

5	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб "Полезный" (из ржано- пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
Итого за завтрак:			495	19,580	27,940	64,923	589	0,11	0,10	3,96	20,04	0,28	246,21	186,59	34,79	2,05	151,79	143,26	3,21	0,60
Итого за день:				19,580	27,940	64,923	589	0,11	0,10	3,96	20,04	0,28	246,21	186,59	34,79	2,05	151,79	143,26	3,21	0,60

2 неделя																					
1 день																					
Завтрак																					
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 250/10	257 (12)	260	2,545	6,637	31,654	197	0,16	0,05	0,20	52,86	0,11	30,56	75,71	21,47	0,50	62,84	66,86	6,09	22,22	
2	Какао-напиток "Несквик" на молоке натуральном	642 (12)	200	5,191	4,860	20,688	147	0,22	0,30	2,79	176,30	0,00	287,70	195,65	30,91	0,40	301,00	19,35	4,30	43,00	
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	120	15,362	12,193	31,866	299	0,08	0,25	0,40	13,54	0,57	350,78	301,13	72,59	64,41	141,80	5,02	18,24	24,47	
4	Фрукты свежие	(12)	1 шт.	0,473	0,053	13,116	55	0,04	0,03	14,00	0,00	0,00	22,40	15,40	12,60	3,08	369,20	2,46	0,36	9,86	
Итого за завтрак:			720	23,571	23,742	97,324	697	0,51	0,63	17,40	242,71	0,68	691,44	587,89	137,56	68,39	894,84	93,70	28,99	99,54	
Итого за день:				23,571	23,742	97,324	697	0,51	0,63	17,40	242,71	0,68	691,44	587,89	137,56	68,39	894,84	93,70	28,99	99,54	
2 день																					
Завтрак																					
1	Тертелли "Сочные" из горбуши и семги 2/50/30*	394 (25)	160	12,462	12,942	14,575	225	0,20	0,13	5,06	24,76	7,40	33,37	172,40	32,15	1,01	341,35	149,82	33,06	298,59	
2	Пюре картофельное *	520 (21)	180	3,107	4,846	22,951	148	0,19	0,15	31,13	47,34	0,07	59,24	117,75	39,50	1,52	913,83	116,57	1,02	51,75	
3	Чай с лимонном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,79	5,24	0,89	11,41	0,01	0,02	0,62	
4	Хлеб "Полезный"*(из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	
5	Печенье	(12)	25	1,225	5,899	15,224	119	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,08	124,00	0,21	0,07	105,84	
6	Фрукты свежие	(21)	1шт.	0,541	0,150	5,736	26	0,05	0,02	30,40	0,00	0,00	28,00	13,60	8,80	0,08	1447,59	266,61	34,17	456,79	
Итого за завтрак:			692	18,594	24,038	78,456	605	0,53	0,33	69,49	72,10	7,47	152,65	361,54	100,09	4,26	1447,59	266,61	34,17	456,79	
Итого за день:				18,594	24,038	78,456	605	0,53	0,33	69,49	72,10	7,47	152,65	361,54	100,09	4,26	1447,59	266,61	34,17	456,79	
3 день																					
Завтрак																					
1	Запеканка творожная с манной крупой	(25)	200	22,015	12,391	40,957	363	0,14	0,38	0,66	15,09	0,38	218,85	344,81	210,61	260,97	202,53	59,06	38,47	51,65	
2	Соус из кураги	(12)	30	0,079	0,011	17,284	70	0,00	0,01	0,17	0,00	0,00	4,33	6,34	3,04	0,15	47,02	0,00	0,00	0,00	
3	Кофейный напиток с молоком *	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,08	0,65	41,15	0,00	67,87	84,14	31,58	1,44	157,93	4,50	1,00	10,00	
4																					
5	Булочка "Веснушка"	773 (21)	50	3,151	2,786	26,563	144	0,04	0,02	0,01	0,04	0,02	10,80	37,09	6,92	0,55	62,41	15,53	3,36	13,67	

Итого за завтрак:			480	27,540	16,966	96,101	647	0,20	0,49	1,48	56,28	0,41	301,86	472,38	252,15	263,11	469,89	79,10	42,83	75,32	
Итого за день:				27,540	16,966	96,101	647	0,20	0,49	1,48	56,28	0,41	301,86	472,38	252,15	263,11	469,89	79,10	42,83	75,32	
4 День																					
Завтрак																					
Омлет с овощами по европейски (с томатами, перцем)		(0)	200	15,612	23,730	4,512	294	0,17	0,56	96,04	13,82	1,99	303,40	354,00	54,19	3,70	432,75	121,16	32,26	57,25	
1	Чай с лимоном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,90	0,00	0,00	8,05	9,79	5,24	0,89	11,41	0,01	0,02	0,62	
2	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	
3	Ватрушка с повидлом	741 (21)	75	3,657	2,062	42,615	204	0,05	0,03	0,17	0,05	0,08	16,12	44,41	9,01	0,98	54,03	24,47	3,89	11,34	
4	Итого за завтрак:		522	20,528	25,993	67,097	584	0,31	0,60	99,11	13,88	2,07	351,58	456,21	82,84	6,32	555,19	145,64	36,18	69,21	
Итого за день:				20,528	25,993	67,097	584	0,31	0,60	99,11	13,88	2,07	351,58	456,21	82,84	6,32	555,19	145,64	36,18	69,21	
5 День																					
Завтрак																					
Перец сладкий порциями		(12)	0	0,000	0,000	0,000	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
1	Печень с яблоками луком соусом " Помидорка"	(25)	180	17,538	20,854	17,675	329	0,40	2,60	51,66	9647,30	0,00	34,43	396,72	35,00	9,94	628,02	68,29	52,67	288,86	
2	Макаронные изделия отварные	516 (21)	100	3,259	2,622	22,390	126	0,06	0,02	0,00	14,12	0,04	15,83	63,50	18,38	0,60	79,17	70,08	0,03	7,91	
3	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,07	0,65	41,00	0,00	60,30	45,50	6,50	0,12	70,00	4,50	1,00	10,00	
4	Хлеб " Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00	
5	Батон	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
6	Итого за завтрак:		540	24,547	24,877	75,588	624	0,56	2,70	52,31	9702,42	0,04	134,56	553,72	74,28	11,41	834,19	142,87	53,71	306,77	
Итого за день:				24,547	24,877	75,588	624	0,56	2,70	52,31	9702,42	0,04	134,56	553,72	74,28	11,41	834,19	142,87	53,71	306,77	
6 День																					
Завтрак																					
Вареники с адыгейским сыром и картофелем		664 (25)	200	14,033	21,042	38,385	399	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	13,62	2,77	0,81	0,11	0,33	145,87	0,00	0,00	
1	Масло сливочное	96 (21)	5	0,034	3,408	0,000	31	0,00	0,01	0,00	20,00	0,06	1,20	1,50	0,00	0,01	1,30	0,00	0,05	0,14	
2	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,10	0,00	0,00	5,25	8,25	4,40	0,85	0,00	0,00	0,00	0,00	
3	Батон " Вкусный"	(25)	30	1,551	0,172	13,726	63	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
4	Фрукты свежие	(21)	1 шт.	1,901	0,000	32,122	136	0,08	0,08	15,00	0,00	0,06	12,00	42,00	63,00	0,90	522,00	1,50	0,00	1,50	
5	Итого за завтрак:		595	17,679	24,621	92,975	664	0,08	0,08	15,10	20,00	0,06	32,07	54,52	68,21	1,87	523,63	147,37	0,05	1,64	
Итого за день:				17,679	24,621	92,975	664	0,08	0,08	15,10	20,00	0,06	32,07	54,52	68,21	1,87	523,63	147,37	0,05	1,64	

Всего: 7687 : 12 = 641 ккал
Всего: 268,446 : 12 = 22,371 грамм Белка
Всего: 284,095 : 12 = 23,675 грамм жира
Всего: 1014,169 : 12 = 84,514 грамм углеводов
Всего: 4,44 : 12 = 0,37 мг витамина В1
Всего: 7,86 : 12 = 0,66 мг витамина В2
Всего: 553,66 : 12 = 46,14 мг витамина С
Всего: 10860,27 : 12 = 905,02 мг витамина А
Всего: 16,13 : 12 = 1,34 мг витамина D
Всего: 3804,02 : 12 = 317,00 мг кальция
Всего: 5276,82 : 12 = 439,74 мг фосфора
Всего: 1498,52 : 12 = 124,88 мг магния
Всего: 676,80 : 12 = 56,40 мг железа
Всего: 10059,63 : 12 = 838,30 мг калия
Всего: 0,036 : 12 = 0,003 мг йода
Всего: 0,444 : 12 = 0,037 мг селена
Всего: 2,244 : 12 = 0,187 мг фтора

Экономист по ценам:

Технолог



Примечание:

- 1 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП. Изд. 1983 г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.