

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СВЕРДЛОВСКОЙ ОБЛАСТИ
КАДЕТСКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ «ЕКАТЕРИНБУРГСКИЙ КАДЕТСКИЙ КОРПУС»
ДЕТСКИЙ САД №39



Циклическое десятидневное меню для детей 2-3 лет
(осенне-зимний период)
12 часов пребывания

Екатеринбург

Подпись
 Дата
 Подпись

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ККАЛ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А (рет. экв./сут.)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Завтрак																	
11/4	Каша пшенная молочная со сл.маслом	150	4,9	4,5	23,4	154	42,8	0,2	0,6	0,01	122	150	17,1	94,5	0,7	0	0	0
1	Батон с маслом сливочным	40/10	3,1	5,4	19,79	119	0	0	0	0	31	0,6	9,2	31,7	0,7	0	0	0
7	Сыр	4	1,7	1,7	0	23,3	1,3	0,13	0,1	0,4		3,5	0,2	2,5	0,2	0	0	0
11/10	Чай с сахаром с лимоном	150	0,08	0	6,9	27	0,3	0,1	4,2	0	24,6	6,4	1,8	3	0,1	0,01	0	0
	всего в завтрак	354	9,78	11,6	50,09	323,3	44,4	0,43	4,9	0,6	177	161	28,3	132	1,7	0	0	0
	Второй завтрак																	
5	Сок	100	0,18	0,41	22,27	79	0	0,01	1,8	0,09	18	13,5	3,6	6,3	0	0,4	0	0
	всего за второй завтрак	100	0,18	0,41	22,27	79	0	0,01	1,8	0,09	18	13,5	3,6	6,3	0	0,4	0	0
	Обед																	
22/1	Салат из с морской кап., лука с р.м.	40	0,53	3,3	2,9	40	0,12	0,9	0,7	0	12,4	1,3	13,6	2,2	28,4	0	0	2,7
31/2	Суп крестьян.с крупой на м/б со смет.	150	1,95	3,75	9,07	73,35	0,01	0,03	13	0	113	120	19,5	48	0,4	0,2	0	0
298	Капуста тушёная	110	2,3	1,9	11,6	62	3	0,03	60	0	300	48	16	0	0,6	0	0	0
386	Биточки мясные, паровые	50	7,11	6,93	3,22	124,8	14	0,09	0	0,1	136	10,2	9,2	0	0	0,01	0,01	0
372	Компот из свежих фруктов	150	0,33	0,02	21,32	85	0,2	0	38	0	0	4,5	0	0	0,1	0	0	0
700	хлеб ржаной	40	3,08	0,53	15,08	80		0,07			73,4	10,6	14,1		1,2	0	0	0
	всего за обед	540	14,97	16,43	63,19	465,15	17,3	1,09	111	0,1	634	195	72,4	50,2	30,7	0,21	0	2,7
	Уплотненный полдник																	
240	Пудинг творожный со ст.мол.	150	9,68	8,93	13,59	179	0,1	0,1	0,2	0,8	186	179	20	164	0,8	0,01	0	0
494	вафля	12	0,43	0,5	11,6	53,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
12/10	Чай с сахаром, молоком	150	1,05	1,05	8,4	45,8	0,01	0,01	0,5	0,01	59	42	8,3	31,5	0,2	0,8	0	0,01
701	Хлеб витаминный (пшеничный)	20	1,9	0,23	11,68	53	0	0,03	0	0	12,2	2,2	0,9	0	0,3	0	0	0
368	Яблоко	95	0,36	0,27	16,04	60	0,01	0,03	9,2	0	23	15,1	7,9	0	10	1,8	0	0
	всего за полдник	427	13,42	10,98	61,31	390,92	0,12	0,13	9,9	0,81	280	239	37,1	196	11,3	2,61	0	0,01
	Всего за день	1421	38,35	39,42	196,86	1258,37	61,8	1,6	128	71,6	1109	609	141	385	43,7	3,22	0	2,7

Информация
для № 30-40
Информация

1 неделя														ВТОРНИК																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ККАЛ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
			Б	Ж	У		А (рег. экв./сут)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
	Завтрак																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										</

Приведено
Зеленый
Лист

1 неделя СРЕДА

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ККАЛ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет. экв./сут)	В1	С	Д	К	Са	Мg	Р	Fe	I	Se
	Завтрак																
14/4	Каша ячневая молочная со с.л.м.	150	4,8	5,6	20,4	151,2	16,5	0,1	0,1	0,01	82	116	16	105	1	2,6	0
1	Батон с маслом сливочным	40/10	3,1	5,4	19,79	119		0,03			31	0,6	9,2	31,7	0,7	0	0
7	Сыр	4	1,7	1,7	0	23,3	1,3	0,13	0,1	0,4		3,5	0,2	2,5	0,2	0	0
12/10	Чай с сахаром, молоком	150	1,05	1,05	8,4	45,8	0,01	0,01	0,3	0,2	27,5	70	10,3	57,5	0,8	4,4	0,01
	всего в завтрак	354	10,65	13,75	48,59	339,3	17,8	0,16	0,5	0,61	141	190	35,7	197	2,7	7	0,01
	Второй завтрак																
К/0	кефир	150	5,8	5	8	100	2	2	18	3,6	0	0	0	0	0	0	0,02
	всего за второй завтрак	150	5,8	5	8	100	2	2	18	3,6	0	0	0	0	0	0	0,02
	Обед																
6/1	Салат из капусты, лука, зелени с р/м	40	0,62	2,65	3,71	40,7	8	0,01	18	0	121	23,3	6,6	12	0,2	0	0
106	суп с фасолью на м/б со сметаной	150	3,13	4,2	10,25	99	0	0,1	4,5	0	18,8	28,4	7,8	12,8	1,5	0	0,2
9/7	биточки (котлеты) рыбные	50	6,9	1	4	53	5,3	0	0,3	0,1	40,1	7,6	18,6	95,6	0,4	7,1	0
45/3	рис отварной с овощами	110	1,35	3,03	17,31	118		0,1	9		2	4,7	1,8	1,6	0,3	0,1	0
1	компот из с/фр и кураги	150	0,33	0,02	20,82	84	12	2,4	1,6		24	7,6	10	6	6	0	0
700	хлеб ржаной	40	3,08	0,53	15,08	80		0,07			73,4	10,6	14,1	47,4	1,2		
	всего за обед	540	15,41	11,43	71,17	474,7	25,3	2,68	33	0,1	280	82,2	58,9	175	9,6	7,2	0,2
	Уплотненный полдник																
167	Суп-пюре овощной	150	4,2	2,47	23,11	128,9	500	0,02	56		432	57,6	22	49	0,5	2	0,3
14	печенье	12	4,1	2,3	13,2	94	0	0,01	0	0	0	5,02	3,6	16,2	0,4	0	0
11/10	Чай с сахаром с лимоном	150	0,08	0	6,9	27	0,3	0,1	4,2	0	24,6	6,4	1,8	3	0,1	0,01	0
701	Хлеб витаминный (пшеничный)	20	1,9	0,23	11,68	53	0	0,03	0	0	12,2	2,2	0,9	19,8	0,3	0	0
368	Яблоко	95	0,36	0,27	16,04	60	0,01	0,03	9,2	0	23	15,1	7,9	79,8	25	1,8	0,35
	всего за полдник	427	10,64	5,27	70,93	362,9	500	0,14	69	0	492	86,3	36,2	168	26,3	3,81	0,3
	Всего за день	1479	42,51	35,45	198,7	1276,9	545	5	121	4,3	913	359	131	540	38,6	18	0,5

Дневник питания
с 15.05.18 по 15.05.18

1 неделя ЧЕРВЕРТ																			
№ рецеп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ККАЛ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рег.-экв./сут)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Завтрак																		
5/4	Каша манная молочная со с.л.м.	150	4	3,8	21,4	133	0,03	0,1	0	0	7,65	4,5	0,8	0	0	0	0	0	0
1	Батон с маслом сливочным	40/10	3,1	5,4	19,79	119		0,03			31	0,6	9,2	31,7	0,7	0	0	0	0
7	Сыр	4	1,7	1,7	0	23,3	1,3	0,13	0,1	0,4		3,5	0,2	2,5	0,2	0	0	0	0
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,2	10,05	27	21	0,06	0,9	0,1	70,7	120	42	156	0,8	0,05	0	0,05	
	всего в завтрак	354	11,05	13,1	51,24	302,3	22,3	0,32	1	0,5	109	129	52,2	190	1,7	0,05	0	0,05	
	Второй завтрак																		
К/0	Йогурт	150	4,89	5,28	6,61	96,3	0,05	0,06	1,3	0	190	228	26,6	181	0	0	0	0	0,06
	всего за второй завтрак	150	4,89	5,28	6,61	96,3	0,05	0,1	1,3	0	190	2,28	26,6	181	0	0	0	0	0,1
	Обед																		
256	Салат из отварных овощей с р/м	40	0,48	2,08	3,74	40	225	0	4,5	0	2,3	6,7	2,3	6,7	0,06	0	0	0	0
62	Борщ на м/б со сметаной	150	1,35	3,92	8,23	117	116	0,04	14	0	358	37,5	0	0	0	0	0	0	0
20	Запеканка из печени с рисом	130	16,1	6,4	17,1	193,5	0,03	0,01	10	0	29,4	0	0	0	0,7	3,1	0	0,8	
6/7	соус молочный	30	0,79	0,62	1,2	17,93			0,1			31,3			0,1				
3/10	компот из с/фр и чернослива	150	0,37	0,02	13,7	54	21	5,6	2,8		88	24	40	26	46	1,4			0,3
700	хлеб ржаной	40	3,08	0,53	15,08	80		0,07			73,4	10,6	14,1	47,4	1,2				
	всего за обед	540	22,17	13,57	59,05	502,43	362	5,71	32	0	551	110	80,1	80,1	48,1	4,5	0	1,1	
	Уплотненный полдник																		
569	Шаньга со сметаной	50	2,88	4,78	16,45	115	3,5	4		2	2,7	1,8	1,9	7	4	1,6			
10/3	Морковь тушеная в молоке	130	4,35	3,75	6	75	0	0,5	1,7	0,1	148	43,3	38,1	65	0,7	1,08	0	0	0
11/10	Чай с сахаром с лимоном	150	0,08	0	6,9	27	0,3	0,1	4,2	0	24,6	6,4	1,8	3	0,1	0,01	0	0	0
701	Хлеб витаминный (пшеничный)	20	1,9	0,23	11,68	53	0	0,03	0	0	12,2	2,2	0,9	19,8	0,3	0	0	0	0
368	Яблоко	95	0,36	0,27	16,04	60	0,01	0,03	9,2	0	23	15,1	7,9	79,8	25	1,8	0	0,35	
	всего за полдник	445	9,57	9,03	57,07	330	3,81	4,63	15	2,1	211	68,8	50,6	175	30,1	4,49	0	0,35	
	Всего за день	1489	47,68	40,98	173,97	1231,03	388	10,7	49	2,6	1061	310	210	626	79,9	9,04	0	1,7	

1 неделя

ПЯТНИЦА

№ респ.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ККАЛ	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет. экв./ сут)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Завтрак																	
15/4	Каша пшеничная молочная со сл.м.	150	4,9	4,5	24,4	154	31,5	0,1	0,3	0,1	131	44,1	33	70,5	0,8	1	0	0,03
1	Батон с маслом сливочным	40/10	3,1	5,4	19,79	119		0,03			31	0,6	9,2	31,7	0,7	0	0	0
7	Сыр	4	1,7	1,7	0	23,3	1,3	0,13	0,1	0,4		3,5	0,2	2,5	0,2	0	0	0
12/10	Чай с сахаром, молоком	150	1,05	1,05	8,4	45,8	0,01	0,01	0,3	0,2	27,5	70	10,3	57,5	0,8	4,4	0	0,01
	всего в завтрак	354	10,75	12,65	52,59	342,1	32,8	0,26	0,7	0,7	189	118	52,7	162	2,5	5,4	0	0,03
	Второй завтрак																	
5	Сок	100	0,18	0,41	22,27	79	0	0,01	1,8	0,09	18	13,5	3,6	6,3	3,1	0,4	0	0,09
	всего за второй завтрак	100	0,18	0,41	22,27	79	0	0,01	1,8	0,09	18	13,5	3,6	6,3	3,1	0,4	0	0,09
	Обед																	
1/1	горошек зеленый	40	1,2	1,5	4,5	29	0	0,03	1,7	0	37,8	7,72	7,49	21,6	0,3	0	0	0,02
19/2	Суп картоф. с рыбными фрикадел.	150	5,4	3,1	10,8	89,25		0,1	4,9	0	113	14,4	16,5	58,5	0,5	0	0	0
201	Рагу овощное	110	1,88	3,85	16,36	87	25,3	0,05	24	0	245	17	12,3	25,3	1,04	0,8	0	0
386	Биточки мясные, паровые	50	7,11	6,93	3,22	124,8	14	0,09	0	0,1	136	10,2	9,2	0	0	0,01	0	0,01
6/10	Компот из с/фр	150	0,75	0,08	21,5	86,3	0	0	0	0	1	8,7	2	0	0	0	0	0
700	хлеб ржаной	40	3,08	0,53	15,08	80		0,07			73,4	10,6	14,1	47,4	1,2			
	всего за обед	540	19,42	15,99	71,46	496,35	39,3	0,34	30	0,1	605	68,6	61,6	153	3,04	0,81	0	0
	Уплотненный полдник																	
9/5	Запеканка творожная со сл.соусом	150	9,68	8,93	13,59	179	0,02	0,1	0,2	0,6	70,5	32,6	30,2	473	1,1	1,3	0,3	0,5
10/10	чай	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0	0	0,4	2,4	2	3,6	0,3	0	0	0
494	вафля	12	0,43	0,5	11,6	53,12	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
701	Хлеб витаминный (пшеничный)	20	1,9	0,23	11,68	53	0	0,03	0	0	12,2	2,2	0,9	19,8	0,3	0	0	0
368	Яблоко	95	0,36	0,27	16,04	60	0,01	0,03	9,2	0	23	15,1	7,9	79,8	25	1,8	0	0,35
	всего за полдник	427	12,41	9,94	59,9	373,12	0,03	0,13	9,4	0,6	106	345	41	576	26,7	3,1	0,3	0,85
	Всего за день	1421	54,67	49,1	251,36	1290,57	2,77	1,01	34	17	925	853	199	1398	40,2	61,5	0,04	1,6

Проверено
 2022.09.09
 10:00

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

2 неделя

ПОНЕДЕЛЬНИК

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ККАЛ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рег. экв./ сут)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Завтрак																		
14/4	Каша ячневая молочная со сл.м.	150	4,8	5,6	20,4	151,2	16,5	0,1	0,1	0,01	82	116	16	105	1	2,6	0	0	0
1	Батон с маслом сливочным	40/10	3,1	5,4	19,79	119		0,03			31	0,6	9,2	31,7	0,7	0	0	0	0
7	Сыр	4	1,7	1,7	0	23,3	1,3	0,13	0,1	0,4		3,5	0,2	2,5	0,2	0	0	0	0
10/10	чай	150	0,04	0,01	6,99	28	0	0	0	0	0,4	2,4	2	3,6	0,3	0	0	0	0
	всего в завтрак	354	9,64	12,71	47,18	321,5	17,8	0,16	0,2	0,41	113	123	27,4	143	2,2	2,6	0	0	0
	Второй завтрак																		
5	Сок	100	0,18	0,41	22,27	79	0	0,01	1,8	0,09	18	13,5	3,6	6,3	3,1	0,4	0	0,09	0
	всего за второй завтрак	100	0,18	0,41	22,27	79	0	0,01	1,8	0,09	18	13,5	3,6	6,3	3,1	0,4	0	0,09	0
	Обед																		
22/1	Салат из с морской кап., лука с р.м.	40	0,53	3,3	2,9	40	0,12	0,9	0,7	0	12,4	1,3	13,6	2,2	28,4	0	0	2,7	0
6/2	Суп овощной сборн. на м/б со сметан.	150	1,72	2,3	4,8	47,1	142	0,3	15		201	57	12	22	0,4	0	0	0	0
44/3	греча рассыпчатая с овощами	110	5,7	4,6	30,4	167	190	0,2	0,9	0	140	18,6	56,4	89	1,8	1	0	0,01	0
21/8	тефтели мясные в молочном соусе	50/20	5,5	5,7	5,2	92		0,1	0,8		81	6,9	21,2		1	0,1		0,1	0
372	Компот из свежих фруктов	150	0,33	0,02	21,32	85	0,2	0	38	0	0	4,5	0	0	0,1	0	0	0	0
700	хлеб ржаной	40	3,08	0,53	15,08	80		0,07			73,4	10,6	14,1	47,4	1,2				
	всего за обед	520	16,53	16,45	79,7	511,1	332	1,57	55	0	507	98,9	117	161	32,9	1,1	0	2,81	0
	Уплотненный полдник																		
16/3	Свекла тушеная в молочном соусе	130	3,4	3,6	22,4	116	19	0,2	8,4	0,1	300	54	23	13,2	1	0	0	0	0
12/10	Чай с сахаром, молоком	150	1,05	1,05	8,4	45,8	0,01	0,01	0,3	0,2	27,5	70	10,3	57,5	0,8	4,4	0	0,01	0
247	булочка домашняя	50	4,4	3,3	28,2	156	0	0,06	0,1	0		24,9	0	0	0,5	0	0	0	0
701	Хлеб витаминный (пшеничный)	20	1,9	0,23	11,68	53	0	0,03	0	0	12,2	2,2	0,9	19,8	0,3	0	0	0	0
368	Яблоко	95	0,36	0,27	16,04	60	0,01	0,03	9,2	0	23	15,1	7,9	79,8	25	1,8	0	0,35	0
	всего за полдник	445	11,11	8,45	86,72	430,8	19	0,29	18	0,3	35,2	166	42,1	170	27,6	6,2	0	0,35	0
	Всего за день	1419	37,46	38,02	235,86	1342,4	369	2,11	75	0,8	673	401	190	480	65,8	10,3	0	3,3	0

Директор
Зеленый дом

2 недели

ВТОРНИК

№ реч.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ККАЛ	витамины (мг)					минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рег. экв./сут)	В1	С	Д	К	Са	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Завтрак																	
7/4	Каша рисовая молочная со сл.м.	150	4,5	4,35	31,8	186	19	0,2	0,5	0,44	150	113	21,1	110	0,3	8,14	0	0,03
1	Батон с маслом сливочным	40/10	3,1	5,4	19,79	119		0,03			31	0,6	9,2	31,7	0,7	0	0	0
7	Сыр	4	1,7	1,7	0	23,3	1,3	0,13	0,1	0,4		3,5	0,2	2,5	0,2	0	0	0
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,2	10,05	27	21	0,06	0,9	0,1	70,7	120	42	156	0,8	0,05	0	0,05
	всего в завтрак	354	11,55	13,65	61,64	355,3	41,3	0,42	1,5	0,94	252	237	72,5	300	2	8,19	0	0,1
	Второй завтрак																	
K/0	снежок	150	4,86	5,76	19,44	114	2	2	18	3,6	0	0	0	0	0	0	0	0,02
	всего за второй завтрак	150	4,86	5,76	19,44	114	2	2	18	3,6	0	0	0	0	0	0	0	0,02
	Обед																	
20(в)	Салат из св.капусты, кукур. с луком, р/м	40	1	4	7,1	64	1	0,1	16	0	95	18,1	7	14,2	0,3	0	0,1	0
18/2	Суп карт. с мак.изд. на кур/б. со смет	150	2,1	1,4	9,5	57,8	189	0,1	1	0	76,3	7,2	5	30	0,3	0	0	0
201	Рагу овощное	110	1,88	3,85	16,36	87	25,3	0,05	24	0	245	17	12,3	25,3	1,04	0,8	0	0
1/9	кура отварная порционно	50	9,1	9,2	5,87	119	1,2	0	0	0,1	90	7	10,5	70	0,6	0	26,6	0
1	компот из с/фр и кураги	150	0,33	0,02	20,82	84	12	2,4	1,6		24	7,6	10	6	6	0	0	0
700	хлеб ржаной	40	3,08	0,53	15,08	80		0,07			73,4	10,6	14,1	47,4	1,2			
	всего за обед	540	17,49	19	74,73	491,8	229	2,72	42	0,1	603	67,5	58,9	193	9,44	0,8	26,7	0
	Уплотненный полдник																	
9/5	Запеканка творожная со сл.соусом	150	9,68	8,93	13,59	179	0,02	0,1	0,2	0,6	70,5	326	30,2	473	1,1	1,3	0,3	0,5
11/10	Чай с сахаром с лимоном	150	0,08	0	6,9	27	0,3	0,1	4,2	0	24,6	6,4	1,8	3	0,1	0,01	0	0
14	печенье	12	4,1	2,3	13,2	94	0	0,01	0	0	0	5,02	3,6	16,2	0,4	0	0	0
701	Хлеб витаминный (пшеничный)	20	1,9	0,23	11,68	53	0	0,03	0	0	12,2	2,2	0,9	19,8	0,3	0	0	0
368	Яблоко	95	0,36	0,27	16,04	60	0,01	0,03	9,2	0	23	15,1	7,9	79,8	25	1,8	0	0,35
	всего за полдник	427	16,12	11,73	61,41	413	0,33	0,2	14	0,6	130	354	44,4	592	26,9	3,11	0,3	0,85
	Всего за день	1471	50,02	50,14	217,22	1374,1	277	5,3	76	5,24	985	659	176	1085	38,3	12,1	27	1,02



2 недели

СРЕДА

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ККАЛ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет. экв./ сут)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
	Завтрак																
8/4	Каша геркулесовая молочная со сл.м.	150	4,8	5,6	20,4	151,2	22,5	0,1	0,7	0	150	78,8	18	30	0,9	0	0
1	Батон с маслом сливочным	40/10	3,1	5,4	19,79	119		0,03			31	0,6	9,2	31,7	0,7	0	0
12/10	чай с сахаром, молоком	150	1,05	1,05	8,4	45,8	0,01	0,01	0,3	0,2	27,5	70	10,3	57,5	0,8	4,4	0,01
	всего в завтрак	350	8,95	12,05	48,59	316	22,5	0,13	1	0,2	209	149	37,5	119	2,4	4,4	0,0
	Второй завтрак																
K/0	йогурт	150	4,89	5,28	6,61	96,3	0,05	0,06	1,3	0	190	228	26,6	181	0	0	0,06
	всего за второй завтрак	150	4,89	5,28	6,61	96,3	0,05	0,06	1,3	0	190	228	26,6	181	0	0	0,06
	Обед																
29(6)	Салат из отварной свеклы с р/м	40	0,5	3,3	3,6	42	0	0	0,8	0	0	12,8	0	0	0,5	0	0,1
31/2	суп крестьян. с крупой на м/б со сметаной	150	1,95	3,75	9,07	73,35	0,01	0,03	13	0	113	120	19,5	48	0,4	0,2	0
8/3	Капуста тушеная	110	2,3	1,9	11,6	62	3	0,03	60	0	300	48	16	0	0,6	0	0
14/8	Биточки мясные	50	7,11	6,93	3,22	124,8	14	0,09	0	0,1	136	10,2	9,2	0	0	0,01	0,01
8/10	Напиток из св.ягод	150	0,1	0,04	26,14	105	0	0	1,6	0	32	12	5,32	2,56	0,14	0	0
700	хлеб ржаной	40	3,08	0,53	15,08	80		0,07			73,4	10,6	14,1	47,4	1,2		
	всего за обед	540	15,04	16,45	68,71	487,15	17	0,19	75	0	654	214	64,1	98	2,84	2,84	0,1
	Уплотненный полдник																
14/7	суфле рыбное с рисом	130	22,2	6,4	5,1	166	16,2	8,4	0,7	64,5	9,6	13	5,7	28,5	3,8	14	0
6/7	соус молочный	20	1,9	1,6	2,6	44,83			0,1			31,3			0,1		
11/10	чай с сахаром с лимоном	150	0,08	0	6,9	27	0,3	0,1	4,2	0	24,6	6,4	1,8	3	0,1	0,01	0
14	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	0	0,01	0	0	0	5,02	3,6	16,2	0,4	0	0
701	Хлеб витаминный (пшеничный)	20	1,9	0,23	11,68	53	0	0,03	0	0	12,2	2,2	0,9	19,8	0,3	0	0
368	Яблоко	95	0,36	0,27	16,04	60	0,01	0,03	9,2	0	23	15,1	7,9	79,8	25	1,8	0,35
	всего за полдник	435	30,54	10,8	55,52	444,83	16,5	8,54	14	64,5	69,4	73	19,9	147	29,7	15,8	0,4
	Всего за день	1475	59,42	44,58	179,43	1344,28	56,1	8,9	91	64,7	1122	664	148	545	34,9	23	0,6

Генеральный директор
гос. унитар. предприятия
«Витмаркет»

2 неделя

ЧЕТВЕРГ

№ рец.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ККАЛ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)								
			Б	Ж	У		А (рет. экв./сут)	В1	С	Д	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	Завтрак																		
11/4	Каша пшенная молочная со сл.м.	150	4,9	4,5	23,4	154	42,8	0,2	0,6	0,01	122	150	17,1	94,5	0,7	0	0	0	0
1	Батон с маслом сливочным	40/10	3,1	5,4	19,79	119		0,03			31	0,6	9,2	31,7	0,7	0	0	0	0
7	Сыр	4	1,7	1,7	0	23,3	1,3	0,13	0,1	0,4		3,5	0,2	2,5	0,2	0	0	0	0
13/10	Кофейный напиток с молоком	150	2,25	2,2	10,05	27	21	0,06	0,9	0,1	70,7	120	42	156	0,8	0,05	0	0,05	0
	всего в завтрак	354	11,95	13,8	53,24	323,3	65,1	0,42	1,6	0,51	223	274	68,5	285	2,4	0,05	0	0,05	0
	Второй завтрак																		
К/0	кефир	180	5,8	5	8	100	2	2	18	3,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,02
	всего за второй завтрак	180	5,8	5	8	100	2	2	18	3,6	0	0	0	0	0	0	0	0	0,02
	Обед																		
39	Икра кабачковая	40	0,76	3,56	3,08	47,6	12,6	0,01	0,4	0	0	14,4	5,8	13,5	0,6	0	0	0	0
62	Борщ на м/б со сметаной	150	1,35	3,92	8,23	117	116	0,04	14	0	358	37,5	0	0	0	0	0	0	0
419	Рис рассыпчатый	110	2,5	2,3	24,73	131,1		0,1	0,5			112		0,6					
7/8	Бефстроганов из отварного мяса	50	8	8	3	115		0,1	0,2	0	0	32,2	0	0	1	0	0	0	0,1
7/10	Компот из с/фр с шиповником	150	0,3	0,06	13,61	53,25	132	0	19			14,8	10	19	0,4	0	0	0	0
700	хлеб ржаной	40	3,08	0,53	15,08	80		0,07			73,4	10,6	14,1	47,4	1,2				
	всего за обед	540	15,99	18,37	67,73	543,95	261	0,32	35	0	431	222	29,9	79,9	3,8	0	0	0,1	0
	Уплотненный полдник																		
10/5	морковь тушенная в молоке	130	4,35	3,75	6	75	0	0,5	1,7	0,1	148	43,3	38,1	65	0,7	1,08	0	0	0
5/12	ватрушка с творогом	70	8,5	8,1	27	212	0	0,04	0,1	0,1	0	60,4	0	0	0,7	0	0	0	0
11/10	Чай с сахаром с лимоном	150	0,08	0	6,9	27	0,3	0,1	4,2	0	24,6	6,4	1,8	3	0,1	0,01	0	0	0
701	Хлеб витаминный (пшеничный)	20	1,9	0,23	11,68	53	0	0,03	0	0	12,2	2,2	0,9	19,8	0,3	0	0	0	0
368	Яблоко	95	0,36	0,27	16,04	60	0,01	0,03	9,2	0	23	15,1	7,9	79,8	25	1,8	0	0,35	0
	всего за полдник	465	15,19	12,35	67,62	427	0,31	0,67	15	0,2	208	127	48,7	168	26,8	2,89	0	0,35	0
	Всего за день	1539	48,93	49,52	196,59	1394,25	328	3,4	70	4,31	862	623	147	533	33	2,94	0	0,62	0

Григорьев
2022.09.06
Всего

2 неделя ПЯТНИЦА

№ рп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества (г)			ККАЛ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		А (рет. экв./сут)	В1	С	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
	Завтрак																
1/1	Горошек зеленый	40	1,2	1,5	4,5	29	0	0,03	1,7	0	37,8	7,72	7,49	21,6	0,3	0	0,02
217	Омлет паролвой	100	9,8	13,1	1,7	164	0	0,1	0,1	1	86,3	68,9	12,6	136	1,71	0	0
1	Батон с маслом сливочным	40/10	3,1	5,4	19,79	119		0,03			31	0,6	9,2	31,7	0,7	0	0
14/1	Какао с молоком	150	2,9	2,61	17,18	101,25	0,01	0,02	0,5	0,5	47,3	121	17	104	0,4	8,1	0,02
	всего в завтрак	340	17	22,61	43,17	413,25	0,01	0,16	2,3	1,5	202	198	46,3	293	3,11	8,1	0,0
	Второй завтрак																
5	Сок	100	0,18	0,41	22,27	79	0	0,01	1,8	0,09	18	13,5	3,6	6,3	3,1	0,4	0,09
	всего за второй завтрак	100	0,18	0,41	22,27	79	0	0,01	1,8	0,09	18	13,5	3,6	6,3	3,1	0,4	0,09
	Обед																
6/1	Салат из капусты с луком, зеленью р/м	40	0,62	2,65	3,71	40,7	8	0,01	18	0	121	23,3	6,6	12	0,2	0	0
19/2	Суп картофельный рыбный	150	5,4	3,1	10,8	89,25		0,1	4,9	0	113	14,4	16,5	58,5	0,5	0	0
6/8	Картофель тушеный с мясом говядины	150	11,3	10,4	14,1	198	117	0,01	8,7	0	200	21,6	36,2	150	1,5	5,2	0
6/10	Компот из с/фр	150	0,75	0,08	21,5	86,3	0	0	0	0	1	8,7	2	0	0	0	0
700	хлеб ржаной	40	3,08	0,53	15,08	80		0,07			73,4	10,6	14,1	47,4	1,2		
	всего за обед	530	21,15	16,76	65,19	494,25	125	0,19	32	0	508	78,6	75,4	268	3,4	5,2	0
	Уплотненный полдник																
22/2	Суп молочный с крупой	150	2,6	3,1	10,9	81	0	0	0,5	0,4	8,7	81,4	0	11	0,2	0	0
11/10	Чай с сахаром с лимоном	150	0,08	0	6,9	27	0,3	0,1	4,2	0	24,6	6,4	1,8	3	0,1	0,01	0
14	Печенье	20	4,1	2,3	13,2	94	0	0,01	0	0	0	5,02	3,6	16,2	0,4	0	0
701	Хлеб витаминный (пшеничный)	20	1,9	0,23	11,68	53	0	0,03	0	0	12,2	2,2	0,9	19,8	0,3	0	0
368	Яблоко	95	0,36	0,27	16,04	60	0,01	0,03	9,2	0	23	15,1	7,9	79,8	25	1,8	0,35
	всего за полдник	510	9,04	5,9	58,72	315	0,31	0,14	14	0,4	68,5	110	14,2	130	26	1,81	0,35
	Всего за день	1480	47,37	45,68	189,35	1301,15	152	0,51	50	2	797	400	140	697	35,6	15,5	0,5
	ИТОГО		пищевые вещества			ККАЛ	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		A (ре)	B1	C	D	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
	за весь период	14713	466,17	437,59	2056,1	13151,22	2373,7	42	753	177	9538	5287	1660	6921	4419	160,3	27,6
																	12,7

Подпись
Дата

Губернатор
Иркутской области
И.А. Бусыгин

среднее значение за 10 дней	1471,3	46,62	43,76	205,61	1315,12	237,4	4,2	75,3	17,7	953,8	528,7	166	692,1	44,2	16	2,8	1,2
-----------------------------	--------	-------	-------	--------	---------	-------	-----	------	------	-------	-------	-----	-------	------	----	-----	-----

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849276

Владелец Тимофеева Оксана Михайловна

Действителен с 18.08.2025 по 18.08.2026