

Возрастная категория с 7 до 12 лет

[illegible]

Неделя: первая		3 ДЕНЬ													
№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			К/кал.	№рецептуры	Витаминный состав				Микроэлементы			
			белки,г	жиры,г	углев.,г			A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак															
1	Суп молочный с макаронными изделиями	250	3,3	4,5	10,32	193,52	Сб.рец. 2005г.№235		0,17	0,57	0,18	79,89	7,46	45,57	0,37
2	Бутерброд с маслом	50/10	21,9	15,3	23	204	Сб.рец. 2005г.№1	0,15	0,17		5,45	31,01	7,09	33	0,26
3	Чай с сахаром, лимоном	200/15/8	0,6		31,1	67	Сб.рец. 2005г.№944	0,01	0,01	3,67	0,01	112,55	99,08	185,54	18,42
Обед															
1	Борщ с мясом и сметаной	200/10	8,83	23,1	0,5	467	Сб.рец. 2005г.№170	0,41	1,99	5,16	0,04	34,36	4,25	8,7	0,34
2	Тефтели мясные	100	10,1	22	11	262	Сб.рец. 2005г.№619	0,13	0,08	11,77	0,74	70,07	25,09	170,16	1,93
3	Картофельное пюре	150	2,89	4,16	7,14	110,13	Сб.рец. 2005г.№694	0,18	0,03	0,01	0,44	113,59	11,1	73,32	0,25
4	Хлеб пшеничный	75	5,1	0,65	13,5	113,5	калькуляция	0,09	0,18		5,6	186	186	35	1,4
5	Компот с курагой	200	0,52		53,48	53,72	Сб.рец. 2005г.№867	0,24	0,02	0,53		23,73	19,04	26,28	0,71
			27,44	49,91	85,62	1006,35									
Итого			53,24	69,71	150,04	1470,87									
Неделя: первая		4 ДЕНЬ													
№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			К/кал.	№рецептуры	Витаминный состав				Микроэлементы			
			белки,г	жиры,г	углев.,г			A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe
Завтрак															
1	Запеканка из творога	200	9,81	13,6	12,64	328,4	Сб.рец. 2005г.№469	0,08	0,04	0,43	0,18	146,03	21,12	202,92	0,52
2	Бутерброд с сыром	50/20	4,3	1,9	2,7	250	Сб.рец. 2005г.№3	0,015	0,17		5,45	215,99	42,91	217	1,74
3	Чай с сахаром и молоком	200	5,15	5,18	34,56	117,08	Сб.рец. 2005г.№945	0,02	0,05	1,73	0,27	161,48	23,45	161,18	0,83
Яблоко		200	0,5	0,1	10,1	46	калькуляция								
			19,76	20,78	60	741,48									
Обед															
1	Свежий огурец	50	0,98	7,13	3,8	94,3	Сб.рец. 2005г.№55		0,5	18,34		25,05	19,19	32,94	0,78
2	Рассол. по лен. С мяс.сметан.	200/25/10	7,8	9	18,4	443	Сб.рец. 2005г.№197	0,45	0,01	0,83	0,06	35,7	5,4	13,34	0,38
3	Минтай тушеный С овощами, томатом	100	9,47	4,97	4,41	160,4	Сб.рец. 2005г.№486	1,52	0,06	2,36	1,81	35,49	34,13	129,61	0,66
4	Картофель отварной	150	2,89	5,42	18,7	127,29	Сб.рец. 2005г.№486	30		14		9	19	52	1
5	Хлеб пшеничный	75	5,1	0,65	13,5	113,5	калькуляция	0,09	0,18		5,6	186	186	35	1,4
6	какао на натуральном Молоке	200	4,6	4,6	57	160	Сб.рец. 2005г.№959	0,2	0,05	1,73	0,27	161,48	23,45	161,18	0,83
			30,84	31,77	115,81	1098,49									
Итого			50,6	52,55	175,81	1839,97									

5 ДЕНЬ																	
Неделя: первая																	
№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			К/кал.	Норецптуры	Витаминный состав				Микроэлементы					
			белки,г	жиры,г	углев.,г			A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
	Завтрак																
1	Макароны запеченные с сыром	1/200	14,24	11,69	19,78	244,09	Сб.рец. 2005г.№421	250,16	0,24	0,75	3,8	193,64	20,85	159,03	1,45		
2	Бутерброд с маслом	50/10	21,9	15,3	23	204	Сб.рец. 2005г.№1	0,15	0,17		5,45	31,01	7,09	33	0,26		
3	Чай с сахаром и молоком	200	5,15	5,18	34,56	117,08	Сб.рец. 2005г.№945	0,02	0,05	1,73	0,27	161,48	23,45	161,18	0,83		
	Сок натуральный	200	0,5	0,1	10,1	46	калькуляция										
			41,79	32,27	87,44	611,17											
	Обед																
1	свежий помидор	50	0,86	7,1	2,61	77,29	Сб.рец. 2005г.№58		0,5	18,34		25,05	19,19	32,94	0,78		
2	Суп гороховый с мясом	1/200/20	5,02	2,4	74,8	374,8	Сб.рец. 2005г.№207	1,15	0,1	3,05	7,63	116,17	29,4	129,37	3,37		
3	Рис отварной	150	7,76	17,3	66,6	286,66	Сб.рец. 2005г.№682	0,09	0,39		1	93,84	76,81	216,39	2,39		
4	Суфле из печени	100	6,2	10	30,8	324	Сб.рец. 2005г.№592	2,4	0,19	19,98	1,9	63,01	13,51	224,73	5,5		
5	Хлеб пшеничный	75	5,1	0,65	13,5	113,5	калькуляция	0,09	0,18		5,6	186	186	35	1,4		
6	Компот из сухофруктов	200	0,52		63,48	53,72	Сб.рец. 2005г.№868	0,48	0,04	1,06		47,46	38,08	52,56	1,42		
			25,46	37,45	251,79	1229,97											
	Итого		67,25	69,72	339,23	1841,14											
6 ДЕНЬ																	
Неделя: вторая																	
№	Наименование блюда	выход	Пищевые вещества			К/кал.	Норецптуры	Витаминный состав				Микроэлементы					
			белки,г	жиры,г	углев.,г			A	B	C	E	Ca	Mg	P	Fe		
	Завтрак																
1	Каша манная молочная	1/200/10	28,4	11,9	37	289	Сб.рец. 2005г.№384	0,05	0,08	0,57	0,41	66,05	19,02	79,86	0,5		
2	Бутерброд с маслом	50/10	21,9	15,3	23	204	Сб.рец. 2005г.№1	0,15	0,17		5,45	31,01	7,09	33	0,26		
3	Чай с сахаром, лимоном	200/15/8	0,6		31,1	67	Сб.рец. 2005г.№944	0,01	0,01	3,67	0,01	112,55	99,08	185,54	18,42		
			50,9	27,2	91,1	560											
	Обед																
1	Свежий огурец помидор.	100	0,98	7,4	7,2	98	Сб.рец. 2005г.№59		0,5	18,34		25,05	19,19	32,94	0,78		
2	Щи из св.капусты С мясом. и сметаной	200/10	6,67	10,3	14,7	458	Сб.рец. 2005г.№187	0,39	0,01	3,8	0,04	30,07	5,88	13,69	0,39		
3	Каша гречневая с маслом	150	0,76	22,8	2,24	496	Сб.рец. 2005г.№164	0,77	0,07		1,71	91,11	14,77	0,95	0,8		
4	Котлета домашняя	100	21,06	23	10,53	204	Сб.рец. 2005г.№611	0,13	0,08	11,77	0,74	70,07	25,09	170,16	1,93		
5	Хлеб пшеничный	75	5,1	0,65	13,5	113,5	калькуляция	0,09	0,18		5,6	186	186	35	1,4		
6	Компот из сухофруктов	200	0,52		63,48	53,72	Сб.рец. 2005г.№868	0,48	0,04	1,06		47,46	38,08	52,56	1,42		
			35,09	64,15	111,65	1423,22											
	Итого		85,99	91,35	202,75	1983,22											

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 709346372946738420135056007448981155039651512652

Владелец Вильданова Алёна Айевна

Действителен с 14.06.2023 по 13.06.2024