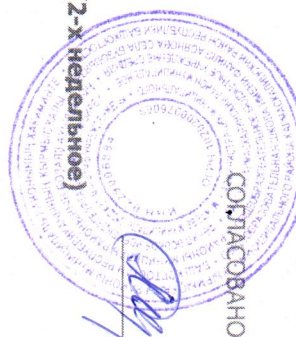


АМИНЕВА ОЛЕСЯ ЮРИСОВНА ИП

Руководитель

Аминева О Ю



Сезон: Осенний-зимний
Категория: ОВЗ 12 и старше

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГотовляемых блюд (2-х недельное)

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	КАЛ	А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	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					0,13				0,01			
ДП00251	Макаронные изделия отварные	210	5,51	9,45	38,42	247	13,13	0,08			218 443	231 866	102426	557 806	10 476	0,1164	0,0139	
ШКО0277	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	0,011
	Всего Завтрак	550	17,35	18,37	79,84	542	13,13	0,12	0,39		120031	342382	36413	94846	15182	0,1165	0,0116	0,015
	Обед																	
ДП00250	Хлеб ржаной(пшеничный)	30	2,4	1,05	12,75	66						10,5	14,1		1,17			
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	
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	100	2,13	4,5	10,25	89		0,02	21,65		470625	58825	20525	552,2	0,75			
ШКО0012	Плов из птицы(грудка)2ВАР	200	14,6	15,78	44,56	359	24 000	0,12	4,73		283,88	22,37	49,6	197,71	1,63			
ШКО0003	Свекольник со сметаной	250	3,68	6,87	24,55	135	209 640	0,05	4,75		528,571	559286	26631	781667	1,75	95238	0,8452	392857
	Всего Обед	820	26,15	28,6	120,33	779	295 440	0,39	45,21	0,86	893533	280623	14465	865036	5,7	95238	0,8568	39285
	Всего в		День	46,97	200,16	1 321	295 453,13	0,51	45,6	0,86	1 013,5	314861	18306	959882	72182	96403	0,8684	39300

День 1

№ рецепта	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	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	12	14	13	15	18	19	20
ДП00249	Завтрак																	
ДП00255	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	
ДП00068	Чай с молоком и сахаром	200	1,42	1,43	11,24	64	20	0,01	0,28		87,44	55,28	8,27	43,24	0,46		0,0045	
ДП00123	Запеканка из творога (2вар)	60	7,82	5,79	9,38	180	20	0,02	0,12		851 775	86,25	116175	103,357	0,2325			
	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	
ДП00250	Обед																	
ДП00249	Хлеб ржаной(пшеничный)	30	2,4	1,05	12,75	66		0,03	0,06			10,5	14,1		1,17			
ДП00256	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25515	6	20097	27,72	0,3		0,0087	
ШКО0006	Компот из смеси сухофруктов с/с	200	0,64	0,05	41,67	169		0,01	0,5		134	26	7	18	1			
ШКО00257	Картофельное пюре	180	4,09	7,36	31,09	180	34 560	0,2	12,48		923472	42744	34,32		1,44			
	Салат из свеклы и яблок с растительным маслом	100	1,35	7,28	9,2	108		0,25	93,1		290375	170,75			15275			
ШКО00088	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,55	12,73	108	12,5	0,02	0,6		65,9	14025	7575	31275	0,45			
ШКО00081	Гуляш из птицы(2вариант)	100	16,16	11,11	5,63	133	33,33	0,07	1,2		186,482	215893	197103	128,600	13456	0,0011		0,011
	Всего Обед	890	29,62	32,71	127,71	837	34 605,83	0,58	107,94		1 335,3	411233	27355	205595	209806	0,0011	0,0087	0,011
	Всего в		День	50,29	204,73	1 352	34 645,83	0,68	109,02		1 550,5	681256	32693	398393	222531	0,0011	0,0277	0,011

№ 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 ДП00253 ДП00008 ШКО0254	Завтрак Хлеб пшеничный (для детского питания) Чай из сухой смеси с витаминами Салат из белокочанной капусты Плов из птицы(грудка)2ВАР	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26 796	36,96	0,4		0,0116				
		200	0,1		8,7	34	61 800	0,15	14	0,86		125	7								
		60	1,28	2,7	6,15	53		0,02	12,99		282 375	35 295	12 315	331,32	0,45						
		250	13,25	15,38	45	441	30 000	0,15	5,91		354,85	279 625	62	247,137	20 375						
Всего Завтрак		550	17,87	18,48	79,37	625	91 800	0,36	32,98	0,86	417107	196257	10811	615417	28875		0,0116				
ДП00250 ДП00249 ДП00260 ДП00045 ШКО0116 ШКО0208 ШКО0013	Обед Хлеб ржаной(пшеничный) Хлеб пшеничный (для детского питания) Кисель из концентрата с/с Сметана(прокип) Суп крестьянский с пшеном Салат из отв.свеклы с чесноком Жаркое по-домашнему с мясом птицы	40	3,2	1,4	17	88						14	18,8		1,56						
		40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26796	36,96	0,4		0,0116				
		200			20	77					144,27	0,48		42,67	0,05						
		5	0,14	1	0,16	10	10		0,02		5,45	4,3	0,4		3	0,01					
		250	5,4	10,4	24,8	169	363 460	0,06	19,25			411828	201058	382404	0,6635						
		100	2,7	7,2	22,2	98															
		210	12,6	7,35	34,65	242		0,14	10,07			82026			17325						
		Всего Обед		845	27,28	27,75	138,33	781	363 470	0,24	29,41		183,74	149988	66101	120870	4416		0,0116		
Всего в			День		46,23	217,7	1 406	455 270	0,59	62,4	0,86	600847	346246	17421	736287	73035		0,0232			

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет.экв)	В1	С	Д	К	Са	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					
ДП00249	Завтрак Хлеб пшеничный (для детского питания) Каша молочная Артек жидкая с/с Чай с сахаром Коктейль молочный	50	4,05	0,5	24,4	121		0,05	0,1		42 525	10	33 495	46,2	0,5		0,0145						
Б000062		220	8,05	11,27	23,61	263	42 926,83	0,17	1,4		257,185	147,4	407805	216,673	21571								
ДП00237		200	0,1	0,03	9,98	40			0,01			4	0,3	1,02	1,91	0,03							
ПП00030		200	5,6	5,6	20	154						299710	320										
	Всего Завтрак	670	17,8	17,4	77,99	578	42 926,83	0,22	1,51		4	477,7	75295	264783	26871		0,0145						
ДП00250	Обед Хлеб ржаной(пшеничный) Хлеб пшеничный (для детского питания) Компот из смеси сухофруктов с/с Рис отварной рассыпчатый Борщ со свежей капустой и картофелем Рыба с овощами и сыром(минтай)	30	2,4	1,05	12,75	66						10,5	14,1		1,17								
ДП00249		30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25 515	6	20 097	27,72	0,3		0,0087						
ДП00256		200	0,64	0,05	41,67	169		0,01	0,5		134	26	7	18	1								
ДП00262		180	6,69	7,48	44	240	23,23	0,02			48 294	2 898	22 806	72,72	0,6156								
ШК00001		260	2	9	11,6	193		0,04	19,39		2 544,33	28,94	20,97	354,83	0,95								
ШК00175		100	12,33	8,9	6,31	128	10 066,67	0,07	2,36		314,054	30	400546	151,054	0,6456								
	Всего Обед	800	26,49	26,78	130,97	869	10 089,89	0,17	22,31		3 066,1	104338	12502	624324	46812		0,0087						
	Всего в		День	44,18	208,96	1 447	53 016,72	0,39	23,81		3 365,9	582038	20032	889107	73682		0,0232						

№ п/п	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витаминные (мг)										Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет. экв)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F			
1	2 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			
ДП00258	Яблоко шт	100	0,4	0,4	9,8	44		0,03	10		278	16	9	11	2,2						
ДП00263	Каша пшеничная молоч. жидкая с сахаром	240	10,8	13,99	33,6	290		0,2	0,61		150,845	8	8,27	43,24	13,715						
ДП00255	Чай с молоком и сахаром	200	1,42	1,43	11,24	64	20	0,01	0,28		87,44	55,28	4	18	0,46			0,0045			
ДП00005	Печенье	20	1,5	2,36	4,72	76		0,01			22	5,8			0,42						
	Всего Завтрак	600	17,36	18,58	78,88	571	20	0,29	10,97		421,46	235925	48066	109,2	48515			0,0161			
	Обед																				
ДП00250	Хлеб ржаной(пшеничный)	30	2,4	1,05	12,75	66															
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25,515	10,5	1,41	27,72	1,17			0,0087			
ДП00253	Чай из сухой смеси с витаминами	200	0,1		8,7	34	61,800	0,15	14	0,86		125	7		0,3						
ДП00045	Сметана(прокип)	8	0,22	1,6	0,26	16	16		0,02		8,72	6,88	0,64	4,8	0,016						
ДП00208	Салат из отв. свеж. с чесноком	100	2,7	7,2	22,2	98					535,2	34,16	30,15	99,82	1,31			0,01			
ШК00069	Суп картофельный с крупной рисовой	250	3,39	2,91	24,53	139	225	0,13	7,5		534,338	23,76	182,540	356,685	626,71	5		0,04			
ШК00031	Каша гречневая с куриным филе	220	14,5	15,5	45	364		0,39	0,22												
	Всего Обед	838	25,74	28,56	128,07	789	62,041	0,69	21,8	0,86	1103,7	206,3	25452	489025	90631	5		0,0187	0,04		
	Всего в День			47,14	206,95	1361	62,061	0,98	32,78	0,86	1525,2	442225	30259	598225	139146	5		0,0348	0,04		

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (ретинол)	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																					
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							
ДП000237	Чай с сахаром	200	0,1	0,03	9,98	40			0,01			0,3	1,02	1,91	0,03							
ДП000232	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	0,13	4,67	6	68		0,04	0,08		34,02	8	26 796	36,96	0,4		0,0116					
ШКО0027	Плов из говядины	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					
	Обед																					
ДП000250	Хлеб ржаной(пшеничный)	40	3,2	1,4	17	88						14	18,8		1,56							
ДП000249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	40	3,24	0,4	19,52	97		0,04	0,08		34,02	8	26796	36,96	0,4		0,0116					
ДП000066	Напиток яблочный	200			17,6	67		0,04	9,36			56,51			0,81							
ДП000197	Салат из моркови по-корейски	100	1,1	4	5	95																
ШКО0003	Свекольник со сметаной	250	3,68	6,87	24,55	135	209 640	0,05	4,75		528,571	559286	26631	781667	1,75	95238	0,8452	392857				
СТ00013	Жаркое по-домашнему с мясом птицы	220	17,12	19,84	27,36	357		0,14	10,55		4	85932			1815							
	Всего Обед	850	28,34	32,51	111,03	839	209 640	0,27	24,74		562591	220370	72227	115126	6335	95238	0,8568	392857				
	Всего в день			50,66	189,41	1 415	209 640	0,38	38,47		624848	278105	14885	485316	8905	95238	0,8664	392857				

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)									
			Б	Ж	У	ККАЛ	А (рет. экв)	В1	С	D	К	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																		
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	144 451	875148	131,708	29 686	11 251	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	1
	Обед																		
ДП00250	Хлеб ржаной(пшеничный)	30	2,4	1,05	12,75	66						10,5	14,1		1,17				
ДП00249	Хлеб пшеничный (для детского питания)	30	2,43	0,3	14,64	73		0,03	0,06		25515	6	20097	27,72	0,3		0,0087		
ДП00066	Напиток яблочный	200			17,6	67		0,04	9,36			56,51			0,81				
ДП00229	салат из белокочанной капусты с яблоками	100	0,17	0,02	36,67	103		0,03	19,55			47,25	164167		10667				
ШКО0088	Суп-лапша домашняя	250	2,55	5,55	12,73	108	12,5	0,02	0,6		65,9	14025	7575	31275	0,45				
ШКО0225	Запеканка картофельная с мясом птицы	220	23,85	23,66	33,58	408		0,05	2,13			180089	290089		26868				
	Всего Обед	830	31,4	30,57	127,96	824	12,5	0,17	31,7		91415	152293	87197	58995	64834		0,0087		
	Всего в		День	48,86	201,32	1 315	51 500,89	0,42	35,1	0,15	4 006,4	199501	20805	814622	103102	11251	25374	10125	1

№ 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	I	Se	F			
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		87,44	55,28	8,27	43,24	0,46		0,0045				
ДП00080	Йогурт детский питьевой 100гр	100	3,2	3,2	9,2	80	600														
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				
Обед																					
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				
ДП00067	Напиток яблочно-лимонный	200	0,24	0,18	22,81	94		0,01	34,06		150,45	9 548	45 849	58 203	10 153	0,001	0,0002	0,0047			
ДП00267	Плов из птицы(грудка)	200	19,12	11,59	45,11	350	24 000	0,12	4,73		283,88	22,37	49,6	197,71	1,63						
ДП00280	Хлеб ржаной(пшеничный)	30	0,15	0,15	22,28	75						10,5	14,1		1,17						
ШКО0001	Борщ со свежей капустой и картофелем	260	2	9	11,6	193		0,04	19,39		2 544,33	28,94	20,97	354,83	0,95						
ШКО0126	салат "Студенческий"	100	3,5	11,67	6,33	145		0,03	1,9			161 667	11,9		0,6						
Всего Обед			820	27,44	32,89	122,77	930	24 000	0,24	60,14	3 004,1	935247	12125	586080	56653	0,001	0,0089	0,0047			
Всего в				День																	
Итого				458,8	483,87	2 066,1	13 737	1 343 149,1	5,73	465,51	2,92	18 869,3	37 740,2	2 190,3	6 575,7	138794	267365	72524	10005	0,07	
Среднее за период				45,88	48,39	206,61	1 374	134 314,91	0,57	46,55	0,29	1 886,9	374023	21903	657578	138794	26736	0,7252	10005	1	