

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по медицинской части



И.В. Шатохина

« 15 » апреля 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУЗ ЯО

«Детский санаторий «Искра»

В.А.Околухин

« 15 » апреля 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

на 14 дней для детей от 12 до 17 лет в ДОЛ им. М Горького

(структурное подразделение

ГАУЗ Ярославской области «Детский санаторий «Искра»)

ГАУЗ ЯО Детский санаторий "Искра"

(наименование учреждения)

День:

Неделя:

Сезон:

Категория питающихся:

первая

Дети (12 лет и старше)

Расчет питания за день

02.04.21

№ рецепта	Продукты	Вес	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
автрак														
11996, № 262	Каша геркулесовая	250	7.702	10.740	29.621	245.70	0.2183	1.6640	0.0888	1.2580	174.380	238.360	65.680	0.770
11997, № 393	Сардельки	50	6.600	12.100	2.750	137.50					14.850	87.450	11.000	0.715
11996, № 628	Чай	200	0.200		15.010	57.94					0.300			0.045
12002, № 1	Масло сливочное	15	0.120	10.875	0.195	99.15	0.0015		0.1260		3.600	4.500	0.075	0.030
	Хлеб пшеничный	70	5.320	0.560	34.020	166.60	0.0770				14.000	45.500	9.800	0.770
Обед														
11997, № 39	Салат из свежих помидоров	80	0.781	5.137	2.698	61.28	0.0426	17.7500	0.8520	3.6269	9.940	18.460	14.200	0.639
11996, № 138	Суп картофельный с бобовыми	350	16.751	13.718	25.664	276.18	0.5378	14.9500	1.2205	5.7719	65.130	188.890	53.210	3.180
11996, № 416	Шницель рубл	100	18.338	10.537	17.556	237.67	0.5502	1.1820	0.0042	3.3500	43.080	151.460	23.640	121.646
11996, № 540	Соус томатный	50	0.283	2.200	3.512	34.76	0.0195	0.2500	0.2952	0.0703	4.380	4.850	1.615	0.062
11996, № 469	Макароны отварные	200	7.332	5.823	47.487	275.43	0.1163		0.0588	1.4280	14.600	61.260	10.915	1.102
	Компот ассорти	200	0.228	0.045	26.172	105.96					0.480			0.072
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
Полдник														
	Печенье	30	2.250	3.540	22.320	125.10	0.0240				8.700	27.000	6.000	0.630
11996, № 645	Йогурт	200	5.600	3.000	22.000	138.00	0.0400	0.6000			248.000	184.000	28.000	0.020
	Апельсин	230	2.070		18.630	87.40	0.0920	138.0000	0.1150	0.5060	78.200	52.900	29.900	0.690
Ужин														
11996, № 439	Курица отварная	125	29.415	25.277	1.149	288.95	0.1973	0.4000	0.0628		28.980	253.520	30.390	2.073
11996, № 251	Картофель тушеный	250	4.992	6.009	40.222	241.50	0.4391	47.8000	1.3648	0.3182	51.070	149.580	59.795	2.270
12002ОП, № 6	Пудинг творожный запеченный	160	20.086	14.991	54.814	355.63	0.0867	1.1410	0.1545	0.7849	289.070	323.430	38.540	0.803
11997, № 773	Напиток из шиповника	200	0.680		19.270	78.85	0.0140	220.0000	0.9800		12.300	3.400	3.400	5.045
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
Второй ужин														
	Сок (шт)	200	1.000		18.200	76.00	0.0200	4.0000			14.000	14.000	8.000	0.600
12000, № 153	Коржик молочный	75	5.035	8.313	50.423	295.32	0.0777	0.1040	0.0939	1.1394	21.630	52.080	8.250	0.667
			147.283	134.665	546.313	3842.92	2.7540	447.8410	5.4165	20.4536	1134.690	2017.640	436.410	145.829
	Итого		1.00	0.91	3.71									

заключение:

соотношение по БЖУ приближенно к норме, калорийность выдержана

Врач (Диетсестра)
Зав. столовой

(Орлова Ю.А.)
(Молчанова Т.Б.)

День:

Неделя:

Сезон:

Категория питающихся:

первая

Дети (12 лет и старше)

Расчет питания за день

03.04.21

№ рецепта	Продукты	Вес	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
автрак														
1996, № 262	Каша пшеничная	250	8.984	8.878	41.090	281.05	0.1982	1.5860	0.0870		147.940	236.880	17.110	2.212
2002, № 3	Сыр порционнo	35	9.100	9.275		122.50	0.0105	0.9800	0.1400	0.2100	367.500	189.000		
2005, № 9.2	Кофейный напиток с молоком	200	3.792	3.368	25.670	144.29	0.0400	1.3000	0.0300		120.300	90.000	14.000	0.105
1996, № 628	Чай	200	0.200		15.010	57.94					0.300			0.045
	Хлеб пшеничный	70	5.320	0.560	34.020	166.60	0.0770				14.000	45.500	9.800	0.770
2002, № 1	Масло сливочное	15	0.120	10.875	0.195	99.15	0.0015		0.1260		3.600	4.500	0.075	0.030
бед														
1997, № 36	Салат из свежих огурцов	90	0.574	5.077	1.558	53.97	0.0246	5.7400	0.0492	3.4320	13.940	24.600	11.480	0.410
1996, № 148	Суп вермишелевый с курой	350	10.623	13.862	2.322	154.53	0.2387	1.9000	1.1020	3.4256	36.570	102.140	16.830	0.903
1996, № 423	Ежики	115	17.250	8.091	13.426	196.38	0.7468	2.4000		2.1623	48.920	158.500	27.740	124.990
1996, № 482	Капуста тушеная	250	5.809	4.684	23.686	159.34	0.2499	129.6000	0.5574	0.3053	160.860	102.720	49.710	1.908
	Компот из клубники	200	0.600	0.040	26.752	103.36	0.0080	16.8800	0.8000	0.1160	6.880	5.200	4.400	0.372
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
олдник														
	Яблоко	200	0.800	0.800	19.600	90.00	0.0600	26.0000	0.0600	1.2600	32.000	22.000	18.000	4.400
	Вафли	20	0.640	0.560	16.020	68.40	0.0080				2.000	6.600	0.400	0.120
1996, № 645	Снежок	200	5.800	3.000	22.540	140.00	0.0400	0.0600			248.000	184.000	28.000	0.200
жин														
2002, № 617	Рыба, запеченная в молочном соусе	140	21.610	6.017	6.675	166.48	0.1630	1.4000	0.5070	0.4406	91.700	422.450	40.925	1.212
1996, № 472	Картофельное пюре	250	5.416	8.597	36.785	252.73	0.2729	43.2940	0.1298	0.2140	69.160	161.020	54.585	1.967
1996, № 284	Омлет	110	11.680	16.782	2.035	203.02	0.0685	0.3900	0.2510	3.6100	81.200	182.100	13.825	2.028
1996, № 628	Чай	200	0.200		15.010	57.94					0.300			0.045
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
второй ужин														
1996, № 695	Ватрушка с творогом	75	9.635	7.679	37.977	239.80	0.0957	0.1350	0.0391	3.9506	55.410	107.240	13.450	0.775
	Сок (шт)	200	1.000		18.200	76.00	0.0200	4.0000			14.000	14.000	8.000	0.600
			131.653	109.945	453.171	3291.48	2.5233	235.6650	3.8785	21.3264	552.580	2215.450	362.330	147.092
	Итого		1.00	0.84	3.44									

заключение:

соотношение по БЖУ приближенно к норме, калорийность выдержана

Врач (Диетсестра)

Зав. столовой

(Орлова Ю.А.)

(Молчанова Т.Б.)

ГАУЗ ЯО Детский санаторий "Искра"

(наименование учреждения)

День:

Неделя:

Сезон:

Категория питающихся:

первая

Дети (12 лет и старше)

Расчет питания за день

04.04.21

№ рецепта	Продукты	Вес	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
1996, № 262	Каша пшенная	250	8.984	9.838	42.722	296.41	0.2510	1.5860	0.0966	1.2480	160.900	223.440	56.950	1.396
1997, № 324	Яйца вареные	52	7.020	5.980	0.364	81.64	0.0364		0.1300	1.0400	28.600	99.840	6.240	1.300
1996, № 628	Чай	200	0.200		15.010	57.94					0.300			0.045
	Хлеб пшеничный	70	5.320	0.560	34.020	166.60	0.0770				14.000	45.500	9.800	0.770
2002, № 1	Масло сливочное	15	0.120	10.875	0.195	99.15	0.0015		0.1260		3.600	4.500	0.075	0.030
Обед														
2002, № 548	Салат из моркови и яблок	85	0.876	6.102	10.676	97.04	0.0417	4.6300	5.7633	4.4925	34.500	36.410	25.310	0.705
1996, № 110	Борщ с мясом со сметаной	350	11.768	14.590	16.721	224.72	0.2877	24.1770	1.2245	3.5958	79.100	146.590	38.860	2.005
1996, № 375	Бефстроганов	60	21.948	10.800	6.134	216.19	0.4052	2.4600	0.0420	3.0338	68.380	206.080	26.280	2.818
1996, № 469	Макароны отварные	200	7.332	5.823	47.487	275.43	0.1163		0.0588	1.4280	14.600	61.260	10.915	1.102
1997, № 698	Компот из вишни	200	0.320		28.072	109.36	0.0120	6.0000	0.0400	0.1280	15.280	12.000	10.400	0.272
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
Полдник														
	Мандарины	150	1.200	0.450	12.150	60.00	0.0900	57.0000			52.500	25.500	16.500	0.150
	Пряник	30	1.440	0.840	23.310	105.00	0.0240				2.700	12.300		0.180
1996, № 645	Йогурт	200	5.600	3.000	22.000	138.00	0.0400	0.6000			248.000	184.000	28.000	0.020
Ужин														
1996, № 324	Рыбные котлеты	100	13.523	6.664	17.163	182.19	0.1013	1.4950	0.0140	3.5905	59.600	190.200	28.770	0.733
1996, № 470	Картофель отварной	200	4.200	8.074	33.708	230.90	0.2482	41.2000	0.1252	0.2060	23.000	122.480	47.430	1.874
1996, № 689	Слойка с творогом	75	8.665	15.837	34.853	292.00	0.0199	0.1500	0.0340	0.2711	52.020	76.260	7.860	0.268
1997, № 773	Напиток из шиповника	200	0.680		19.270	78.85	0.0140	220.0000	0.9800		12.300	3.400	3.400	5.045
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
Послеужин														
	Сок (шт)	200	1.000		18.200	76.00	0.0200	4.0000			14.000	14.000	8.000	0.600
1996, № 687	Пирог с повидлом	75	5.177	5.123	46.398	251.21	0.0875	0.1250	0.0150	3.8023	13.880	47.310	8.710	0.952
			117.873	106.356	523.053	3496.63	2.0737	363.4230	8.6494	25.0360	935.260	1668.070	367.500	24.265
	Итого		1.00	0.90	4.44									

заключение:

соотношение по БЖУ приближенно к норме, калорийность выдержана

Врач (Диетсестра)

Зав. столовой

(Орлова Ю.А.)

(Молчанова Т.Б.)

ГАУЗ ЯО Детский санаторий "Искра"
(наименование учреждения)

День: _____
Неделя: первая
Сезон: _____
Категория питающихся: Дети (12 лет и старше)

Расчет питания за день 05.04.21

№ рецепта	Продукты	Вес	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
автрак														
1997, № 393	Сосиски	55	6.050	13.145	0.880	146.30					19.250	87.450	11.000	0.715
1996, № 463	Греча рассыпчатая	200	10.136	7.715	49.771	314.27	0.3447		0.0588	5.3200	17.680	240.500	160.035	5.374
1996, № 628	Чай	200	0.200		15.010	57.94					0.300			0.045
	Хлеб пшеничный	70	5.320	0.560	34.020	166.60	0.0770				14.000	45.500	9.800	0.770
2002, № 1	Масло сливочное	15	0.120	10.875	0.195	99.15	0.0015		0.1260		3.600	4.500	0.075	0.030
обед														
1997, № 93	Винегрет овощной	120	2.582	8.158	10.627	126.48	0.3540	13.7000	1.1588	5.9538	51.460	61.240	23.630	0.831
1996, № 131	Суп рыбный	350	8.251	4.254	25.917	178.80	0.3650	31.1500	1.1992	2.2379	52.980	160.570	59.540	1.869
1996, № 416	Биточки	100	17.946	10.089	16.898	229.55	0.5446	1.0000		3.3500	26.280	138.860	21.680	121.638
1996, № 540	Соус томатный	50	0.283	2.200	3.512	34.76	0.0195	0.2500	0.2952	0.0703	4.380	4.850	1.615	0.062
1996, № 465	Рис отварной	200	5.096	5.795	51.499	283.87	0.0583		0.0588	0.3240	7.440	110.100	36.035	0.734
	Компот ассорти	200	0.228	0.045	26.172	105.96					0.480			0.072
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
полдник														
	Печенье	30	2.250	3.540	22.320	125.10	0.0240				8.700	27.000	6.000	0.630
	Яблоко	200	0.800	0.800	19.600	90.00	0.0600	26.0000	0.0600	1.2600	32.000	22.000	18.000	4.400
1996, № 645	Снежок	200	5.800	3.000	22.540	140.00	0.0400	0.0600			248.000	184.000	28.000	0.200
ужин														
	Куриная грудка, запеченная в моло	60	14.067	12.752	6.324	196.61	0.0993	0.3900	0.1010	0.1799	50.560	167.920	21.125	1.195
1996, № 482	Капуста тушеная	250	5.809	4.684	23.686	159.34	0.2499	129.6000	0.5574	0.3053	160.860	102.720	49.710	1.908
1996, № 284	Омлет	110	11.680	16.782	2.035	203.02	0.0685	0.3900	0.2510	3.6100	81.200	182.100	13.825	2.028
1996, № 628	Чай	200	0.200		15.010	57.94					0.300			0.045
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
второй ужин														
	Сок (шт)	200	1.000		18.200	76.00	0.0200	4.0000			14.000	14.000	8.000	0.600
	Сочни с творогом	80	11.252	16.990	51.554	377.05	0.0924	0.1770	0.1992	1.4154	75.520	137.240	15.830	1.000
			121.570	123.184	510.370	3626.74	2.6187	206.7170	4.0654	26.2266	906.990	1847.550	517.900	148.146
	Итого		1.00	1.01	4.20									

заключение: соотношение по БЖУ приближенно к норме, калорийность выдержана

Врач (Диетсестра)
Зав. столовой

_____(Орлова Ю.А.)
_____(Молчанова Т.Б.)

ГАУЗ ЯО Детский санаторий "Искра"

(наименование учреждения)

День:

Неделя:

Сезон:

Категория питающихся:

первая

Дети (12 лет и старше)

Расчет питания за день

06.04.21

№ рецепта	Продукты	Вес	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
автрак														
1996, № 262	Каша манная	250	7.387	8.752	36.039	253.05	0.1028	1.6380	0.0882	0.9435	160.140	146.650	24.330	0.473
2002, № 3	Сыр порционно	35	9.100	9.275		122.50	0.0105	0.9800	0.1400	0.2100	367.500	189.000		
1996, № 642	Какао	200	3.768	3.900	25.776	149.00	0.0440	1.3000	0.0308		122.600	116.200	21.640	0.712
	Хлеб пшеничный	70	5.320	0.560	34.020	166.60	0.0770				14.000	45.500	9.800	0.770
2002, № 1	Масло сливочное	15	0.120	10.875	0.195	99.15	0.0015		0.1260		3.600	4.500	0.075	0.030
бед														
1997, № 36	Салат из свежих огурцов	90	0.574	5.077	1.558	53.97	0.0246	5.7400	0.0492	3.4320	13.940	24.600	11.480	0.410
1996, № 120	Щи из капусты с мясом со сметаной	350	11.884	13.773	12.361	202.03	0.3023	38.6800	1.3214	2.8992	80.390	142.850	36.350	1.595
1996, № 402	Азу	60	22.488	9.849	6.773	88.56	0.4023	2.5000		4.2910	52.050	197.820	25.360	2.832
1996, № 472	Картофельное пюре	250	5.416	8.597	36.785	252.73	0.2729	43.2940	0.1298	0.2140	69.160	161.020	54.585	1.967
	Компот из клубники	200	0.600	0.040	26.752	103.36	0.0080	16.8800	0.8000	0.1160	6.880	5.200	4.400	0.372
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
олдник														
	Мандарины	150	1.200	0.450	12.150	60.00	0.0900	57.0000			52.500	25.500	16.500	0.150
	Пряник	30	1.440	0.840	23.310	105.00	0.0240				2.700	12.300		0.180
1996, № 645	Йогурт	200	5.600	3.000	22.000	138.00	0.0400	0.6000			248.000	184.000	28.000	0.020
жин														
1996, № 416	Шницель рубл	100	18.338	10.537	17.556	237.67	0.5502	1.1820	0.0042	3.3500	43.080	151.460	23.640	121.646
1996, № 540	Соус томатный	50	0.283	2.200	3.512	34.76	0.0195	0.2500	0.2952	0.0703	4.380	4.850	1.615	0.062
1996, № 463	Греча рассыпчатая	200	10.136	7.715	49.771	314.27	0.3447		0.0588	5.3200	17.680	240.500	160.035	5.374
1996, № 244	Запеканка морковная с творогом	150	15.604	14.794	45.678	324.56	0.1227	5.3330	8.2685	1.2841	257.180	288.400	62.300	1.404
1997, № 773	Напиток из шиповника	200	0.680		19.270	78.85	0.0140	220.0000	0.9800		12.300	3.400	3.400	5.045
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
торой ужин														
	Сок (шт)	200	1.000		18.200	76.00	0.0200	4.0000			14.000	14.000	8.000	0.600
	Сметанник	75	4.388	9.071	45.719	280.71	0.0691	0.0720	0.1092	1.0572	29.200	47.460	7.715	0.554
			137.826	121.105	532.025	3598.77	2.7401	399.4490	12.4013	25.3873	1609.280	2162.210	533.225	148.196
	Итог		1.00	0.88	3.86									

заключение:

соотношение по БЖУ приближенно к норме, калорийность выдержана

Врач (Диетсестра)
Зав. столовой

(Орлова Ю.А.)

(Молчанова Т.Б.)

День: _____
Неделя: первая
Сезон: _____
Категория питающихся: Дети (12 лет и старше)

Расчет питания за день 07.04.21

№ рецепта	Продукты	Вес	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
1996, № 262	Каша пшеничная	250	8.984	8.878	41.090	281.05	0.1982	1.5860	0.0870		147.940	236.880	17.110	2.212
1997, № 324	Яйца вареные	52	7.020	5.980	0.364	81.64	0.0364		0.1300	1.0400	28.600	99.840	6.240	1.300
2005, № 9.2	Кофейный напиток с молоком	200	3.792	3.368	25.670	144.29	0.0400	1.3000	0.0300		120.300	90.000	14.000	0.105
	Хлеб пшеничный	70	5.320	0.560	34.020	166.60	0.0770				14.000	45.500	9.800	0.770
2002, № 1	Масло сливочное	15	0.120	10.875	0.195	99.15	0.0015		0.1260		3.600	4.500	0.075	0.030
Обед														
1996, № 28	Салат из свеклы и яблок	100	1.241	7.128	8.561	102.41	0.0200	9.7200	0.0121	4.8888	31.470	35.510	18.640	1.414
1996, № 96	Рассольник"Ленинградский"	350	12.273	9.546	21.981	226.27	0.4517	20.9770	1.2085	3.5794	41.640	161.710	41.660	70.035
1996, № 460	Котлеты из курицы	100	14.316	11.032	17.210	224.66	0.0968	0.3380	0.0374	2.6800	45.160	153.500	20.220	1.176
1996, № 215	Рагу из овощей	250	5.301	7.042	28.136	197.60	0.5284	61.4000	4.1476	1.0023	115.240	137.840	59.125	1.878
	Компот из ежевики	200	0.600	0.200	25.712	104.56					12.480		11.600	0.072
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
Полдник														
	Банан	245	3.675		51.450	222.95								
	Печенье	30	2.250	3.540	22.320	125.10	0.0240				8.700	27.000	6.000	0.630
1996, № 645	Снежок	200	5.800	3.000	22.540	140.00	0.0400	0.0600			248.000	184.000	28.000	0.200
Ужин														
1996, № 309	Рыба, тушенная с овощами	100	21.929	4.833	5.486	150.25	0.3170	3.8500	4.0500	3.2671	70.750	430.030	52.340	1.565
1996, № 472	Картофельное пюре	250	5.416	8.597	36.785	252.73	0.2729	43.2940	0.1298	0.2140	69.160	161.020	54.585	1.967
	Пицца школьная	100	16.070	15.766	50.526	415.87	0.2059	0.5040	0.1181	1.8271	287.830	214.570	17.210	1.428
1996, № 628	Чай	200	0.200		15.010	57.94					0.300			0.045
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
Второй ужин														
	Сок (шт)	200	1.000		18.200	76.00	0.0200	4.0000			14.000	14.000	8.000	0.600
1996, № 689	Слойка с творогом	75	8.665	15.837	34.853	292.00	0.0199	0.1500	0.0340	0.2711	52.020	76.260	7.860	0.268
			136.472	117.982	554.709	3819.07	2.5497	147.1790	10.1105	20.9698	349.190	2229.160	406.465	89.695
	Итого		1.00	0.86	4.06									

заключение:

соотношение по БЖУ приближенно к норме, калорийность выдержана

Врач (Диетсестра)
Зав. столовой

(Орлова Ю.А.)
(Молчанова Т.Б.)

ГАУЗ ЯО Детский санаторий "Искра"
(наименование учреждения)

День: _____
Неделя: первая _____
Сезон: _____
Категория питающихся: Дети (12 лет и старше) _____

Расчет питания за день 08.04.21

№ рецепта	Продукты	Вес	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
11996, № 262	Каша рисовая	250	6.292	8.826	38.216	258.25	0.0822	1.6640	0.0888	0.1710	158.180	174.000	36.950	0.484
11997, № 29	Ветчина порционно	50	6.000	11.000	2.250	100.00								
11996, № 628	Чай	200	0.200		15.010	57.94					0.300			0.045
	Хлеб пшеничный	70	5.320	0.560	34.020	166.60	0.0770				14.000	45.500	9.800	0.770
12002, № 1	Масло сливочное	15	0.120	10.875	0.195	99.15	0.0015		0.1260		3.600	4.500	0.075	0.030
Обед														
11996, № 24	Салат из свежих овощей	100	0.828	12.129	2.679	123.92	0.0423	15.7000	0.6570	8.2817	13.370	24.280	15.500	0.652
11996, № 138	Суп картофельный с бобовыми	350	16.751	13.718	25.664	276.18	0.5378	14.9500	1.2205	5.7719	65.130	188.890	53.210	3.180
11996, № 387	Печень по-строгановски	75	20.713	12.969	5.010	220.10	0.3582	36.4570	5.3529	5.6610	28.890	361.680	22.260	7.696
11996, № 469	Макароны отварные	200	7.332	5.823	47.487	275.43	0.1163		0.0588	1.4280	14.600	61.260	10.915	1.102
	Компот ассорти	200	0.228	0.045	26.172	105.96					0.480			0.072
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
Полдник														
	Печенье	30	2.250	3.540	22.320	125.10	0.0240				8.700	27.000	6.000	0.630
	Яблоко	200	0.800	0.800	19.600	90.00	0.0600	26.0000	0.0600	1.2600	32.000	22.000	18.000	4.400
11996, № 645	Йогурт	200	5.600	3.000	22.000	138.00	0.0400	0.6000			248.000	184.000	28.000	0.020
Ужин														
11996, № 438	Голубцы	175	18.428	15.255	17.378	280.50	0.8007	50.5630	0.9212	3.0602	131.320	203.660	47.760	112.712
12002ОП, № 6	Пудинг творожный запеченный	160	20.086	14.991	54.814	355.63	0.0867	1.1410	0.1545	0.7849	289.070	323.430	38.540	0.803
11996, № 628	Чай	200	0.200		15.010	57.94					0.300			0.045
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
Второй ужин														
	Сок (шт)	200	1.000		18.200	76.00	0.0200	4.0000			14.000	14.000	8.000	0.600
11996, № 687	Пирог с яйцом	75	8.452	7.998	30.248	227.96	0.1000		0.0775	4.3023	24.130	93.060	9.960	1.252
			133.100	123.329	490.873	3492.66	2.5467	151.0750	8.7172	32.9210	1084.070	1884.260	338.970	138.493
	Итого		1.00	0.93	3.69									

заключение: соотношение по БЖУ приближенно к норме, калорийность выдержана

Врач (Диетсестра) _____ (Орлова Ю.А.)
Зав. столовой _____ (Молчанова Т.Б.)

ГАУЗ ЯО Детский санаторий "Искра"

(наименование учреждения)

День:

Неделя:

Сезон:

Категория питающихся:

вторая

Дети (12 лет и старше)

Расчет питания за день

09.04.21

№ рецепта	Продукты	Вес	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
автрак														
1996, № 262	Каша геркулесовая	250	7.702	10.740	29.621	245.70	0.2183	1.6640	0.0888	1.2580	174.380	238.360	65.680	0.770
	Зефир	50	0.400		39.150	149.50								
1996, № 642	Какао	200	3.768	3.900	25.776	149.00	0.0440	1.3000	0.0308		122.600	116.200	21.640	0.712
	Хлеб пшеничный	70	5.320	0.560	34.020	166.60	0.0770				14.000	45.500	9.800	0.770
2002, № 1	Масло сливочное	15	0.120	10.875	0.195	99.15	0.0015		0.1260		3.600	4.500	0.075	0.030
бед														
1997, № 59	Салат картофельный с огурцами	120	2.401	7.234	11.517	122.63	0.2442	13.2500	1.1814	4.8289	33.330	47.170	19.730	0.700
1996, № 110	Борщ с мясом со сметаной	350	10.698	9.140	16.471	189.74	0.4507	24.1770	1.2045	3.5958	74.900	132.190	38.960	66.955
1996, № 416	Шницель рубл	100	18.338	10.537	17.556	237.67	0.5502	1.1820	0.0042	3.3500	43.080	151.460	23.640	121.646
1996, № 540	Соус томатный	50	0.283	2.200	3.512	34.76	0.0195	0.2500	0.2952	0.0703	4.380	4.850	1.615	0.062
1996, № 463	Греча рассыпчатая	200	10.136	7.715	49.771	314.27	0.3447		0.0588	5.3200	17.680	240.500	160.035	5.374
1996, № 588	Компот из сухофруктов	200	0.640		32.880	128.80					0.400			0.060
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
олдник														
	Пряник	30	1.440	0.840	23.310	105.00	0.0240				2.700	12.300		0.180
1996, № 645	Йогурт	200	5.600	3.000	22.000	138.00	0.0400	0.6000			248.000	184.000	28.000	0.020
	Мандарины	150	1.200	0.450	12.150	60.00	0.0900	57.0000			52.500	25.500	16.500	0.150
жин														
	Курица "Бризоль"	80	15.775	14.699	7.009	223.59	0.1036		0.0757	4.6170	22.770	174.040	19.410	1.624
1996, № 470	Картофель отварной	200	4.200	8.074	33.708	230.90	0.2482	41.2000	0.1252	0.2060	23.000	122.480	47.430	1.874
1996, № 284	Омлет	110	11.680	16.782	2.035	203.02	0.0685	0.3900	0.2510	3.6100	81.200	182.100	13.825	2.028
1996, № 628	Чай	200	0.200		15.010	57.94					0.300			0.045
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
торой ужин														
	Сок (шт)	200	1.000		18.200	76.00	0.0200	4.0000			14.000	14.000	8.000	0.600
1996, № 687	Пирог с творогом	75	9.635	7.679	37.977	239.80	0.0957	0.1350	0.0391	3.9506	55.410	107.240	13.450	0.775
			123.036	116.225	526.468	3630.07	2.8401	145.1480	3.4807	33.0066	1026.230	1959.390	521.790	208.375
	Итог		1.00	0.94	4.28									

закключение:

соотношение по БЖУ приближенно к норме, калорийность выдержана

Врач (Диетсестра)

Зав. столовой

(Орлова Ю.А.)

(Молчанова Т.Б.)

ГАУЗ ЯО Детский санаторий "Искра"

(наименование учреждения)

День:

Неделя:

Сезон:

Категория питающихся:

вторая

Дети (12 лет и старше)

Расчет питания за день

10.04.21

№ рецепта	Продукты	Вес	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
1996, № 262	Каша пшенная	250	8.984	8.878	41.090	281.05	0.1982	1.5860	0.0870		147.940	236.880	17.110	2.212
2002, № 3	Сыр порционно	35	9.100	9.275		122.50	0.0105	0.9800	0.1400	0.2100	367.500	189.000		
1996, № 628	Чай	200	0.200		15.010	57.94					0.300			0.045
	Хлеб пшеничный	70	5.320	0.560	34.020	166.60	0.0770				14.000	45.500	9.800	0.770
2002, № 1	Масло сливочное	15	0.120	10.875	0.195	99.15	0.0015		0.1260		3.600	4.500	0.075	0.030
Обед														
2002, № 554	Салат из капусты и моркови	100	2.432	5.134	7.881	86.69	0.0459	56.9500	1.2850	3.5132	67.160	46.450	25.320	0.851
1997, № 204	Солянка домашняя	350	10.400	11.923	13.226	171.98	0.4282	12.9210	0.0671	0.1235	65.710	136.240	26.485	1.650
1996, № 449	Плов	260	17.675	13.319	51.177	399.32	0.3489	2.4500	1.3832	4.4160	52.080	252.250	57.670	2.004
	Компот из клубники	200	0.600	0.040	26.752	103.36	0.0080	16.8800	0.8000	0.1160	6.880	5.200	4.400	0.372
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
Полдник														
	Вафли	25	0.800	0.700	20.025	85.50	0.0100				2.500	8.250	0.500	0.150
1996, № 645	Кефир	200	5.600	6.400	8.000	112.00	0.0400	0.0600			248.000	184.000	28.000	0.200
	Яблоко	200	0.800	0.800	19.600	90.00	0.0600	26.0000	0.0600	1.2600	32.000	22.000	18.000	4.400
Ужин														
1996, № 324	Рыбные котлеты	100	13.523	6.664	17.163	182.19	0.1013	1.4950	0.0140	3.5905	59.600	190.200	28.770	0.733
1996, № 472	Картофельное пюре	250	5.416	8.597	36.785	252.73	0.2729	43.2940	0.1298	0.2140	69.160	161.020	54.585	1.967
	Сочни с творогом	80	11.252	16.990	51.554	377.05	0.0924	0.1770	0.1992	1.4154	75.520	137.240	15.830	1.000
1996, № 588	Напиток из шиповника	200	0.640		32.880	128.80					0.400			0.060
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
Второй ужин														
	Сок (шт)	200	1.000		18.200	76.00	0.0200	4.0000			14.000	14.000	8.000	0.600
1996, № 687	Пирог с повидлом	75	5.177	5.123	46.398	251.21	0.0875	0.1250	0.0150	3.8023	13.880	47.310	8.710	0.952
			111.539	107.078	534.556	3502.07	2.0023	166.9180	4.3063	20.8609	278.230	1837.040	337.255	21.996
	Итого		1.00	0.96	4.79									

заключение:

соотношение по БЖУ приближенно к норме, калорийность выдержана

Врач (Диетсестра)

Зав. столовой

(Орлова Ю.А.)

(Молчанова Т.Б.)

ГАУЗ ЯО Детский санаторий "Искра"
(наименование учреждения)

День: _____
Неделя: _____ вторая _____
Сезон: _____
Категория питающихся: _____ Дети (12 лет и старше) _____

Расчет питания за день 11.04.21

№ рецепта	Продукты	Вес	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
автрак														
1996, № 262	Каша "Дружба"	250	8.984	9.838	42.722	296.41	0.2510	1.5860	0.0966	1.2480	160.900	223.440	56.950	1.396
1997, № 324	Яйца вареные	52	7.020	5.980	0.364	81.64	0.0364		0.1300	1.0400	28.600	99.840	6.240	1.300
2005, № 9.2	Кофейный напиток с молоком	200	3.792	3.368	25.670	144.29	0.0400	1.3000	0.0300		120.300	90.000	14.000	0.105
	Хлеб пшеничный	70	5.320	0.560	34.020	166.60	0.0770				14.000	45.500	9.800	0.770
2002, № 1	Масло сливочное	15	0.120	10.875	0.195	99.15	0.0015		0.1260		3.600	4.500	0.075	0.030
бед														
1997, № 36	Салат из свежих огурцов	90	0.574	5.077	1.558	53.97	0.0246	5.7400	0.0492	3.4320	13.940	24.600	11.480	0.410
1996, № 131	Суп рыбный	350	8.251	4.254	25.917	178.80	0.3650	31.1500	1.1992	2.2379	52.980	160.570	59.540	1.869
1996, № 416	Биточки	100	17.946	10.089	16.898	229.55	0.5446	1.0000		3.3500	26.280	138.860	21.680	121.638
1996, № 540	Соус томатный	50	0.283	2.200	3.512	34.76	0.0195	0.2500	0.2952	0.0703	4.380	4.850	1.615	0.062
1996, № 469	Макароны отварные	200	7.332	5.823	47.487	275.43	0.1163		0.0588	1.4280	14.600	61.260	10.915	1.102
	Компот из ежевики	200	0.600	0.200	25.712	104.56					12.480		11.600	0.072
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
олдник														
	Печенье	30	2.250	3.540	22.320	125.10	0.0240				8.700	27.000	6.000	0.630
1996, № 645	Снежок	200	5.800	3.000	22.540	140.00	0.0400	0.0600			248.000	184.000	28.000	0.200
	Апельсин	200	1.800		16.200	76.00	0.0800	120.0000	0.1000	0.4400	68.000	46.000	26.000	0.600
жин														
1997, № 121	Сельдь с луком	74	6.710	10.138	2.730	128.88	0.4274	3.2960	0.0074	4.6900	82.100	117.300	19.000	1.128
1997, № 251	Картофель, тушенный с курой	350	30.798	28.227	40.912	494.04	0.5633	47.8000	1.4200	0.3182	70.390	370.380	86.015	4.064
1996, № 689	Слойка с творогом	75	8.665	15.837	34.853	292.00	0.0199	0.1500	0.0340	0.2711	52.020	76.260	7.860	0.268
1996, № 628	Чай	200	0.200		15.010	57.94					0.300			0.045
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
горой ужин														
	Сок (шт)	200	1.000		18.200	76.00	0.0200	4.0000			14.000	14.000	8.000	0.600
2000, № 168	Булочка домашняя	100	7.421	12.963	60.315	389.56	0.1273		0.0050	9.8019	13.440	61.460	10.960	0.896
			137.366	133.769	551.735	3902.68	2.9778	216.3320	3.5514	30.5274	1047.010	1906.820	429.730	141.185
	Итог		1.00	0.97	4.02									

заключение: соотношение по БЖУ приближенно к норме, калорийность выдержана

Врач (Диетсестра)
Зав. столовой

(Орлова Ю.А.)
(Молчанова Т.Б.)

ГАУЗ ЯО Детский санаторий "Искра"

(наименование учреждения)

День:

Неделя:

Сезон:

Категория питающихся:

вторая

Дети (12 лет и старше)

Расчет питания за день

12.04.21

№ рецепта	Продукты	Вес	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
автрак														
1997, № 393	Сардельки	60	7.200	13.200	3.000	150.00					16.200	95.400	12.000	0.780
1996, № 463	Греча рассыпчатая	200	10.136	7.715	49.771	314.27	0.3447		0.0588	5.3200	17.680	240.500	160.035	5.374
1996, № 628	Чай	200	0.200		15.010	57.94					0.300			0.045
	Хлеб пшеничный	70	5.320	0.560	34.020	166.60	0.0770				14.000	45.500	9.800	0.770
2002, № 1	Масло сливочное	15	0.120	10.875	0.195	99.15	0.0015		0.1260		3.600	4.500	0.075	0.030
бед														
1997, № 93	Винегрет овощной	120	2.582	8.158	10.627	126.48	0.3540	13.7000	1.1588	5.9538	51.460	61.240	23.630	0.831
1996, № 131	Суп "Кудряш" с курой	350	15.908	13.767	24.432	268.67	0.4007	28.8000	1.2172	0.7306	62.640	222.680	49.925	2.701
	Куриная грудка, запеченная в моло	60	14.067	12.752	6.324	196.61	0.0993	0.3900	0.1010	0.1799	50.560	167.920	21.125	1.195
1996, № 465	Рис отварной	200	5.096	5.795	51.499	283.87	0.0583		0.0588	0.3240	7.440	110.100	36.035	0.734
	Компот ассорти	200	0.228	0.045	26.172	105.96					0.480			0.072
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
олдник														
	Пряник	30	1.440	0.840	23.310	105.00	0.0240				2.700	12.300		0.180
1996, № 645	Йогурт	200	5.600	3.000	22.000	138.00	0.0400	0.6000			248.000	184.000	28.000	0.020
	Яблоко	200	0.800	0.800	19.600	90.00	0.0600	26.0000	0.0600	1.2600	32.000	22.000	18.000	4.400
жин														
2002, № 518	Рыба запеченная	130	23.532	10.180	4.927	204.45	0.0931	0.1690	0.0689	4.9679	48.830	423.780	35.650	1.742
1996, № 472	Картофельное пюре	250	5.416	8.597	36.785	252.73	0.2729	43.2940	0.1298	0.2140	69.160	161.020	54.585	1.967
2002ОП, № 5	Пудинг творожный запеченный	160	20.086	14.991	54.814	355.63	0.0867	1.1410	0.1545	0.7849	289.070	323.430	38.540	0.803
1996, № 588	Компот из сухофруктов	200	0.640		32.880	128.80					0.400			0.060
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
торой ужин														
	Сок (шт)	200	1.000		18.200	76.00	0.0200	4.0000			14.000	14.000	8.000	0.600
1996, № 687	Пирог с яблоками	75	5.177	5.123	46.398	251.21	0.0875	0.1250	0.0150	3.8023	13.880	47.310	8.710	0.952
			137.048	118.198	574.564	3829.37	2.2197	118.2190	3.1488	25.7374	980.400	2292.680	538.110	27.256
	Итого		1.00	0.86	4.19									

закключение:

соотношение по БЖУ приближенно к норме, калорийность выдержана

Врач (Диетсестра)

Зав. столовой

(Орлова Ю.А.)

(Молчанова Т.Б.)

День: _____
Неделя: _____ вторая _____
Сезон: _____
Категория питающихся: _____ Дети (12 лет и старше) _____

Расчет питания за день 13.04.21

№ рецепта	Продукты	Вес	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
завтрак														
1996, № 262	Каша манная	250	7.387	8.752	36.039	253.05	0.1028	1.6380	0.0882	0.9435	160.140	146.650	24.330	0.473
2002, № 3	Сыр порционно	35	9.100	9.275		122.50	0.0105	0.9800	0.1400	0.2100	367.500	189.000		
1996, № 642	Какао	200	3.768	3.900	25.776	149.00	0.0440	1.3000	0.0308		122.600	116.200	21.640	0.712
	Хлеб пшеничный	70	5.320	0.560	34.020	166.60	0.0770				14.000	45.500	9.800	0.770
2002, № 1	Масло сливочное	15	0.120	10.875	0.195	99.15	0.0015		0.1260		3.600	4.500	0.075	0.030
обед														
1997, № 39	Салат из свежих помидоров	80	0.781	5.137	2.698	61.28	0.0426	17.7500	0.8520	3.6269	9.940	18.460	14.200	0.639
1996, № 138	Суп картофельный с бобовыми	350	15.681	8.268	25.414	241.20	0.7008	14.9500	1.2005	5.7719	60.930	174.490	53.310	68.130
1996, № 460	Котлеты из курицы	100	14.316	11.032	17.210	224.66	0.0968	0.3380	0.0374	2.6800	45.160	153.500	20.220	1.176
1996, № 540	Соус томатный	50	0.283	2.200	3.512	34.76	0.0195	0.2500	0.2952	0.0703	4.380	4.850	1.615	0.062
1996, № 469	Макароны отварные	200	7.332	5.823	47.487	275.43	0.1163		0.0588	1.4280	14.600	61.260	10.915	1.102
	Компот из вишни	200	0.600	0.040	26.752	103.36	0.0080	16.8800	0.8000	0.1160	6.880	5.200	4.400	0.372
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
полдник														
	Вафли	20	0.640	0.560	16.020	68.40	0.0080				2.000	6.600	0.400	0.120
1996, № 645	Кефир	200	5.600	6.400	8.000	112.00	0.0400	0.0600			248.000	184.000	28.000	0.200
	Банан	225	3.375		47.250	204.75								
ужин														
1997, № 29	Колбаса отварная	80	9.600	17.600	2.400	212.80	0.2000				216.000	135.200	16.800	1.360
1996, № 215	Рагу из овощей	250	5.301	7.042	28.136	197.60	0.5284	61.4000	4.1476	1.0023	115.240	137.840	59.125	1.878
2002, № 270	Сырники из творога (запеченные)	100	16.560	10.156	54.138	300.21	0.0614	0.4590	0.0883	1.4669	155.240	219.450	23.800	0.650
1996, № 628	Чай	200	0.200		15.010	57.94					0.300			0.045
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
второй ужин														
2000, № 153	Коржик молочный	75	5.035	8.313	50.423	295.32	0.0777	0.1040	0.0939	1.1394	21.630	52.080	8.250	0.667
	Сок (шт)	200	1.000		18.200	76.00	0.0200	4.0000			14.000	14.000	8.000	0.600
			124.499	117.733	553.280	3714.01	2.3553	120.1090	7.9587	20.6552	1620.140	1825.780	338.880	82.986
	Итого		1.00	0.95	4.44									

заключение:

соотношение по БЖУ приближенно к норме, калорийность выдержана

Врач (Диетсестра)
Зав. столовой

(Орлова Ю.А.)
(Молчанова Т.Б.)

День:

Неделя:

Сезон:

Категория питающихся:

вторая

Дети (12 лет и старше)

Расчет питания за день

14.04.21

№ рецепта	Продукты	Вес	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
автрак														
1996, № 262	Каша рисовая	250	6.292	8.826	38.216	258.25	0.0822	1.6640	0.0888	0.1710	158.180	174.000	36.950	0.484
1997, № 324	Яйца вареные	52	7.020	5.980	0.364	81.64	0.0364		0.1300	1.0400	28.600	99.840	6.240	1.300
1996, № 628	Чай	200	0.200		15.010	57.94					0.300			0.045
	Хлеб пшеничный	70	5.320	0.560	34.020	166.60	0.0770				14.000	45.500	9.800	0.770
2002, № 1	Масло сливочное	15	0.120	10.875	0.195	99.15	0.0015		0.1260		3.600	4.500	0.075	0.030
обед														
1997, № 59	Салат картофельный с огурцами	120	2.401	7.234	11.517	122.63	0.2442	13.2500	1.1814	4.8289	33.330	47.170	19.730	0.700
1996, № 110	Борщ с мясом со сметаной	350	11.768	14.590	16.721	224.72	0.2877	24.1770	1.2245	3.5958	79.100	146.590	38.860	2.005
1996, № 401	Гуляш	60	21.349	8.828	3.925	62.85	0.2021	1.0000		3.5696	26.590	186.980	22.780	2.681
1996, № 463	Греча рассыпчатая	200	10.136	7.715	49.771	314.27	0.3447		0.0588	5.3200	17.680	240.500	160.035	5.374
1996, № 585	Компот из сливы	200	0.032		27.792	108.16	0.0240	4.0000	0.0400	0.2520	8.480	8.000	3.600	0.272
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
полдник														
	Печенье	30	2.250	3.540	22.320	125.10	0.0240				8.700	27.000	6.000	0.630
1996, № 645	Снежок	200	5.800	3.000	22.540	140.00	0.0400	0.0600			248.000	184.000	28.000	0.200
	Апельсин	200	1.800		16.200	76.00	0.0800	120.0000	0.1000	0.4400	68.000	46.000	26.000	0.600
ужин														
	Курица в хрустящей панировке	70	13.998	14.219	6.544	208.56	0.0775		0.0432	4.7700	13.820	140.480	16.250	1.179
1996, № 472	Картофельное пюре	250	5.416	8.597	36.785	252.73	0.2729	43.2940	0.1298	0.2140	69.160	161.020	54.585	1.967
1996, № 695	Ватрушка с творогом	75	9.635	7.679	37.977	239.80	0.0957	0.1350	0.0391	3.9506	55.410	107.240	13.450	0.775
1996, № 628	Чай	200	0.200		15.010	57.94					0.300			0.045
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
второй ужин														
	Сметанник	75	4.388	9.071	45.719	280.71	0.0691	0.0720	0.1092	1.0572	29.200	47.460	7.715	0.554
	Сок (шт)	200	1.000		18.200	76.00	0.0200	4.0000			14.000	14.000	8.000	0.600
			121.625	112.514	513.426	3411.05	2.1790	211.6520	3.2708	31.4091	914.450	1837.280	492.070	24.211
	Итого		1.00	0.93	4.22									

заключение:

соотношение по БЖУ приближенно к норме, калорийность выдержана

Врач (Диетсестра)

Зав. столовой

(Орлова Ю.А.)

(Молчанова Т.Б.)

День: _____
Неделя: _____ вторая _____
Сезон: _____
Категория питающихся: _____ Дети (12 лет и старше) _____

Расчет питания за день 15.04.21

№ рецепта	Продукты	Вес	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
автрак														
1997, № 393	Сосиски	55	6.050	13.145	0.880	146.30					19.250	87.450	11.000	0.715
1996, № 469	Макароны отварные	200	7.332	5.823	47.487	275.43	0.1163		0.0588	1.4280	14.600	61.260	10.915	1.102
2005, № 9.2	Кофейный напиток с молоком	200	3.792	3.368	25.670	144.29	0.0400	1.3000	0.0300		120.300	90.000	14.000	0.105
	Хлеб пшеничный	70	5.320	0.560	34.020	166.60	0.0770				14.000	45.500	9.800	0.770
2002, № 1	Масло сливочное	15	0.120	10.875	0.195	99.15	0.0015		0.1260		3.600	4.500	0.075	0.030
обед														
2002, № 569	Салат из зеленого горошка с яйцом	100	6.760	10.113	8.502	151.20	0.2392	16.2500	0.3250	6.9000	31.200	129.220	27.820	1.105
1996, № 120	Щи из капусты с мясом со сметаной	350	11.228	8.453	12.111	169.88	0.4757	38.6800	1.3014	2.8992	76.330	131.730	36.930	69.825
2002, № 617	Рыба, запеченная в молочном соусе	140	21.610	6.017	6.675	166.48	0.1630	1.4000	0.5070	0.4406	91.700	422.450	40.925	1.212
1996, № 470	Картофель отварной	200	4.200	8.074	33.708	230.90	0.2482	41.2000	0.1252	0.2060	23.000	122.480	47.430	1.874
	Компот из смородины	200	0.300	0.060	26.142	102.36	0.0090	60.0000	0.0300	0.2160	11.280	9.900	9.300	0.462
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
полдник														
	Пряник	25	1.200	0.700	19.425	87.50	0.0200				2.250	10.250		0.150
1996, № 645	Йогурт	200	5.600	3.000	22.000	138.00	0.0400	0.6000			248.000	184.000	28.000	0.020
	Груша	200	0.800	0.600	19.000	84.00	0.0400	10.0000	0.0200	0.7200	38.000	32.000	24.000	4.600
кин														
1996, № 416	Шницель рубл	100	18.338	10.537	17.556	237.67	0.5502	1.1820	0.0042	3.3500	43.080	151.460	23.640	121.646
1996, № 465	Рис отварной	200	5.096	5.795	51.499	283.87	0.0583		0.0588	0.3240	7.440	110.100	36.035	0.734
1996, № 244	Запеканка морковная с творогом	150	15.604	14.794	45.678	324.56	0.1227	5.3330	8.2685	1.2841	257.180	288.400	62.300	1.404
1996, № 628	Чай	200	0.200		15.010	57.94					0.300			0.045
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	50	2.450	0.500	23.000	110.00	0.0450			1.1000	9.000	46.000	10.000	1.450
горой ужин														
	Сок (шт)	200	1.000		18.200	76.00	0.0200	4.0000			14.000	14.000	8.000	0.600
1996, № 687	Пирог с капустой	75	5.887	7.381	31.497	217.93	0.0929	13.5000	0.0260	5.2003	25.880	58.200	12.000	0.857
			132.937	111.095	529.855	3618.06	2.5140	193.4450	10.8809	25.1682	1079.390	2109.900	436.170	211.256
	Итого		1.00	0.84	3.99									

заключение: соотношение по БЖУ приближенно к норме, калорийность выдержана

Врач (Диетсестра) _____ (Орлова Ю.А.)
Зав. столовой _____ (Молчанова Т.Б.)