

АМИНОВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП

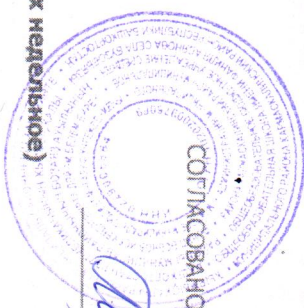
Руководитель

Аминаева О Ю

Сезон: Осенний-зимний
Категория: ММС-5-1ккл завтрак



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД (2-х недельное)



Приложение №8 к СанПин-2.3/2.4.3590-20

№ п/п.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	*P	Fe	I	Se	F			
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12.	14	13	15	18	19	20			
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26,796	36,96	0,4		0,0116				
ДП00252	Чай с сахаром(2вар)	200	0,1	0,02	9,9	35					718 443	0,13	231 866	102,426	557 806	10 476	0,1164	0,0139			
ДП00251	Макаронные изделия отварные	210	5,51	9,45	38,42	247	13,13	0,08	0,31		141 673	29 216	13 746	21 054	0,0606	0,0001		0,0011			
ШКО0277	Биточки из мяса ц/б(ф) с соусом	60/40	8,5	8,5	12	163															
Всего	Завтрак	550	17,35	18,37	79,84	542	13,13	0,12	0,39		120031	342382	38413	94846	15182	0,1165	0,0116	0,015			
Всего в		День	18,37	79,84	542	13,13	0,12	0,39			120031	342382	38413	94846	15182	0,1165	0,0116	0,015			

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F							
1	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20							
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	4,05	0,5	24,4	121		0,05	0,1		42 525	10	33 495	46,2	0,5		0,0145								
ДП00255	Чай с молоком и сахаром	200	1,42	1,43	11,24	64		0,01	0,28		87,44	55,28	8,27	43,24	0,46		0,0045								
ДП00068	Запеканка из творога(2вар)	60	7,82	5,79	9,38	180		0,02	0,12		851,775	86,25	116175	103,357	0,2325										
ДП00123	Каша геркулесовая молоч.с яблоком	240	4	9,87	32	151		0,03	0,59			118,493			0,08										
Всего Завтрак			550	17,29	17,59	77,02	516	40	0,11	1,09		215142	270023	53382	192797	12725		0,019							
Всего в День				17,59	77,02	516	40	0,11	1,09		215142	270023	53382	192797	12725		0,019								

День 2

День 1

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20			
	Завтрак																				
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26 796	36,96	0,4		0,0116				
ДП00258	Яблоко шт	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2						
ДП00056	Чай с лимоном и сахаром	200	0,21	0,03	9,53	39			1,15		11,17	2,8	0,75		0,06						
ДП00300	Паста с курицей с соусом томатным	210	14,62	18,5	34,65	372		0,06	0,61	0,02	183,656	156,422	200313	177,847	0,7203	0,0951	0,0008	0,0193			
	Всего	550	18,47	19,33	73,5	552	42	0,13	11,84	0,02	506846	183222	56577	225807	33803	0,0951	0,0124	0,0193			
	Всего в		День	19,33	73,5	552	42	0,13	11,84	0,02	506846	183222	56577	225807	33803	0,0951	0,0124	0,0193			

День 4

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
ДП00249	Завтрак Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26 796	36,96	0,4		0,0116			
ДП00253	Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,1		8,7	34	61 800	0,15	14	0,86		125	7							
ДП00008	Салат из белокочанной капусты	60	1,28	2,7	6,15	53		0,02	12,99		282 375	35 295	12 315	331,32	0,45					
ШК00254	Плов из птицы(грудка)2ВАР	250	13,25	15,38	45	441	30 000	0,15	5,91		354,85	279 625	62	247,137	20 375					
Всего		550	17,87	18,48	79,37	625	91 800	0,36	32,98	0,86	417107	196257	10811	615417	28875		0,0116			
Всего в			День	18,48	79,37	625	91 800	0,36	32,98	0,86	417107	196257	10811	615417	28875		0,0116			

День 5

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20				
	Завтрак																					
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	50	4,05	0,5	24,4	121		0,05	0,1		42 525	10	33 495	46,2	0,5		0,0145					
Б000062	Каша молочная Артек жидкая с/с	220	8,05	11,27	23,61	263	42 926,83	0,17	1,4		257,185	147,4	407805	216,673	21571							
ДП00237	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40			0,01													
ПЛ00030	Коктейль молочный	200	5,6	5,6	20	154						320			0,03							

Всего в	День	17,4	77,99	578	42 926,83	0,22	1,51		299710	411,7	15295	264783	26871	0,0145
									299710	411,7	15295	264783	26871	0,0145
									299710	411,7	15295	264783	26871	0,0145

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20		
ДП00249	Завтрак Хлеб пшеничный (для детского питания) Яблоко шт Каша пшеничная молоч.жидкая с сахаром	40	3,24	0,4	19,52	97	0,04	0,08		34,02	8	26 796	36,96	0,4		0,0116			
ДП00258		100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10		278	16	9	11	2,2					
ДП00263		240	10,8	13,99	33,6	290	0,2	0,61		150,845	8	55,28	8,27	43,24	0,46	0,0045			
ДП00255		200	1,42	1,43	11,24	64	0,01	0,28		87,44	5,8	4	18	0,42					
ДП00005	Чай с молоком и сахаром Печенье	20	1,5	2,36	4,72	76	0,01			22	5,8								
	Всего Завтрак	600	17,36	18,58	78,88	571	0,29	10,97		421,46	235925	48066	109,2	48515		0,0161			
	Всего в	День	18,58	78,88	571	20	0,29	10,97		421,46	235925	48066	109,2	48515		0,0161			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20		
ДП00008	Завтрак Салат из белокочанной капусты Чай с сахаром	60	1,28	2,7	6,15	53	0,02	12,99		282 375	35 295	12 315	331,32	0,45					
ДП00237		200	0,1	0,03	9,98	40		0,01			0,3	1,02	1,91	0,03					
ДП00232		40	0,13	4,67	6	68	0,04	0,08		34,02	8	26 796	36,96	0,4		0,0116			
ШКО0027		250	17,5	10,75	56,25	415	0,05	0,65			14,14	36,5		1,69					
	Всего Завтрак	550	19,01	18,15	78,38	576	0,11	13,73		622575	57735	76631	370,19	2,57		0,0116			
	Всего в	День	18,15	78,38	576		0,11	13,73		622575	57735	76631	370,19	2,57		0,0116			

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	F		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	18	19	20		
ДП00249	Завтрак Хлеб пшеничный (для детского питания) Чай с лимоном и сахаром	40	3,24	0,4	19,52	97	0,04	0,08		34,02	8	26 796	36,96	0,4		0,0116			
ДП00056		200	0,21	0,03	9,53	39		1,15		11,17	2,8	0,75		0,06					
ШКО0006		230	5,23	9,41	39,73	230	0,25	15,84		1179,94	540 174	438534		1,84					

День 8

День 7

День 6

ДК000277	Биточки из мяса ц/б(ф) с соусом	60/40	8,5	8,5	12	163		0,31		141 673	29 216	13 746	21 054	0,0606	0,0001		0,0011
	Всего Завтрак	570	17,18	18,34	80,78	529	44 160	0,29	17,48	1 239,3	68 339	72774	390654	23606	0,0001	0,0116	0,0011
	Всего в		День	18,34	80,78	529	44 160	0,29	17,48	1 239,3	68339	72774	390654	23606	0,0001	0,0116	0,0011

День 9

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	Ф		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
ДП00226	Тефтели с рисом в сметанно-том.соусе(2в)	100	8,5	8,5	15	160	20	0,02	0,67		52 205	14,62	4 895	14,69	0,199					
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25 515	6	20 097	27,72	0,3		0,0087			
ДП00252	Чай с сахаром(2вар)	200	0,1	0,02	9,9	35						0,13			0,01					
Б000175	Винегрет овощной с раст.маслом.	50	0,8	2,25	3,63	39		0,01	2,67		3 673,06	12 013	83 534	581,508	0,3492					
ДП00259	каша гречневая вязкая	180	5,41	7,21	30,19	185	51 468,39	0,19		0,15	164,25	144451	875148	131,708	29686	11251	2,52	101251		
	Всего Завтрак	560	17,24	18,28	73,36	491	51 488,39	0,25	3,4	0,15	3 915,0	47208	12086	755627	38268	11251	25287	10125		
	Всего в		День	18,28	73,36	491	51 488,39	0,25	3,4	0,15	3 915,0	47208	12086	755627	38268	11251	25287	10125		

День 10

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ККАЛ	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	І	Se	Ф		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20		
	Завтрак																			
ДП00268	Сыр (порциями)	10	2,6	2,95		36	20	0,01	0,07		10	88	3,5	60	0,1					
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26 796	36,96	0,4		0,0116			
ДП00267	Каша ячневая молоч.вязкая с сахаром	200	8,18	9,09	43,64	247	45 454,55	0,08			211,818	129,090	309091	230	0,9091					
ДП00255	Чай с молоком и сахаром	200	1,42	1,43	11,24	64	20	0,01	0,28		2	55,28	8,27	43,24	0,46			0,0045		
ДП00080	Йогурт детский питьевой 100гр	100	3,2	3,2	9,2	80	600				87,44									
	Всего Завтрак	550	18,64	17,07	83,6	524	46 094,55	0,14	0,43		343278	280370	69475	370,2	18691		0,0161			
	Всего в		День	17,07	83,6	524	46 094,55	0,14	0,43		343278	280370	69475	370,2	18691		0,0161			
	Итого		178,2	181,58	782,71	5 503	276 584,89	2,02	93,82	1,03	7 540,2	1 851,0	71958	3 037,9	272236	13368	26532	10160		
	Среднее за период		17,82	18,16	78,27	550	27 658,49	0,2	9,38	0,1	754021	185102	71958	303793	27224	0,1337	0,2653	1016		