


"Согласовано"

" УТВЕРЖДАЮ "

Индивидуальный предприниматель
Третьникова Екатерина Сергеевна

Директор
Машинко И.В.



" " _____



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ИП ТРЕТНИКОВА Е.С.

"Согласовано"

" УТВЕРЖДАЮ "

Индивидуальный предприниматель
Третьникова Екатерина Сергеевна

" " ;

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВОЕ
ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ

ИП ТРЕТНИКОВА Е.С.

Сезон летний

Для детей,находящихся в летнем лагере с дневным пребыванием / возраст детей от 6,5 до 10 лет /

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Первый день															
Завтрак															
Омлет натуральный	140	16,32	31,47	2,81	358,71	0,16	0,22	298,04	1,33	98,76	253,76	20,75	2,88	185	2017
Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	14	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017
Итого завтрак	380	19,98	39,34	39,46	590,75	0,21	100,22	338,04	1,95	118,09	293,69	36,62	3,85		
Обед															
Нарезка овощная	30	0,93	2,05	1,50	39,50	0,03	2,37	0,02	1,31	9,73	23,00	7,15	0,02	70	2017
Суп с сайрой	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25	106	2017
Печень по-строгановски	80	9,78	11,66	16,41	210,00	0,14	0,00	0,11	0,35	37,90	181,30	19,80	3,27	282	2017
Макаронны отварные с маслом сливочным	150/10	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	203	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	770	30,05	30,16	101,21	808,05	0,40	36,25	15,13	5,35	120,21	494,63	114,23	8,16		
ИТОГО ДЕНЬ № 1	1150,00	50,03	69,49	140,67	1398,80	0,61	136,47	353,17	7,30	238,30	788,32	150,85	12,00		
Второй день															
Завтрак															
Каша Дружба на молоке	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30	175	2017
Гренка запеченная/батон нарезной,масло сливочное,сыр/	.45/5/10	7,11	7,15	29,05	209,14	26,06	0,01	20,00	0,90	103,00	57,20	69,80	0,76	7	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Итого завтрак	465	10,94	15,75	61,72	432,54	26,46	28,91	91,60	1,30	208,90	207,33	108,23	4,19		
Обед															
Суп гречневый с мясными фрикадельками	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	104	2017
Рагу овощное с мясом	200	11,68	30,06	9,00	378,00	0,40	6,12	0,00	0,94	21,49	174,12	43,83	2,16	263	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		349	2017
Итого обед	700	20,81	33,81	92,90	820,93	1,33	16,12	0,20	7,65	132,07	487,62	93,29	3,67		
ИТОГО ДЕНЬ № 2	1165,00	31,75	49,56	154,62	1253,47	27,79	45,03	91,80	8,95	340,97	694,95	201,52	7,86		

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Третий день															
Завтрак															
Макароны отварные с маслом сливочным,с сыром	150/10/15	11,84	13,93	29,85	292,60	0,07	0,196	100,80	0,00	258,30	176,82	17,78	1,08	204	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Фрукт	150	0,30	17,20	7,35	33,30	0,02	7,50	0,00	0,15	12,00	8,25	6,75	1,65	338	2017
Итого завтрак	555	15,83	31,53	65,99	459,42	0,13	34,70	100,80	0,67	293,10	242,00	49,46	5,30		
Обед															
Борщ с мясом кур	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017
Плов с мясом	200	16,95	10,47	2,40	305,33	0,11	6,03	19,47	0,27	46,35	175,33	54,04	1,97	291	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	700	29,62	15,93	85,47	778,08	1,02	14,78	24,67	9,72	170,18	493,83	109,50	4,21		
ИТОГО ДЕНЬ № 3	1255,00	45,46	47,46	151,46	1237,50	1,15	49,47	125,47	10,39	463,28	735,83	158,96	9,50		
Четвертый день															
Завтрак															
Каша манная на молоке	200	6,02	4,05	33,37	191,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26	181	2017
Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,005	0,00	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10	15	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром,с лимоном	200/5	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017
Итого завтрак	445	12,03	7,40	62,56	362,13	26,08	2,50	32,70	0,69	245,17	171,24	92,53	2,93		
Обед															
Суп вермишелевый с мясом кур	250	7,30	6,30	49,30	283,10	0,10	0,50	23,40	0,30	197,30	166,90	24,90	0,50	103	2017
Котлета мясная	80	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87	268	2017
Соус красный основной	50	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17	331	2017
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	171	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	780	32,91	30,17	169,50	1121,70	1,26	1,79	38,65	8,42	310,34	615,97	219,18	8,28		
ИТОГО ДЕНЬ № 4	1225,00	44,94	37,57	232,06	1483,83	27,34	4,29	71,35	9,11	555,51	787,21	311,71	11,21		

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Пятый день															
Завтрак															
Гуляш из свинины	80	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33	289	2017
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	171	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Итого завтрак	460	18,86	14,39	68,36	478,33	0,10	27,10	49,00	1,45	56,74	201,43	56,61	10,43		
Обед															
Щи по - домашнему	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83	87	2017
Тефтели с соусом	80/50	13,17	15,61	15,95	248,00	0,20	1,48	19,29	1,50	45,38	92,61	29,92	5,15	278	2017
Гороховое пюре	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0,00	21,00	1,95	4,86	37,17	21,12	1,11	131	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	780	26,92	26,08	119,85	853,18	1,21	19,96	40,49	12,54	145,55	268,21	96,20	7,82		
ИТОГО ДЕНЬ № 5	1240,00	45,78	40,47	188,21	1331,51	1,31	47,06	89,49	13,99	202,29	469,64	152,81	18,25		
Шестой день															
Завтрак															
Икра кабачковая	20	0,54	2,12	3,47	35,1	0,02	4,32	0	0	14,4	0	0	0,19	73	2017
Макаронны отварные с маслом сливочным	150/10	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	203	2017
Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,005	0,00	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10	15	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017
Итого завтрак	420	11,52	13,24	68,49	439,32	26,13	104,33	0,00	2,54	131,33	74,93	73,37	2,01		
Обед															
Суп гороховый с мясом кур	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25	101	2017
Чахохбили из филе кур	80	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33	289	2017
Каша рисовая рассыпчатая	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	0,00	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53	171	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	730	28,47	17,91	98,49	668,93	0,28	28,10	49,00	2,80	145,37	552,13	112,91	12,97		
ИТОГО ДЕНЬ №6	1150,00	39,99	31,15	166,98	1108,25	26,41	132,43	49,00	5,34	276,70	627,06	186,28	14,98		

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Седьмой день															
Завтрак															
Каша манная на молоке	200	6,02	4,05	33,37	191,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26	181	2017
Гренка запеченная/батон нарезной,масло сливочное,сыр/	.45/5/10	7,11	7,15	29,05	209,14	26,06	0,01	20,00	0,90	103,00	57,20	69,80	0,76	7	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Итого завтрак	460	13,66	11,20	71,89	440,15	26,10	27,37	52,70	1,00	249,24	189,07	98,59	3,15		
Обед															
Нарезка овощная	20	0,93	2,05	1,50	39,50	0,03	2,37	0,02	1,31	9,73	23,00	7,15	0,02	70	2017
Свекольник	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017
Котлета мясная	80	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	0,93	34,53	140,00	26,67	1,87	268	2017
Соус красный основной	50	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17	331	2017
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	0,00	0,00	0,00	14,60	210,00	140,00	5,01	171	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	800	32,78	30,42	135,45	998,60	1,23	12,41	20,27	12,17	185,27	699,57	233,93	9,31		
ИТОГО ДЕНЬ № 7	1260,00	46,44	41,62	207,34	1438,75	27,33	39,78	72,97	13,17	434,51	888,64	332,52	12,46		
Восьмой день															
Завтрак															
Плов с изюмом и курагой	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18	0,00	0,02	0,93	12,98	208,50	67,50	3,95	194	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Кондитерское изделие	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Итого завтрак	410	12,85	8,27	78,57	446,87	0,24	27,00	13,02	1,71	43,98	282,83	95,43	6,72		
Обед															
Суп вермишелевый с мясом кур	250	7,30	6,30	49,30	283,10	0,10	0,50	23,40	0,30	197,30	166,90	24,90	0,50	103	2017
Голубцы ленивые	200	14,00	15,50	24,83	294,83	0,07	23,33	29,50	0,00	139,50	225,00	50,50	41,67	287	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		349	2017
Итого обед	700	27,73	22,77	143,45	930,18	1,04	23,83	53,10	7,01	398,13	482,90	98,36	42,90		
ИТОГО ДЕНЬ № 8	1110,00	40,58	31,04	222,02	1377,05	1,28	50,83	66,12	8,72	442,11	765,73	193,79	49,62		

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ Ккал	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<i>Десятый день</i>															
Завтрак															
Суп молочный вырмишелевый	200	5,60	10,40	23,18	230,00	0,10	0,90	0,08	0,90	140,82	217,90	24,20	0,69	131	2017
Яйцо отварное	45	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,18	0,00	22,00	0,00	0,00	1,00	209	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Итого завтрак	475	14,39	15,40	52,27	426,52	0,17	27,90	0,26	1,42	185,62	274,83	49,13	4,26		
Обед															
Суп гречневый с мясом кур	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	101	2017
Жаркое по-домашнему	200	21,92	24,08	18,26	377,47	0,41	28,14	0,00	1,62	36,39	284,93	56,82	4,46	260	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	700	31,05	27,83	102,16	820,40	1,34	38,14	0,20	8,33	146,97	598,43	106,28	5,97		
ИТОГО ДЕНЬ № 9	1175	45,44	43,23	154,43	1246,92	1,51	66,04	0,46	9,75	332,59	873,26	155,41	10,23		
<i>Десятый день</i>															
Завтрак															
Гречка по-купечески с мясом	150	4,70	7,50	0,40	87,90	0,00	0,00	0,00	0,30	9,60	49,30	5,30	0,60	243	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром,с лимоном	200/5	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017
Итого завтрак	385	8,39	7,90	29,59	223,02	0,04	2,13	0,00	0,82	34,13	107,30	30,77	3,17		
Обед															
Суп с морской капустой	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63	0,00	2,43	43,25	188,25	27,50	0,83	99	2017
Беф-строганов	80	9,67	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47	250	2017
Макаронны отварные с маслом сливочным	150/10	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	0,00	0,00	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75	203	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	740	23,48	20,67	111,34	765,71	1,02	10,64	12,20	11,16	133,71	373,08	70,43	3,78		
ИТОГО ДЕНЬ № 10	1125,00	31,87	28,57	140,93	988,73	1,06	12,77	12,20	11,98	167,84	480,38	101,20	6,95		

Сезон летний

Для детей,находящихся в летнем лагере с дневным пребыванием / возраст детей старше 10 лет и до 15 лет /

Приемы пищи Наименование блюд	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептуры	Сборник рецептур
		белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Первый день															
Завтрак															
Омлет натуральный	160	18,95	36,54	3,27	416,57	0,18	0,26	346,11	1,54	114,69	294,69	24,09	3,34	185	2017
Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00	14	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017
Итого завтрак	400	22,61	44,41	39,92	648,61	0,23	100,26	386,11	2,16	134,02	334,62	39,96	4,31		
Обед															
Нарезка овощная	40	1,23	2,73	2,00	52,67	0,04	3,16	0,02	1,74	12,97	30,67	9,53	0,03	70	2017
Суп с сайрой	250	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25	106	2017
Печень по-строгановски	100	16,88	11,50	10,75	214,00	0,24	15,88	65,50	1,25	37,50	298,75	21,25	6,25	255	2017
Макароны отварные с маслом сливочным	180/10	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	203	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	830	38,48	32,18	101,75	865,59	0,52	52,92	80,52	7,08	125,45	626,65	119,56	11,29		
ИТОГО ДЕНЬ № 1	1230,00	61,09	76,59	141,67	1514,20	0,75	153,17	466,63	9,24	259,47	961,26	159,53	15,61		
Второй день															
Завтрак															
Каша Дружба на молоке	250	4,13	10,75	29,00	229,25	0,50	2,38	89,50	0,50	115,38	160,00	33,38	1,63	175	2017
Гренка запеченная/батон нарезной,масло сливочное,сыр/	.50/10/15	8,85	12,29	32,33	275,59	39,07	0,01	40,00	1,07	149,73	66,25	97,00	0,88	7	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Итого завтрак	525	13,50	23,04	70,80	544,84	39,57	29,38	129,50	1,57	278,71	248,38	142,11	4,64		
Обед															
Суп гречневый с мясными фрикадельками	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	104	2017
Рагу овощное с мясом	250	14,60	37,58	11,25	472,50	0,50	7,65	0,00	1,18	26,86	217,65	54,79	2,70	263	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		349	2017
Итого обед	750	23,73	41,32	95,15	915,43	1,43	17,65	0,20	7,88	137,45	531,15	104,25	4,21		
ИТОГО ДЕНЬ № 2	1275,00	37,23	64,36	165,95	1460,26	40,99	47,03	129,70	9,45	416,15	779,53	246,35	8,85		

Приемы пищи Наименование блюда	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептур ы	Сборни к рецепту
		белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Третий день															
Завтрак															
Макароны отварные с маслом сливочным,с сыром	180/10/15	14,21	16,72	35,82	351,12	0,08	0,2352	120,96	0,00	309,96	212,184	21,34	1,29	204	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Фрукт	150	0,40	22,93	9,80	44,40	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20	338	2017
Итого завтрак	585	18,30	40,05	74,41	529,04	0,15	37,24	120,96	0,72	348,76	280,11	55,27	6,06		
Обед															
Борщ с мясом кур	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017
Плов с мясом	250	21,18	13,08	3,00	381,67	0,13	7,53	24,33	0,33	57,93	219,17	67,55	2,47	291	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	750	33,86	18,55	86,07	854,41	1,05	16,28	29,53	9,79	181,77	537,67	123,01	4,70		
ИТОГО ДЕНЬ № 3	1335,00	52,16	58,60	160,48	1383,45	1,20	53,52	150,49	10,51	530,53	817,78	178,28	10,76		
Четвертый день															
Завтрак															
Каша манная на молоке	250	6,62	4,46	36,71	210,11	0,04	0,40	35,97	0,11	145,90	120,71	18,77	0,29	181	2017
Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,005	0,00	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10	15	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром,с лимоном	200/5	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017
Итого завтрак	495	12,63	7,81	65,90	381,23	26,08	2,53	35,97	0,70	258,43	182,21	94,24	2,96		
Обед															
Суп вермишелевый с мясом кур	250	7,30	6,30	49,30	283,10	0,10	0,50	23,40	0,30	197,30	166,90	24,90	0,50	103	2017
Котлета мясная	100	12,34	21,66	11,00	288,34	0,10	0,34	5,84	1,16	43,16	175,00	33,34	2,34	268	2017
Соус красный основной	50	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17	331	2017
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01	171	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	830	37,15	35,32	179,67	1225,74	1,32	1,86	39,82	8,65	321,90	692,97	253,85	9,75		
ИТОГО ДЕНЬ № 4	1325,00	49,79	43,12	245,57	1606,97	27,40	4,39	75,79	9,35	580,33	875,18	348,08	12,71		

Приемы пищи Наименование блюда	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептур ы	Сборни к рецепту
		белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Пятый день															
Завтрак															
Гуляш из свинины	100	14,38	10,71	3,63	168,38	0,04	0,13	27,50	0,41	39,16	103,75	15,84	9,16	289	2017
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,40	6,50	44,00	252,13	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	171	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Итого завтрак	510	22,47	17,62	76,42	554,03	0,11	27,13	59,90	1,65	65,09	234,48	63,58	12,37		
Обед															
Щи по - домашнему	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	0,00	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83	87	2017
Тефтели с соусом	100/50	16,46	19,51	19,94	310,00	0,25	1,85	24,11	1,88	56,73	115,76	37,40	6,44	278	2017
Гороховое пюре	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,07	0,00	25,20	2,34	5,83	44,60	25,34	1,33	131	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	830	31,31	30,88	129,13	948,87	1,27	20,33	49,51	13,30	157,87	298,80	107,90	9,33		
ИТОГО ДЕНЬ № 5	1340,00	53,78	48,50	205,55	1502,89	1,38	47,46	109,41	14,95	222,96	533,28	171,48	21,70		
Шестой день															
Завтрак															
Икра кабачковая	20	0,54	2,12	3,47	35,1	0,02	4,32	0	0	14,4	0	0	0,19	73	2017
Макароны отварные с маслом сливочным	180/10	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	203	2017
Сыр	10	2,32	2,95	0,00	36,00	26,00	0,005	0,00	0,07	88,00	3,50	50,00	0,10	15	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Напиток из шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,80	0,01	100,00	0,00	0,00	7,73	2,13	2,67	0,53	388	2017
Итого завтрак	450	12,54	14,74	74,19	479,70	26,14	104,33	0,00	2,93	133,73	81,83	74,87	2,16		
Обед															
Суп гороховый с мясом кур	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25	101	2017
Чахохбили из филе кур	100	14,38	1,23	0,31	4,88	0,05	0,00	0,03	0,09	0,13	32,50	13,15	1,16	289	2017
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,40	6,50	44,00	252,13	0,04	0,00	32,40	0,72	3,13	73,80	22,81	0,64	171	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	780	32,08	11,65	103,23	581,13	0,30	28,00	32,43	2,68	114,69	513,93	117,19	6,91		
ИТОГО ДЕНЬ № 6	1230,00	44,62	26,39	177,42	1060,83	26,45	132,33	32,43	5,61	248,42	595,76	192,06	9,07		

Приемы пищи Наименование блюда	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептур ы	Сборни к рецепту
		белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
Седьмой день															
Завтрак															
Каша манная на молоке	250	6,62	4,46	36,71	210,11	0,04	0,40	35,97	0,11	145,90	120,71	18,77	0,29	181	2017
Гренка запеченная/батон нарезной,масло сливочное,сыр/	.50/10/15	8,85	12,29	32,33	275,59	39,07	0,01	40,00	1,07	149,73	66,25	97,00	0,88	7	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Итого завтрак	525	16,00	16,75	78,51	525,70	39,11	27,40	75,97	1,18	309,24	209,09	127,50	3,30		
Обед															
Нарезка овощная	30	0,93	2,05	1,50	39,50	0,03	2,37	0,02	1,31	9,73	23,00	7,15	0,02	70	2017
Свекольник	250	6,25	4,50	13,75	120,50	0,05	8,75	5,00	2,75	62,50	227,50	32,50	1,50	81	2017
Котлета мясная	100	12,34	21,66	11,00	288,34	0,10	0,34	5,84	1,16	43,16	175,00	33,34	2,34	268	2017
Соус красный основной	50	0,41	1,47	2,24	23,82	0,01	1,02	10,38	0,48	2,58	8,07	4,65	0,17	331	2017
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,68	4,92	47,81	278,23	0,24	0,00	0,00	0,00	17,52	252,00	168,00	6,01	171	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	860	37,03	35,57	145,62	1102,64	1,29	12,48	21,43	12,40	196,82	776,57	268,60	10,77		
ИТОГО ДЕНЬ № 7	1385,00	53,03	52,32	224,13	1628,33	40,40	39,88	97,40	13,59	506,06	985,66	396,09	14,07		
Восьмой день															
Завтрак															
Плов с изюмом и курагой	180	8,95	6,73	43,01	276,54	0,22	0,00	0,02	1,12	15,58	250,20	81,00	4,74	194	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Кондитерское изделие	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	0,00	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	446	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Итого завтрак	440	14,34	9,39	85,74	492,96	0,28	27,00	13,02	1,90	46,58	324,53	108,93	7,51		
Обед															
Суп вермишелевый с мясом кур	250	7,30	6,30	49,30	283,10	0,10	0,50	23,40	0,30	197,30	166,90	24,90	0,50	103	2017
Голубцы ленивые	250	17,50	19,38	31,04	368,54	0,09	29,16	36,88	0,00	174,38	281,25	63,13	52,09	287	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		349	2017
Итого обед	750	31,23	26,64	149,66	1003,88	1,05	29,66	60,48	7,01	433,01	539,15	110,99	53,32		
ИТОГО ДЕНЬ № 8	1190,00	45,57	36,03	235,40	1496,84	1,33	56,66	73,50	8,90	479,58	863,68	219,92	60,83		

Приемы пищи Наименование блюда	Масса порции,гр	Пищевые вещества,г			ЭЦ	Витамины,мг				Минеральные вещества,мг				№ рецептур ы	Сборни к рецепту
		белки	жиры	углеводы	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
<i>Девятый день</i>															
Завтрак															
Суп молочный вырмишелевый	250	7,00	13,00	28,98	287,50	0,13	1,13	0,10	1,13	176,03	272,38	30,25	0,86	131	2017
Яйцо отварное	45	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,18	0,00	22,00	0,00	0,00	1,00	209	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром	200	0,53	0,00	9,47	40,00	0,00	27,00	0,00	0,00	13,60	22,13	11,73	2,13	375	2017
Итого завтрак	525	15,79	18,00	58,07	484,02	0,20	28,13	0,28	1,65	220,83	329,31	55,18	4,43		
Обед															
Суп гречневый с мясом кур	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	0,00	0,00	49,25	222,50	26,50	0,78	101	2017
Жаркое по-домашнему	250	27,40	30,10	22,83	471,84	0,51	35,18	0,00	2,03	45,49	356,16	71,03	5,58	260	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	750	36,53	33,85	106,73	914,76	1,44	45,18	0,20	8,73	156,07	669,66	120,49	7,09		
ИТОГО ДЕНЬ № 9	1275,00	52,32	51,85	164,79	1398,78	1,63	73,30	0,48	10,38	376,90	998,97	175,67	11,52		
<i>Десятый день</i>															
Завтрак															
Гречка по-купечески с мясом	200	4,70	7,50	0,40	87,90	0,00	0,00	0,00	0,30	9,60	49,30	5,30	0,60	243	2017
Хлеб пшеничный	30	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	1	2017
Чай с сахаром,с лимоном	200/5	0,53	0,00	9,87	41,60	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13	377	2017
Итого завтрак	435,00	8,39	7,90	29,59	223,02	0,04	2,13	0,00	0,82	34,13	107,30	30,77	3,17		
Обед															
Суп с морской капустой	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63	0,00	2,43	43,25	188,25	27,50	0,83	99	2017
Беф-строганов	100	12,09	12,34	2,84	170,66	0,01	0,01	15,00	0,09	21,41	74,16	15,59	1,84	250	2017
Макаронны отварные с маслом сливочным	180/10	6,12	9,00	34,20	242,28	0,07	0,00	0,00	2,34	14,40	41,40	9,00	0,90	203	2017
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	37,12	196,38	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		349	2017
Хлеб пшеничный	50	5,27	0,67	32,20	155,87	0,07	0,00	0,00	0,87	15,33	58,00	22,00	0,73	1	2017
Итого обед	790	26,91	24,63	117,61	840,22	1,03	10,64	15,20	11,56	140,40	394,81	75,05	4,30		
ИТОГО ДЕНЬ № 10	1225,00	35,30	32,53	147,20	1063,24	1,07	12,77	15,20	12,38	174,53	502,11	105,82	7,47		