

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

День: первый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
337	Яйца вареные	0.042/1шт	5.330	4.830	0.290	66.000	0.030	0.000	0.110	0.250	23.100	80.640	5.040	1.050
10.01	Бутерброд горячий с сыром	0.100	12.320	13.030	34.500	306.000	0.090	0.210	0.100	0.970	279.200	197.000	20.300	1.080
ГП	Творожок детский пром.производства, обогащенный кальцием, мдж 3,5%	0.045	2.700	1.570	5.260	46.000	0.000	0.000	0.000	0.000	108.000	0.000	0.000	0.000
311.01	Каша рисовая (жидкая) молочная с маслом сливочным	0.200	5.050	7.450	32.180	218.000	0.040	1.330	0.050	0.140	232.030	237.960	29.800	0.460
685	Чай с сахаром	0.200/15	0.200	0.050	15.010	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.580	8.240	6.440	0.860
	итого	16.587	25.600	26.930	87.240	696.000	0.160	1.640	0.260	1.360	656.910	523.840	61.580	3.450
Обед														
43.02	Салат из белокочанной капусты	0.060	0.860	2.780	4.170	46.000	0.010	14.490	0.110	1.250	23.480	16.790	9.560	0.310
132.07	Рассольник "Ленинградский" со сметаной с мясом	0.260	2.980	6.860	19.820	132.000	0.100	7.540	0.180	2.110	36.170	84.770	29.430	1.130
ТТК	Запеканка сырная из свинины	0.090	11.300	14.930	2.820	190.000	0.530	3.090	0.030	2.320	88.180	158.350	22.170	1.020
516	Макаронные изделия отварные	0.150	5.420	4.370	24.190	167.000	0.040	0.000	0.020	0.430	3.860	28.180	7.520	0.720
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400
122	Хлеб пшеничный	0.045	3.420	0.360	22.140	105.300	0.045	0.000	0.000	0.495	9.000	29.250	6.300	0.495
123	Хлеб ржаной формовой	0.050	3.300	0.600	16.700	87.000	0.090	0.000	0.000	0.550	17.500	79.000	23.500	1.950
126.01	Флоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.955	29.180	30.100	123.340	880.300	0.895	93.120	2.940	7.355	252.190	455.340	131.480	6.325
	итого за день	1.542	54.780	57.030	210.580	1576.300	1.055	94.760	3.200	8.715	909.100	979.180	193.060	9.775
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		142	144	126	134	176	316	914	174	165	178	154	163

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

День: второй

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120.05	Овощи натуральные (огурцы) свежие или соленые	0.020	0.300	0.040	0.720	5.000	0.010	1.800	0.000	0.040	8.000	10.800	5.600	0.220
ТТК	Курица, запеченная по-домашнему	0.090	20.295	14.715	1.782	234.900	0.090	2.925	0.036	1.953	34.398	147.618	21.240	1.368
520	Пюре картофельное	0.150	3.120	4.680	12.790	133.000	0.140	5.190	0.020	0.150	40.280	82.410	27.940	1.000
692.01	Напиток кофейный	0.200	1.450	1.250	22.360	107.000	0.020	0.650	0.010	0.000	68.340	45.000	8.720	0.110
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
	итого	0.51	28.965	21.085	62.252	596.900	0.310	10.565	0.066	2.693	161.018	318.328	70.500	3.248
Обед														
78.02	Икра свекольная	0.060	1.120	4.370	6.640	69.000	0.020	4.300	0.020	1.680	21.150	29.710	14.340	0.850
139.04	Суп картофельный с бобовыми с мясом	0.260	7.240	5.880	21.390	159.000	0.180	5.750	0.200	0.240	48.080	129.680	42.800	2.350
635.06	Капуста тушеная с мясом	0.200	13.110	14.180	9.130	242.000	0.070	28.850	0.060	1.980	104.020	171.940	44.930	2.850
705	Напиток из плодов шиповника	0.200	0.170	0.140	14.370	65.000	0.010	50.000	0.000	0.380	9.640	1.100	3.000	0.280
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.94	31.060	25.970	109.190	822.800	0.488	148.900	0.280	5.800	249.890	489.230	154.670	9.630
	итого за день	1.45	60.025	47.055	171.442	1419.700	0.798	159.465	0.346	8.493	410.908	807.558	225.170	12.878
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		156	119	102	121	133	532	99	170	75	147	180	215

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

День: третий

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
311.04	Каша пшениная (жидкая) молочная с маслом сливочным	0.200	7.260	8.400	35.560	251.000	0.150	1.270	0.060	0.050	234.360	178.840	46.180	1.200
630.03	Чай с молоком	0.150/50/15	1.650	1.300	17.410	87.000	0.020	0.750	0.010	0.000	72.330	53.240	12.940	0.910
366.06	Запеканка из творога с молоком сгущенным	0.085	12.680	9.940	18.300	221.000	0.040	0.240	0.040	0.190	147.580	178.910	19.540	0.500
122	Хлеб пшеничный	0.040	3.040	0.320	19.680	93.600	0.040	0.000	0.000	0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
	итого	65.475	24.630	19.960	90.950	652.600	0.250	2.260	0.110	0.680	462.270	436.990	84.260	3.050
Обед														
129.04	Икра кабачковая	0.060	1.140	5.340	4.620	71.000	0.010	4.200	0.090	1.860	24.600	22.200	9.000	-0.420
ТТК	Суп сырный с птицей	0.255	8.480	6.330	12.850	157.000	0.130	9.550	0.270	0.230	146.960	227.920	34.990	1.300
454	Котлеты мясо-картофельные по-хлыновски с соусом	0.120	11.860	14.550	8.100	217.000	0.110	4.280	0.030	2.700	28.410	123.260	23.320	1.300
512.01	Рис припущенный	0.150	3.640	4.330	37.360	206.000	0.030	0.000	0.020	0.200	15.620	79.810	27.130	0.560
631.03	Напиток яблочный	0.200	0.050	0.050	13.200	54.000	0.000	0.540	0.000	0.020	11.540	1.370	3.160	0.310
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	1.005	34.590	32.000	133.790	992.800	0.488	78.570	0.410	6.530	294.130	611.360	147.200	6.350
	итого за день	1.48	59.220	51.960	224.740	1645.400	0.738	80.830	0.520	7.210	756.400	1048.350	231.460	9.400
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		154	132	134	140	123	269	149	144	138	191	185	157

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 4)

День: четвертый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК	Салат из моркови с горячей заправкой	0.060	1.230	5.480	7.580	84.000	0.030	2.410	0.760	2.150	28.230	40.540	20.090	0.560
ТТК	Голубцы ленивые	0.100	8.030	14.230	7.430	205.000	0.030	9.360	0.060	1.020	69.150	97.370	22.420	0.720
508.03	Каша гречневая рассыпчатая	0.150	8.590	6.100	38.050	243.000	0.210	0.000	0.030	0.470	24.780	205.020	137.160	4.600
639	Компот из смеси сухофруктов	0.200	0.960	0.060	24.400	103.000	0.020	0.740	0.050	0.090	39.950	27.010	21.620	0.630
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.67	24.270	26.550	115.080	818.400	0.390	72.510	0.900	4.590	208.110	431.940	222.690	7.470
Обед														
120.03	Овощи натуральные (помидоры) свежие или соленые	0.060	0.660	0.120	2.280	14.000	0.040	11.250	0.080	0.380	8.400	15.600	12.000	0.540
110.01	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	0.260	1.960	5.030	10.330	106.000	0.040	9.990	0.200	0.210	57.450	57.200	26.630	1.160
ТТК	Запеканка из картофеля с курицей, в фольге	0.200	17.893	9.440	23.129	294.222	0.222	34.089	0.036	2.258	94.800	216.827	51.893	2.400
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	141.000	0.070	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
	итого	0.84	30.033	15.790	110.699	769.622	0.520	63.329	2.916	4.168	233.650	459.427	147.123	7.500
	итого за день	1.51	54.303	42.340	225.779	1588.022	0.910	135.839	3.816	8.758	441.760	891.367	369.813	14.970
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		141	107	135	135	152	453	1090	175	80	162	296	249

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

День: пятый

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
40.02	Салат витаминный (2 вариант)	0.060	0.970	9.040	5.720	109.000	0.030	25.810	0.310	3.620	15.870	19.400	9.440	0.320
ТТК	Филе куриное с ананасом	0.070	14.980	5.500	3.790	126.000	0.040	0.060	0.030	0.230	62.370	129.600	18.560	0.940
516	Макаронные изделия отварные	0.150	5.420	4.370	24.190	167.000	0.040	0.000	0.020	0.430	3.860	28.180	7.520	0.720
685	Чай с сахаром	0.200/15	0.200	0.050	15.010	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.580	8.240	6.440	0.860
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
	итого	15.54	26.130	19.440	78.230	602.400	0.170	25.970	0.360	4.940	108.680	224.420	50.360	3.500
Обед														
120.04	Овощи натуральные (огурцы) свежие или соленые	0.060	0.420	0.060	1.140	7.000	0.020	3.150	0.000	0.050	10.200	18.000	8.400	0.300
138.06	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами	0.260	3.680	5.400	20.220	134.000	0.090	8.250	0.180	1.280	31.450	64.230	27.400	0.940
ТТК	Люля-кебаб с томатным соусом	0.100	13.450	14.440	10.480	225.000	0.080	12.250	0.070	2.000	19.220	119.680	28.390	1.450
520	Пюре картофельное	0.150	3.120	4.680	12.790	133.000	0.140	5.190	0.020	0.150	40.280	82.410	27.940	1.000
638	Компот из кураги	0.200	0.960	0.060	19.410	83.000	0.020	0.740	0.050	1.020	39.030	27.010	21.450	0.620
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
123	Хлеб ржаной формовой	0.040	2.640	0.480	13.360	69.600	0.072	0.000	0.000	0.440	14.000	63.200	18.800	1.560
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.97	29.730	25.800	115.020	835.000	0.522	89.580	0.320	5.800	200.180	436.530	153.780	6.830
	итого за день	1.51	55.860	45.240	193.250	1437.400	0.692	115.550	0.680	10.740	308.860	660.950	204.140	10.330
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		145	115	115	122	115	385	194	215	56	120	163	172

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

День: первый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
97.07	Сыр (порциями), масло сливочное (порциями)	0.010/0.010	2.400	10.200	0.130	102.000	0.000	0.070	0.070	0.150	90.400	53.000	3.500	0.120
302.37	Каша манная (жидкая) молочная с маслом сливочным	0.200	6.030	7.520	31.190	218.000	0.060	1.330	0.050	0.460	235.570	218.760	20.360	0.450
ТТК	Чай медовый	0.200/20	0.360	0.050	16.100	66.000	0.000	0.100	0.000	0.000	16.930	11.840	7.040	0.980
122	Хлеб пшеничный	0.070	5.320	0.560	34.440	163.800	0.070	0.000	0.000	0.770	14.000	45.500	9.800	0.770
728.03	Блинчики со сгущенным молоком	0.050/10	2.230	5.000	15.570	122.000	0.010	0.100	0.010	0.480	30.940	22.300	3.400	0.020
	итого	30.54	16.340	23.330	97.430	671.800	0.140	1.600	0.130	1.860	387.840	351.400	44.100	2.340
Обед														
66.01	Салат из свеклы с сыром и чесноком	0.060	1.890	4.430	3.120	63.000	0.010	3.720	0.010	1.180	58.590	43.380	11.460	0.680
132.06	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, с мясом	0.270	3.920	6.840	20.130	126.000	0.100	7.560	0.200	0.230	42.570	98.170	30.880	1.270
492.04	Плов из птицы	0.200	19.220	14.930	36.650	357.000	0.120	4.640	0.230	4.990	28.240	211.370	41.730	1.830
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.94	34.690	27.520	138.040	920.400	0.468	83.920	3.040	7.810	234.400	539.220	152.270	7.370
	итого за день	1.47	51.030	50.850	235.470	1592.200	0.608	85.520	3.170	9.670	622.240	890.620	196.370	9.710
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		133	129	141	136	101	285	906	193	113	162	157	162

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

День: второй

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
37.01	Салат из сырых овощей	0.060	0.540	12.050	1.930	120.000	0.020	7.000	0.210	4.900	12.660	16.930	10.260	0.330
ТТК	Рыба запеченная с сыром	0.060	9.550	5.200	0.380	87.000	0.050	0.270	0.020	1.090	73.440	128.010	24.660	0.460
518.01	Картофель отварной	0.150	2.920	4.320	16.180	141.000	0.150	21.000	0.020	0.170	20.170	80.840	29.640	1.200
686	Чай с лимоном	0.200/15/7	0.260	0.060	15.220	62.000	0.000	2.900	0.000	0.010	17.380	9.780	7.280	0.900
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
ГП	Печенье творожное	0.050	4.100	7.400	14.100	140.000	0.170	0.000	0.000	0.000	172.000	242.000	46.000	2.850
	итого	22.57	21.170	29.430	72.410	667.000	0.440	31.170	0.250	6.720	305.650	510.060	124.840	6.290
Обед														
129.06	Закуска кабачки обжаренные с овощами	0.060	0.600	3.600	4.500	54.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
113	Борщ "Украинский" со сметаной	0.260	2.530	5.110	13.850	127.000	0.080	17.890	0.290	0.250	52.510	68.060	29.950	1.240
437.01	Гуляш	0.090	15.990	17.450	3.290	236.000	0.040	0.810	0.010	1.830	16.010	165.430	21.820	2.490
508.03	Каша гречневая рассыпчатая	0.150	8.590	6.100	38.050	243.000	0.210	0.000	0.030	0.470	24.780	205.020	137.160	4.600
638.06	Компот из изюма	0.200	0.370	0.080	18.010	75.000	0.020	0.000	0.000	0.080	22.150	20.640	8.750	0.500
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
	итого	0.87	35.840	33.460	122.340	956.400	0.508	18.700	0.330	3.840	146.450	586.450	232.880	11.720
	итого за день	1.44	57.010	62.890	194.750	1623.400	0.948	49.870	0.580	10.560	452.100	1096.510	357.720	18.010
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		148	159	116	138	158	166	166	211	82	199	286	300

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

День: третий

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
515.12	Кукуруза консервированная отварная	0.015	0.600	0.210	3.000	16.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000	0.000
333.02	Макароны с сыром	0.150	8.120	14.680	25.290	261.000	0.050	0.100	0.040	3.690	79.980	88.340	11.760	0.790
199.04	Филе куриное по-люблински	0.090	10.150	8.140	4.350	131.000	0.040	1.620	0.300	2.510	27.540	88.600	17.640	0.860
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
	итого	0.505	23.670	23.430	82.640	635.000	0.180	9.720	2.940	6.750	157.520	245.440	56.400	2.600
Обед														
78.02	Икра свекольная	0.060	1.120	4.370	6.640	69.000	0.020	4.300	0.020	1.680	21.150	29.710	14.340	0.850
139.04	Суп картофельный с бобовыми с мясом	0.260	7.240	5.880	21.390	159.000	0.180	5.750	0.200	0.240	48.080	129.680	42.800	2.350
438	Азу	0.200	16.360	20.010	15.770	318.000	0.140	6.680	0.010	3.330	26.120	205.460	42.070	3.140
705	Напиток из плодов шиповника	0.200	0.170	0.140	14.370	65.000	0.010	50.000	0.000	0.380	9.640	1.100	3.000	0.280
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.93	33.550	31.720	110.910	875.400	0.548	126.730	0.230	7.040	169.990	516.250	150.410	9.810
	итого за день	1.435	57.220	55.150	193.550	1510.400	0.728	136.450	3.170	13.790	327.510	761.690	206.810	12.410
	потребность в пищевых веществах	38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000	
	процент удовлетворения	149	140	116	129	121	455	906	276	60	138	165	207	

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

День: четвертый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
120.16	Овощи натуральные (огурцы свежие)	0.060	0.420	0.060	1.140	7.000	0.020	3.150	0.000	0.000	10.200	18.000	8.400	0.300
ГП	Творожок детский пром.производства, обогащенный кальцием, мдж 3,5%	0.045	2.700	1.570	5.260	46.000	0.000	0.000	0.000	0.000	108.000	0.000	0.000	0.000
340.04	Омлет натуральный	0.110	11.090	14.410	2.100	182.000	0.060	0.200	0.230	2.800	87.670	190.100	14.690	2.160
630.01	Чай с молоком сгущенным	0.200	1.570	1.660	17.070	88.000	0.010	0.290	0.010	0.040	70.400	49.850	12.400	0.880
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
	итого	0.475	20.340	18.180	55.090	463.400	0.150	3.640	0.240	3.500	288.270	296.950	43.890	4.000
Обед														
ТТК	Салат из моркови с горячей заправкой	0.060	1.230	5.480	7.580	84.000	0.030	2.410	0.760	2.150	28.230	40.540	20.090	0.560
124.09	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	0.260	2.650	6.520	7.990	96.000	0.050	18.820	0.180	2.020	47.500	58.290	25.000	0.920
ТТК	Курица, запеченная по-домашнему	0.090	20.290	14.720	1.780	235.000	0.090	2.930	0.040	1.960	34.390	147.620	21.240	1.370
520	Пюре картофельное	0.150	3.120	4.680	12.790	133.000	0.140	5.190	0.020	0.150	40.280	82.410	27.940	1.000
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
	итого	0.87	36.050	32.520	100.180	879.400	0.508	37.350	3.600	7.490	221.400	492.160	149.470	7.140
	итого за день	1.345	56.390	50.700	155.270	1342.800	0.658	40.990	3.840	10.990	509.670	789.110	193.360	11.140
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		146	128	93	114	110	137	1097	220	93	143	155	186

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

День: пятый

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
81.03	Маринованная капуста	0.060	0.740	5.450	2.730	62.000	0.020	15.420	0.000	2.380	58.870	19.470	9.960	0.450
443.09	Плов	0.200	15.390	16.700	36.140	375.000	0.080	1.170	0.290	0.400	21.360	206.770	47.040	2.480
686	Чай с лимоном	0.200/15/7	0.260	0.060	15.220	62.000	0.000	2.900	0.000	0.010	17.380	9.780	7.280	0.900
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	22.61	21.090	22.810	86.790	659.000	0.190	79.490	0.290	3.540	141.610	291.520	84.280	4.680
Обед														
129.04	Икра кабачковая	0.060	1.140	5.340	4.620	71.000	0.010	4.200	0.090	1.860	24.600	22.200	9.000	-0.420
132.06	Рассольник "Ленинградский" со сметаной, с мясом	0.270	3.920	6.840	20.130	126.000	0.100	7.560	0.200	0.230	42.570	98.170	30.880	1.270
462	Тефтели (2 вариант)	0.110	8.950	13.760	11.650	259.000	0.040	1.570	0.070	3.710	64.090	119.410	21.870	0.910
516	Макаронные изделия отварные	0.150	5.420	4.370	24.190	167.000	0.040	0.000	0.020	0.430	3.860	28.180	7.520	0.720
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400
122	Хлеб пшеничный	0.040	3.040	0.320	19.680	93.600	0.040	0.000	0.000	0.440	8.000	26.000	5.600	0.440
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Фрукты свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.99	28.330	31.550	133.810	974.000	0.418	81.330	2.980	7.530	238.120	447.760	136.070	5.960
	итого за день	1.6	49.420	54.360	220.600	1633.000	0.608	160.820	3.270	11.070	379.730	739.280	220.350	10.640
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		128	138	132	139	101	536	934	221	69	134	176	177

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 11)

День: первый

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
97.96	Сыр (порциями), масло сливочное (порциями)	0.020/0.010	4.720	13.150	0.130	139.000	0.010	0.140	0.100	0.200	278.400	103.000	7.000	0.220
337	Яйца вареные	0.042/1шт	5.330	4.830	0.290	66.000	0.030	0.000	0.110	0.250	23.100	80.640	5.040	1.050
302.4	Каша геркулесовая (жидкая) молочная с маслом сливочным	0.200	6.300	8.800	28.090	218.000	0.130	1.180	0.050	0.430	132.280	180.500	51.690	1.210
693.01	Какао с молоком	0.200	3.870	3.100	25.170	146.000	0.040	1.300	0.020	0.010	130.670	116.200	32.100	1.040
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
	итого	1.522	24.020	30.280	78.280	686.000	0.260	2.620	0.280	1.440	574.450	512.840	102.830	4.070
Обед														
43.02	Салат из белокочанной капусты	0.060	0.860	2.780	4.170	46.000	0.010	14.490	0.110	1.250	23.480	16.790	9.560	0.310
ТТК	Суп сырный с птицей	0.255	8.480	6.330	12.850	157.000	0.130	9.550	0.270	0.230	146.960	227.920	34.990	1.300
387.03	Рыба в тесте	0.100	11.920	10.260	10.650	189.000	0.090	0.360	0.040	4.540	43.740	144.260	27.470	0.950
512.01	Рис припущенный	0.150	3.640	4.330	37.360	206.000	0.030	0.000	0.020	0.200	15.620	79.810	27.130	0.560
707.08	Сок	0.200	1.000	0.000	25.400	110.000	0.040	8.000	2.600	0.000	40.000	36.000	20.000	0.400
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.130	1.170	0.260	10.530	55.900	0.052	78.000	0.000	0.260	44.200	29.900	16.900	0.390
	итого	1.005	34.830	25.080	145.600	985.300	0.510	110.400	3.040	7.690	345.000	661.980	171.250	6.800
	итого за день	1.517	58.850	55.360	223.880	1671.300	0.770	113.020	3.320	9.130	919.450	1174.820	274.080	10.870
	потребность в пищевых веществах	38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000	
	процент удовлетворения	153	140	134	142	128	377	949	183	167	214	219	181	

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 12)

День: второй

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
78.02	Икра свекольная	0.060	1.120	4.370	6.640	69.000	0.020	4.300	0.020	1.680	21.150	29.710	14.340	0.850
ГП	Творожок детский пром.производства, обогащенный кальцием, мдж 3,5%	0.045	2.700	1.570	5.260	46.000	0.000	0.000	0.000	0.000	108.000	0.000	0.000	0.000
437.09	Гуляш из свинины	0.070	7.790	16.070	2.080	185.000	0.350	0.510	0.010	1.160	9.140	87.830	14.120	0.700
508.03	Каша гречневая рассыпчатая	0.150	8.590	6.100	38.050	243.000	0.210	0.000	0.030	0.470	24.780	205.020	137.160	4.600
692.01	Напиток кофейный	0.200	1.450	1.250	22.360	107.000	0.020	0.650	0.010	0.000	68.340	45.000	8.720	0.110
122	Хлеб пшеничный	0.045	3.420	0.360	22.140	105.300	0.045	0.000	0.000	0.495	9.000	29.250	6.300	0.495
	итого	0.57	25.070	29.720	96.530	755.300	0.645	5.460	0.070	3.805	240.410	396.810	180.640	6.755
Обед														
ТТК	Лечо (консервы пром.производ.)	0.060	0.810	2.610	5.130	48.000	0.030	60.670	0.670	1.060	8.710	11.290	7.540	0.340
110.01	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	0.260	1.960	5.030	10.330	106.000	0.040	9.990	0.200	0.210	57.450	57.200	26.630	1.160
ТТК	Шашлычки из филе куриного	0.090	27.850	7.810	2.500	191.000	0.090	1.830	0.010	2.040	22.780	211.940	33.180	1.770
518.01	Картофель отварной	0.150	2.920	4.320	16.180	141.000	0.150	21.000	0.020	0.170	20.170	80.840	29.640	1.200
685	Чай с сахаром	0.200/15	0.200	0.050	15.010	60.000	0.000	0.100	0.000	0.000	14.580	8.240	6.440	0.860
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
	итого	15.87	41.500	20.940	93.790	767.400	0.468	93.590	0.900	4.690	154.690	496.810	138.630	8.220
	итого за день	1.44	66.570	50.660	190.320	1522.700	1.113	99.050	0.970	8.495	395.100	893.620	319.270	14.975
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		173	128	114	130	185	330	277	170	72	162	255	250

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 13)

День: третий

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ТТК	Салат из моркови с горячей заправкой	0.060	1.230	5.480	7.580	84.000	0.030	2.410	0.760	2.150	28.230	40.540	20.090	0.560
498.09	Котлеты рубленые из птицы	0.060	12.030	3.030	8.120	104.000	0.040	0.000	0.000	1.760	6.940	57.680	15.660	0.930
520	Пюре картофельное	0.150	3.120	4.680	12.790	133.000	0.140	5.190	0.020	0.150	40.280	82.410	27.940	1.000
639	Компот из смеси сухофруктов	0.200	0.960	0.060	24.400	103.000	0.020	0.740	0.050	0.090	39.950	27.010	21.620	0.630
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.62	22.040	13.850	85.590	584.000	0.320	68.340	0.830	4.900	159.400	263.140	105.310	3.970
Обед														
81.03	Маринованная капуста	0.060	0.740	5.450	2.730	62.000	0.020	15.420	0.000	2.380	58.870	19.470	9.960	0.450
139.04	Суп картофельный с бобовыми с мясом	0.260	7.240	5.880	21.390	159.000	0.180	5.750	0.200	0.240	48.080	129.680	42.800	2.350
423.07	Бефстроганов	0.090	9.890	17.580	5.730	224.000	0.050	0.890	0.050	0.280	39.470	120.760	16.590	1.600
516	Макаронные изделия отварные	0.150	5.420	4.370	24.190	167.000	0.040	0.000	0.020	0.430	3.860	28.180	7.520	0.720
638	Компот из кураги	0.200	0.960	0.060	19.410	83.000	0.020	0.740	0.050	1.020	39.030	27.010	21.450	0.620
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	0.97	32.910	34.660	126.190	959.400	0.508	82.800	0.320	5.760	254.310	475.400	146.520	8.930
	итого за день	1.59	54.950	48.510	211.780	1543.400	0.828	151.140	1.150	10.660	413.710	738.540	251.830	12.900
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		143	123	126	131	138	504	329	213	75	134	201	215

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 14)

День: четвертый

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
40.02	Салат витаминный (2 вариант)	0.060	0.970	9.040	5.720	109.000	0.030	25.810	0.310	3.620	15.870	19.400	9.440	0.320
ТТК	Рыба запеченная с помидорами и сыром	0.080	10.040	3.130	0.470	70.000	0.070	2.420	0.020	1.050	43.450	128.530	28.670	0.550
512.01	Рис припущенный	0.150	3.640	4.330	37.360	206.000	0.030	0.000	0.020	0.200	15.620	79.810	27.130	0.560
686	Чай с лимоном	0.200/15/7	0.260	0.060	15.220	62.000	0.000	2.900	0.000	0.010	17.380	9.780	7.280	0.900
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
ГП	Печенье творожное	0.050	4.100	7.400	14.100	140.000	0.170	0.000	0.000	0.000	172.000	242.000	46.000	2.850
	итого	22.59	22.810	24.360	97.470	704.000	0.350	31.130	0.350	5.430	274.320	512.020	125.520	5.730
Обед														
71.06	Винегрет овощной	0.060	0.840	5.980	3.020	73.000	0.030	4.070	0.110	2.300	11.660	23.780	9.660	0.390
124.09	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной с мясом	0.270	2.752	6.771	8.297	99.692	0.052	19.544	0.187	2.098	49.327	60.532	25.962	0.955
491	Чахохбили	0.175	13.170	16.520	7.590	229.000	0.100	24.160	0.150	0.700	50.130	147.600	28.710	1.700
508.03	Каша гречневая рассыпчатая	0.150	8.590	6.100	38.050	243.000	0.210	0.000	0.030	0.470	24.780	205.020	137.160	4.600
631.03	Напиток яблочный	0.200	0.050	0.050	13.200	54.000	0.000	0.540	0.000	0.020	11.540	1.370	3.160	0.310
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	1.065	34.062	36.741	122.897	963.092	0.590	108.314	0.477	6.998	212.437	588.602	252.852	11.145
	итого за день	1.655	56.872	61.101	220.367	1667.092	0.940	139.444	0.827	12.428	486.757	1100.622	378.372	16.875
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		148	155	132	142	157	465	236	249	88	200	303	281

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 15)

День: пятый

Неделя: третья

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
129.04	Икра кабачковая	0.060	1.140	5.340	4.620	71.000	0.010	4.200	0.090	1.860	24.600	22.200	9.000	-0.420
436.03	Жаркое по-домашнему	0.200	12.140	23.340	20.670	355.000	0.570	9.230	0.040	0.270	27.840	188.380	48.130	2.110
630.01	Чай с молоком сгущенным	0.200	1.570	1.660	17.070	88.000	0.010	0.290	0.010	0.040	70.400	49.850	12.400	0.880
ГП	Вафли	0.020	0.780	2.120	12.500	72.200	0.010	0.000	0.000	0.940	17.600	8.400	1.200	0.120
122	Хлеб пшеничный	0.060	4.560	0.480	29.520	140.400	0.060	0.000	0.000	0.660	12.000	39.000	8.400	0.660
	итого	0.54	20.190	32.940	84.380	726.600	0.660	13.720	0.140	3.770	152.440	307.830	79.130	3.350
Обед														
120.03	Овощи натуральные (помидоры) свежие или соленые	0.060	0.660	0.120	2.280	14.000	0.040	11.250	0.080	0.380	8.400	15.600	12.000	0.540
138.06	Суп картофельный с рисом с рыбными консервами	0.260	3.680	5.400	20.220	134.000	0.090	8.250	0.180	1.280	31.450	64.230	27.400	0.940
451.15	Котлеты	0.090	12.960	10.460	11.230	196.000	0.070	0.000	0.000	2.760	17.450	115.900	21.510	1.200
508.14	Каша пшеничная (булгур) рассыпчатая	0.150	6.600	4.570	38.010	221.000	0.120	0.000	0.020	0.860	33.800	151.450	35.550	2.560
528	Соус красный основной	0.050	0.460	1.140	3.660	26.000	0.000	0.680	0.080	0.540	6.580	7.500	4.110	0.150
639	Компот из смеси сухофруктов	0.200	1.920	0.110	38.830	166.000	0.040	1.480	0.100	0.180	68.800	54.020	40.850	1.240
122	Хлеб пшеничный	0.050	3.800	0.400	24.600	117.000	0.050	0.000	0.000	0.550	10.000	32.500	7.000	0.550
123	Хлеб ржаной формовой	0.060	3.960	0.720	20.040	104.400	0.108	0.000	0.000	0.660	21.000	94.800	28.200	2.340
126.01	Плоды свежие (фрукты)	0.100	0.900	0.200	8.100	43.000	0.040	60.000	0.000	0.200	34.000	23.000	13.000	0.300
	итого	1.02	34.940	23.120	166.970	1021.400	0.558	81.660	0.460	7.410	231.480	559.000	189.620	9.820
	итого за день	1.56	55.130	56.060	251.350	1748.000	1.218	95.380	0.600	11.180	383.920	866.830	268.750	13.170
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		143	142	150	149	203	318	171	224	70	158	215	219

	общий итог:	22.544	847.630	789.266	3123.128	23521.115	12.612	1658.128	29.458	151.888	7717.215	13439.047	3890.555	188.053
--	--------------------	---------------	----------------	----------------	-----------------	------------------	---------------	-----------------	---------------	----------------	-----------------	------------------	-----------------	----------------

Составил _____

Утвердил _____ Косогорова Наталья Валентиновна

М.П.

ИП Косогорова Наталья Валентиновна

Средние показатели пищевых веществ рациона питания детей

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	итого		847.630	789.266	3123.128	23521.115	12.612	1658.128	29.458	151.888	7717.215	13439.047	3890.555	188.053
	среднее значение		56.500	52.600	208.200	1568.000	0.840	110.500	1.960	10.100	514.400	895.900	259.300	12.500
	потребность в пищевых веществах		38.500	39.500	167.500	1175.000	0.600	30.000	0.350	5.000	550.000	550.000	125.000	6.000
	процент удовлетворения		147	133	124	133	140	368	560	202	94	163	207	208