

Итого за завтрак 2:		670	26,817	20,473	108,981	727	0,18	0,46	4,18	119,46	0,32	383,57	521,50	88,33	3,16	500,71	123,89	44,99	101,8	
Итого за день:			49,175	41,081	220,354	1448	0,46	0,87	21,77	184,00	1,01	798,14	978,39	234,57	6,90	1398,7	193,11	68,32	154,4	
2 день																				
Завтрак																				
1 Фрикадельки "Нежные"		(25)	100	12,633	9,753	10,079	179	0,06	0,10	1,15	10,57	0,12	40,84	150,11	19,67	1,73	263,55	21,62	7,44	65,0
2 Макароны изделия отварные, морковь припущенная 140/40		516 (21)	180	4,628	4,180	31,760	183	0,08	0,05	0,84	14,54	0,07	30,16	97,92	36,37	0,99	162,34	92,34	0,09	29,9
3 Соус "Солнечный" 1/30 *		(25)	30	0,209	0,830	1,409	14	0,00	0,01	0,14	3,27	0,02	3,26	4,92	2,36	0,07	12,78	10,71	0,11	3,34
4 Чай с сахаром 200/10 *		(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5 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
6 Пирожки печеные с повидлом		687 (12)	60	2,882	2,895	33,593	172	0,03	0,02	0,06	0,03	0,09	11,37	31,62	6,14	0,69	35,27	13,48	3,30	8,76
Итого за завтрак:			610	21,558	17,853	96,610	633	0,26	0,19	2,24	28,41	0,30	114,24	339,74	82,77	4,98	530,94	138,14	10,94	107,09
Завтрак 2																				
1 Гуляш из куриной грудки в яблочно-томатном соусе 50/75 В		(0)	125	13,163	2,630	12,746	127	0,07	0,01	2,85	0,03	0,00	18,00	115,93	18,66	1,60	335,76	4,65	14,81	84,43
2 Макароны изделия отварные		516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52
3 Чай с лимоном 200/10/7 *		686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
4 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
5 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
6 Фрукты свежие (яблоко)		627 (21)	702	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
Итого за завтрак 2:			702	21,759	7,484	95,236	535	0,28	0,08	17,59	15,15	0,07	93,31	285,18	77,29	6,71	856,02	113,74	15,20	106,01
Итого за день:				43,317	25,337	191,847	1169	0,53	0,27	19,93	43,56	0,37	207,55	624,93	160,05	11,69	1386,9	251,88	26,14	213,10
3 день																				
Завтрак																				
1 Запеканка из творога с какао		235 (25)	200	19,500	14,228	32,443	336	0,28	0,58	8,89	95,94	2,08	183,27	255,01	28,70	0,86	131,13	24,09	32,67	37,85
2 Соус молочный сладкий с ванилью		366 (25)	40	0,602	1,388	5,309	36	0,01	0,02	0,10	13,68	0,02	21,85	17,45	2,48	0,06	25,21	1,61	0,45	3,87
3 Чай с сахаром 200/10 *		(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4 Слойка детская		(25)	70	4,230	4,580	33,819	193	0,04	0,04	0,06	0,10	0,13	23,17	49,90	8,01	0,58	65,15	18,64	4,55	12,35
5 Фрукты свежие (яблоко)		(12)	120шт	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
Итого за завтрак:			640	24,896	20,241	91,555	648	0,36	0,66	21,10	109,73	2,23	252,10	342,74	53,82	4,89	555,08	46,44	37,98	62,52
Завтрак 2																				
1 Запеканка творожная с рисом		(0)	200	17,591	10,749	40,105	328	0,15	0,26	0,22	9,05	0,32	170,27	268,98	41,15	1,22	137,67	168,82	33,56	48,98
2 Соус шоколадный		(25)	50	1,487	4,553	11,425	93	0,01	0,04	0,18	17,22	0,00	37,18	27,97	3,96	0,05	43,04	2,77	0,62	6,16
3 Чай с сахаром 200/10 *		(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4 Булочка домашняя		769 (21)	50	3,028	5,660	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01

5	Фрукты свежие (апельсин)	(21)	180/шт	1,369	0,338	14,455	66	0,07	0,05	108,00	0,00	0,00	61,20	41,40	23,40	0,54	354,60	3,17	0,79	26,9
Итого за завтрак 2:			690	23,633	21,320	102,801	698	0,26	0,37	108,45	26,29	0,34	281,19	374,88	77,56	2,98	573,73	186,90	38,70	92,0
Итого за день:				48,529	41,561	194,356	1346	0,63	1,03	129,55	136,02	2,57	533,29	717,62	131,38	7,87	1128,8	233,34	76,69	154,5
4 День																				
Завтрак																				
1	Тефтели рыбные 2/50/25*	394 (21)	150	12,444	12,158	14,027	215	0,14	0,10	1,81	19,17	7,43	29,98	148,00	27,87	0,83	265,41	131,41	29,40	261,3
2	Пюре картофельное *	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,5
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Попезный" (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
5	Вагрушка с вишней и брусничкой	695 (12)	75	3,706	2,107	32,934	166	0,03	0,03	1,45	0,03	0,08	17,33	41,25	9,66	0,72	80,97	21,77	3,42	10,30
Итого за завтрак:			645	20,463	19,306	89,753	615	0,40	0,26	15,75	47,60	7,57	128,05	346,86	90,12	4,37	1161,8	255,76	33,72	371,11
Завтрак 2																				
1	Рыба запеченая с сыром, морковью, белым соусом	(25)	100	15,588	12,536	4,709	194	0,13	0,14	1,23	16,02	9,07	105,15	204,24	31,29	0,74	276,51	75,02	34,32	311,98
2	Рис припущенный	512 (21)	180	3,543	4,299	40,629	215	0,19	0,03	0,00	15,12	0,07	14,70	85,66	27,93	0,63	53,86	96,53	8,30	27,46
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Попезный" (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
5	Булочка "КАЛОРИЙНАЯ"	(25)	50	3,366	6,249	26,653	176	0,03	0,04	0,02	0,03	0,14	13,11	42,39	6,98	0,62	71,43	16,59	5,10	19,41
Итого за завтрак 2:			570	23,702	23,279	91,760	671	0,44	0,22	1,28	31,17	9,28	161,58	387,47	84,43	3,48	458,80	188,14	47,72	358,88
5 День																				
Завтрак																				
1	Оладьи из пшена и свинины с луком, морковью	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,4	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,05
2	Макаронные изделия отварные с овощами по-болгарски 140/40	516 (21)	180	5,507	5,490	35,857	215	0,10	0,07	20,18	12,55	0,06	36,01	106,12	37,66	1,37	280,65	115,40	0,74	21,90
3	Напиток растворимый "Ликорий" с молоком	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
4	Хлеб "Попезный" (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	Крендель "Школьный"	(25)	50	3,271	5,712	27,952	176	0,03	0,02	0,01	0,03	0,09	8,88	34,68	5,45	0,49	42,09	7,44	4,52	11,46
Итого за завтрак:			560	22,011	23,974	96,006	688	0,43	1,28	29,84	3087,5	0,15	148,81	439,71	85,84	6,99	675,15	237,20	29,59	188,21
Завтрак 2																				
1	Печень с яблоками луком соусом "Помидорка"	(25)	140	13,218	16,790	13,851	259	0,22	1,56	15,82	4340,9	0,00	24,53	261,69	23,69	6,58	405,44	45,49	35,16	192,83
2	Макаронные изделия отварные *	516 (21)	180	5,379	4,435	37,551	212	0,08	0,03	0,00	15,12	0,07	24,68	99,34	28,76	0,94	118,25	106,97	0,05	12,52

3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	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
5	Булочка с творожной начинкой	АКГ (25)	50	4,429	2,783	19,180	119	0,03	0,05	0,04	1,05	0,09	28,27	52,69	6,90	0,41	45,02	11,73	6,15	11,1
Итого за завтрак 2:			610	24,233	24,203	90,352	676	0,41	1,65	15,90	4357,0	0,16	106,10	468,90	77,59	9,42	625,70	164,19	41,36	216,4
Итого за день:				46,244	48,177	186,358	1364	0,84	2,93	45,74	7444,6	0,31	254,92	908,61	163,43	16,41	1300,8	401,39	70,95	404,6
6 день																				
Завтрак																				
1	Вареники с адыгейским сыром и картофелем	664 (25)	200	17,927	21,042	38,385	415	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,98	2,41	0,71	0,09	0,28	128,36	0,00	0,0
2	Масло сливочное	96 (21)	3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	12,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,0
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,0
4	Булочка "Лакомка"	(25)	60	3,684	3,615	31,624	174	0,03	0,02	0,00	0,03	0,04	10,06	36,85	6,45	0,53	48,82	16,08	3,67	11,1
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120/шт	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,4
Итого за завтрак:			593	22,196	26,747	90,031	690	0,07	0,04	12,04	12,03	0,07	46,58	60,54	21,79	4,00	383,48	146,56	4,01	19,6
Завтрак 2																				
1	Вареники ленивые отварные	354 (21)	200	25,213	12,882	27,453	327	0,07	0,38	0,34	0,08	0,42	239,44	334,58	35,70	1,09	180,32	67,20	45,32	53,5
2	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	30	0,079	0,024	6,334	26	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	4,42	2,97	2,35	0,15	19,36	0,16	0,02	1,0
3	Масло сливочное	96 (21)	3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	12,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,0
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,0
5	Бантики с курагой	(18)	75	3,469	3,321	29,214	161	0,03	0,05	0,32	0,03	0,11	24,82	60,66	17,60	0,87	223,37	15,07	3,71	9,66
6	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120/шт	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,4
Итого за завтрак 2:			638	29,345	18,318	83,023	614	0,14	0,46	14,54	12,11	0,56	293,22	419,50	70,28	5,50	757,43	84,54	49,40	72,77
Итого за день:				51,542	45,065	173,054	1304	0,21	0,50	26,58	24,14	0,63	339,80	480,04	92,06	9,50	1140,9	231,10	53,41	92,43
Итого за неделю:				282,971	243,805	1147,48	7916	3,50	6,09	260,60	7911,1	21,74	2423,3	4443,92	956,04	60,22	7976,9	1754,7	376,94	1695,3
Среднее значение за период:				46,42	44,46	181,71	1313	0,60	0,87	37,42	702,47	2,77	499,03	783,29	167,29	10,79	1453,	295,91	57,35	231,19
Всего: 15752 : 12 = 1313 ккал																				
Всего: 557,045 : 12 = 46,420 грамм белка																				
Всего: 533,569 : 12 = 44,464 грамм жира																				
Всего: 2180,504 : 12 = 181,709 грамм углеводов																				
Всего: 7,18 : 12 = 0,60 мг витамина В1																				
Всего: 10,45 : 12 = 0,87 мг витамина В2																				
Всего: 449,04 : 12 = 37,42 мг витамина С																				
Всего: 8429,64 : 12 = 702,47 витамина А (рет.экв.)																				

Всего: 33,22 : 12 = 2,77 мкг витамина D
Всего: 5988,41 : 12 = 499,03 мг кальция
Всего: 9399,48 : 12 = 783,29 мг фосфора
Всего: 2007,53 : 12 = 167,29 мг магния
Всего: 129,45 : 12 = 10,79 мг железа
Всего: 17437,75 : 12 = 1453,15 мг калия
Всего: 3550,88 : 12 = 295,91 мкг йода
Всего: 688,16 : 12 = 57,35 мкг селена
Всего: 2774,30 : 12 = 231,19 мкг фтора

Экономист по ценам:



Технолог

Примечание:

- 5 - Диетический сборник.Изд.1989г.
- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 18 - Сборник рецептур на торты,пирожное,бул.изделия 2000г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Техничко-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.