31,0	23,0	
Обед																	
Сб.2011	20/2	Суп – лапша на курином бульоне	250	2,33	3,44	13,92	97,5	0,03	0,02	0,48	12,83	0,43	6,58	23,3	1,38	97,46	
Сб.2021	54-12м-2020	плов с курицей	250	23,13	9,25	41,38	341,4	0,08	0,08	2,59	21,25	1,93	98,75	218,75	46,25	150	
Сб.2011	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,26	72	0,01	0,02	50,16	14,48	0,32	2,1	4,3	0	0	
		хлеб дарницкий	60	2,4	0,4	16,4	82,4	0,07	0,03	0	11,6	1,44	57	194	3,2	24	
				28,35	13,12	89,96	593,3	0,19	0,15	53,23	60,16	4,12	164,43	440,35	50,83	271,46	
		Итого за день		37,6	20,1	159,4	972,9	0,8	0,3	53,8	185,0	5,9	226,2	648,6	81,8	294,5	
		среднедневная сбалансированность		0,9	0,5	4											
		Средняя соалансированность за 10 дней		1	1	4											
		Итого за 10 дней		335,96	230,12	1397,67	9562,90	5,94	4,03	418,29	2009,99	144,97	2828,31	7530,05	1290,66	2879,66	
		В среднем за 10 дней		33,60	23,01	139,77	956,29	0,59	0,40	41,83	201,00	14,50	282,83	753,01	129,07	287,97	