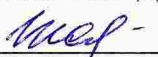


СОГЛАСОВАНО

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 7 до 11 лет в ДОЛ им. М Горького

(структурное подразделение

ГАУЗ Ярославской области «Детский санаторий «Искра»)

ГАОУ ЯО Детский санаторий "Искра"

(наименование учреждения)

День:

Неделя:

Сезон:

Категория питающихся:

вторая

Дети (7-11 лет)

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
Завтрак														
11997, № 393	Сосиски	55	6.050	13.145	0.880	146.30					19.250	87.450	11.000	0.715
11996, № 469	Макароны отварные	150	5.497	4.186	35.612	204.92	0.0872		0.0420	1.0710	10.890	45.870	8.185	0.826
12005, № 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	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
12002, № 1	Масло сливочное	10	0.080	7.250	0.130	66.10	0.0010		0.0840		2.400	3.000	0.050	0.020
Обед														
12002, № 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
11996, № 120	Щи из капусты с мясом со сметаной	250	6.653	8.402	9.599	131.38	0.2219	30.0240	0.9428	2.1770	59.980	89.000	25.490	1.061
12002, № 617	Рыба, запеченная в молочном соусе	110	16.204	4.742	5.293	128.05	0.1267	1.1070	0.4053	0.3373	71.170	317.260	30.950	0.913
11996, № 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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160
Полдник														
	Пряник	25	1.200	0.700	19.425	87.50	0.0200				2.250	10.250		0.150
11996, № 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
Ужин														
11996, № 416	Шницель рубл	75	13.751	8.147	13.750	182.73	0.4038	0.8430	0.0033	2.6800	32.100	113.260	17.680	90.417
11996, № 465	Рис отварной	150	3.820	4.165	38.621	211.25	0.0437		0.0420	0.2430	5.520	82.500	27.025	0.550
11996, № 244	Запеканка морковная с творогом	130	13.317	12.426	38.295	272.24	0.1049	4.6010	7.1617	1.1071	216.570	244.960	53.275	1.209
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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160
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 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
			110.431	97.759	471.034	3166.09	1.9755	183.4250	9.2373	22.6177	976.490	1804.450	381.205	109.499
	Итого		1.00	0.89	4.27									

заключение:

соотношение по БЖУ приближенно к норме, калорийность выдержана

Врач (Диетсестра)

Зав. столовой

(Орлова Ю.А.)

(Молчанова Т.Б.)

ГАОУЗ ЯО Детский санаторий "Искра"

(наименование учреждения)

День:

Неделя:

Сезон:

Категория питающихся:

первая

Дети (7-11 лет)

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	220	6.806	9.255	25.854	213.82	0.1938	1.4560	0.0756	1.1220	152.840	210.540	58.275	0.683
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	10	0.080	7.250	0.130	66.10	0.0010		0.0840		2.400	3.000	0.050	0.020
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
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	250	10.545	8.551	20.065	191.61	0.4085	11.5000	0.9340	4.6130	48.900	125.500	39.050	2.325
11996, № 416	Шницель рубл	75	13.751	8.147	13.750	182.73	0.4038	0.8430	0.0033	2.6800	32.100	113.260	17.680	90.417
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	150	5.497	4.186	35.612	204.92	0.0872		0.0420	1.0710	10.890	45.870	8.185	0.826
	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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160
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	200	1.800		16.200	76.00	0.0800	120.0000	0.1000	0.4400	68.000	46.000	26.000	0.600
ужин														
11996, № 439	Курица отварная	100	23.604	20.286	0.903	231.81	0.1554	0.3000	0.0504		22.890	203.340	24.360	1.662
11996, № 251	Картофель тушеный	220	4.383	5.171	35.233	210.74	0.3768	41.9500	1.2608	0.2839	44.020	131.330	52.690	1.993
12002 ОП, № 6	Пудинг творожный запеченный	140	17.784	12.507	45.585	294.66	0.0745	0.9750	0.1286	0.7090	241.840	279.060	32.715	0.710
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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160
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
			122.227	111.688	485.387	3316.10	2.2558	419.7280	4.8998	17.5155	1002.860	1720.240	376.470	111.701
	Итого		1.00	0.91	3.97									

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 (7-11 лет) _____

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
завтрак														
1996, № 262	Каша пшеничная	220	7.866	7.595	35.588	242.99	0.1735	1.3910	0.0741		129.680	207.420	15.005	1.934
2002, № 3	Сыр порционно	30	7.800	7.950		105.00	0.0090	0.8400	0.1200	0.1800	315.000	162.000		
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
	Хлеб пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
2002, № 1	Масло сливочное	10	0.080	7.250	0.130	66.10	0.0010		0.0840		2.400	3.000	0.050	0.020
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	250	4.945	7.032	1.755	79.82	0.1685	1.5000	0.9100	2.0730	26.100	51.300	9.950	0.475
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	200	4.645	3.890	18.986	128.87	0.2164	103.8000	0.4476	0.2391	130.800	82.760	39.905	1.534
	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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160
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
кин														
2002, № 617	Рыба, запеченная в молочном соусе	110	16.204	4.742	5.293	128.05	0.1267	1.1070	0.4053	0.3373	71.170	317.260	30.950	0.913
1996, № 472	Картофельное пюре	220	4.748	7.608	32.299	222.42	0.2396	38.0290	0.1147	0.1880	60.320	141.140	47.900	1.728
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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160
горой 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
			113.579	93.464	402.539	2879.41	2.2833	203.5720	3.3850	19.3083	402.820	1930.220	320.055	144.619
	Итого		1.00	0.82	3.54									

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 (7-11 лет) _____

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														
11996, № 262	Каша пшенная	220	7.866	8.435	37.016	256.43	0.2197	1.3910	0.0825	1.0920	141.020	195.660	49.865	1.220
11997, № 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
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
12002, № 1	Масло сливочное	10	0.080	7.250	0.130	66.10	0.0010		0.0840		2.400	3.000	0.050	0.020
Обед														
12002, № 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
11996, № 110	Борщ с мясом со сметаной	250	6.578	9.371	12.563	150.37	0.2097	18.6240	0.9388	2.8750	60.020	92.100	27.490	1.372
11996, № 375	Бефстроганов	50	18.151	8.550	4.688	173.82	0.3227	1.9480	0.0336	2.2921	54.570	169.840	21.580	2.326
11996, № 469	Макароны отварные	150	5.497	4.186	35.612	204.92	0.0872		0.0420	1.0710	10.890	45.870	8.185	0.826
11997, № 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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160
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
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, № 324	Рыбные котлеты	75	10.171	5.255	12.765	138.75	0.0769	1.1290	0.0106	2.8613	45.200	143.800	21.770	0.557
11996, № 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
11996, № 689	Слойка с творогом	60	6.739	12.119	26.501	222.36	0.0151	0.1200	0.0267	0.2026	41.430	60.280	6.200	0.204
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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160
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 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
			98.115	86.735	468.133	3031.69	1.7831	356.7670	8.2717	21.8228	844.990	1438.890	326.130	21.638
	Итого		1.00	0.88	4.77									

закключение: соотношение по БЖУ приближенно к норме, калорийность выдержана

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

День: _____
Неделя: _____ первая _____
Сезон: _____
Категория питающихся: _____ Дети (7-11 лет) _____

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
Завтрак														
11997, № 393	Сосиски	55	6.050	13.145	0.880	146.30					19.250	87.450	11.000	0.715
11996, № 463	Греча рассыпчатая	150	7.600	5.605	37.325	234.05	0.2585		0.0420	3.9900	13.200	180.300	120.025	4.030
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
12002, № 1	Масло сливочное	10	0.080	7.250	0.130	66.10	0.0010		0.0840		2.400	3.000	0.050	0.020
Обед														
11997, № 93	Винегрет овощной	100	2.155	6.133	8.883	99.54	0.2952	11.4500	0.9657	4.5150	42.900	51.130	19.730	0.694
11996, № 131	Суп рыбный	250	5.000	2.786	19.886	127.58	0.2804	23.9000	0.9224	1.5150	38.300	106.860	40.560	1.338
11996, № 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
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, № 465	Рис отварной	150	3.820	4.165	38.621	211.25	0.0437		0.0420	0.2430	5.520	82.500	27.025	0.550
	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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160
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	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	50	11.716	10.736	5.387	165.28	0.0829	0.3250	0.0855	0.1542	42.180	139.860	17.600	0.996
11996, № 482	Капуста тушеная	200	4.645	3.890	18.986	128.87	0.2164	103.8000	0.4476	0.2391	130.800	82.760	39.905	1.534
11996, № 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
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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160
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
			108.025	109.156	452.649	3209.29	2.2841	171.3520	3.3946	22.1220	830.110	1615.010	425.845	144.567
	Итого		1.00	1.01	4.19									

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 (7-11 лет)

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
Завтрак														
11996, № 262	Каша манная	220	6.547	7.507	31.615	220.83	0.0911	1.4430	0.0753	0.8415	141.080	129.450	21.505	0.419
12002, № 3	Сыр порционно	30	7.800	7.950		105.00	0.0090	0.8400	0.1200	0.1800	315.000	162.000		
11996, № 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	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
12002, № 1	Масло сливочное	10	0.080	7.250	0.130	66.10	0.0010		0.0840		2.400	3.000	0.050	0.020
Обед														
11997, № 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
11996, № 120	Щи из капусты с мясом со сметаной	250	6.653	8.402	9.599	131.38	0.2219	30.0240	0.9428	2.1770	59.980	89.000	25.490	1.061
11996, № 402	Азу	50	18.697	8.199	5.538	73.32	0.3350	2.1000		3.5713	43.430	164.560	21.120	2.356
11996, № 472	Картофельное пюре	220	4.748	7.608	32.299	222.42	0.2396	38.0290	0.1147	0.1880	60.320	141.140	47.900	1.728
	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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160
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
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, № 416	Шницель рубл	75	13.751	8.147	13.750	182.73	0.4038	0.8430	0.0033	2.6800	32.100	113.260	17.680	90.417
11996, № 463	Греча рассыпчатая	150	7.600	5.605	37.325	234.05	0.2585		0.0420	3.9900	13.200	180.300	120.025	4.030
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, № 244	Запеканка морковная с творогом	130	13.317	12.426	38.295	272.24	0.1049	4.6010	7.1617	1.1071	216.570	244.960	53.275	1.209
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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160
Второй 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
			114.046	99.672	476.498	3120.72	2.2550	383.7220	10.8082	21.1704	1434.980	1836.280	446.795	113.315
	Итого		1.00	0.87	4.18									

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 (7-11 лет) _____

Расчет питания за день 07.04.21

№ рецепта	Продукты	Вес	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
11996, № 262	Каша пшеничная	220	7.866	7.595	35.588	242.99	0.1735	1.3910	0.0741		129.680	207.420	15.005	1.934
11997, № 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
12005, № 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	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
12002, № 1	Масло сливочное	10	0.080	7.250	0.130	66.10	0.0010		0.0840		2.400	3.000	0.050	0.020
Обед														
11996, № 28	Салат из свеклы и яблок	80	0.989	5.102	6.811	76.36	0.0159	7.7300	0.0096	3.5075	25.070	28.300	14.850	1.124
11996, № 96	Рассольник"Ленинградский"	250	7.134	6.780	17.230	161.08	0.2845	16.2210	0.9299	2.8575	30.840	107.270	29.580	35.338
11996, № 460	Котлеты из курицы	80	11.398	8.613	13.583	176.83	0.0769	0.2730	0.0299	2.0100	36.260	122.400	16.110	0.934
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, № 215	Рагу из овощей	200	4.201	5.484	22.221	155.40	0.4275	49.1500	3.2984	0.7903	92.670	109.990	47.215	1.499
	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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160
Полдник														
	Банан	235	3.225		45.150	195.65								
	Печенье	30	2.250	3.540	22.320	125.10	0.0240				8.700	27.000	6.000	0.630
11996, № 645	Снежок	200	5.800	3.000	22.540	140.00	0.0400	0.0600			248.000	184.000	28.000	0.200
Ужин														
11996, № 309	Рыба, тушенная с овощами	75	16.450	3.625	4.172	112.92	0.2379	2.9000	3.0600	2.4519	53.190	322.660	39.350	1.176
11997, № 472	Картофельное пюре	220	4.748	7.608	32.299	222.42	0.2396	38.0290	0.1147	0.1880	60.320	141.140	47.900	1.728
	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
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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160
Второй ужин														
	Сок (шт)	200	1.000		18.200	76.00	0.0200	4.0000			14.000	14.000	8.000	0.600
11996, № 689	Слойка с творогом	60	6.739	12.119	26.501	222.36	0.0151	0.1200	0.0267	0.2026	41.430	60.280	6.200	0.204
			115.165	100.230	497.239	3345.27	2.0947	121.9280	8.2006	16.7052	240.850	1907.820	345.925	52.369
	Итого		1.00	0.87	4.32									

заключение: соотношение по БЖУ приближенно к норме, калорийность выдержана

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

ГАОУЗ ЯО Детский санаторий "Искра"

(наименование учреждения)

День:

Неделя:

Сезон:

Категория питающихся:

первая

Дети (7-11 лет)

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	220	5.486	7.539	32.883	222.07	0.0717	1.4560	0.0756	0.1485	138.320	151.800	32.205	0.419
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	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
12002, № 1	Масло сливочное	10	0.080	7.250	0.130	66.10	0.0010		0.0840		2.400	3.000	0.050	0.020
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	250	10.545	8.551	20.065	191.61	0.4085	11.5000	0.9340	4.6130	48.900	125.500	39.050	2.325
11996, № 387	Печень по-строгановски	50	13.728	8.680	3.100	145.73	0.2420	24.2290	3.5532	3.7630	20.040	240.180	14.800	5.107
11996, № 469	Макароны отварные	150	5.497	4.186	35.612	204.92	0.0872		0.0420	1.0710	10.890	45.870	8.185	0.826
	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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160
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	150	15.702	12.140	15.043	232.25	0.6848	43.3510	0.8089	2.3284	111.600	173.620	41.075	96.138
12002 ОП, № 3	Пудинг творожный запеченный	140	17.784	12.507	45.585	294.66	0.0745	0.9750	0.1286	0.7090	241.840	279.060	32.715	0.710
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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160
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 яйцом	75	8.452	7.998	30.248	227.96	0.1000		0.0775	4.3023	24.130	93.060	9.960	1.252
			109.700	101.365	435.607	2993.16	2.0930	127.8110	6.4208	28.2369	959.670	1554.470	290.540	117.231
	Итого		1.00	0.92	3.97									

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: _____

Расчет питания за день

09.04.21

№ рецепта	Продукты	Вес	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
11996, № 262	Каша геркулесовая	220	6.806	9.255	25.854	213.82	0.1938	1.4560	0.0756	1.1220	152.840	210.540	58.275	0.683
	Зефир	50	0.400		39.150	149.50								
11996, № 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	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
12002, № 1	Масло сливочное	10	0.080	7.250	0.130	66.10	0.0010		0.0840		2.400	3.000	0.050	0.020
Обед														
11997, № 59	Салат картофельный с огурцами	100	1.993	6.193	9.440	103.01	0.1890	10.8500	0.9994	4.1363	26.060	38.530	16.250	0.572
11996, № 110	Борщ с мясом со сметаной	250	6.043	6.646	12.438	132.88	0.2912	18.6240	0.9288	2.8750	57.920	84.900	27.540	33.847
11996, № 416	Шницель рубл	75	13.751	8.147	13.750	182.73	0.4038	0.8430	0.0033	2.6800	32.100	113.260	17.680	90.417
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, № 463	Греча рассыпчатая	150	7.600	5.605	37.325	234.05	0.2585		0.0420	3.9900	13.200	180.300	120.025	4.030
11996, № 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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160
Полдник														
	Пряник	30	1.440	0.840	23.310	105.00	0.0240				2.700	12.300		0.180
11996, № 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
Ужин														
	Курица "Бризоль"	65	13.064	12.213	5.610	184.73	0.0855		0.0626	3.8356	18.800	144.160	16.070	1.343
11996, № 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
11996, № 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
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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160
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 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
			104.703	100.234	479.955	3223.04	2.3097	136.6480	2.9370	28.2358	952.210	1714.460	443.350	141.388
	Итого		1.00	0.96	4.58									

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 (7-11 лет)

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	220	7.866	8.435	37.016	256.43	0.2197	1.3910	0.0825	1.0920	141.020	195.660	49.865	1.220
2002, № 3	Сыр порционнo	30	7.800	7.950		105.00	0.0090	0.8400	0.1200	0.1800	315.000	162.000		
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
2002, № 1	Масло сливочное	10	0.080	7.250	0.130	66.10	0.0010		0.0840		2.400	3.000	0.050	0.020
Обед														
2002, № 554	Салат из капусты и моркови	80	1.943	5.106	6.490	79.04	0.0366	45.5500	1.0100	3.4793	53.630	37.050	20.180	0.680
1997, № 204	Солянка домашняя	250	7.294	9.218	8.785	149.87	0.3079	9.2150	0.0515	0.0885	48.900	97.980	18.970	1.187
1996, № 449	Плов	250	15.505	11.200	50.406	368.54	0.2663	1.9500	1.3776	3.7460	41.370	226.950	54.310	1.782
	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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160
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
	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	75	10.171	5.255	12.765	138.75	0.0769	1.1290	0.0106	2.8613	45.200	143.800	21.770	0.557
1996, № 472	Картофельное пюре	220	4.748	7.608	32.299	222.42	0.2396	38.0290	0.1147	0.1880	60.320	141.140	47.900	1.728
	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
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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160
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
			96.676	93.935	478.395	3133.96	1.7239	365.3460	4.9051	19.9888	157.120	1598.430	336.785	23.878
	Итог		1.00	0.97	4.95									

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 (7-11 лет)

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"	220	6.725	8.008	35.330	241.19	0.1463	1.4300	0.0792	0.6225	140.310	174.930	41.355	0.825
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	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
2002, № 1	Масло сливочное	10	0.080	7.250	0.130	66.10	0.0010		0.0840		2.400	3.000	0.050	0.020
обед														
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	250	5.000	2.786	19.886	127.58	0.2804	23.9000	0.9224	1.5150	38.300	106.860	40.560	1.338
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	150	5.497	4.186	35.612	204.92	0.0872		0.0420	1.0710	10.890	45.870	8.185	0.826
	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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160
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														
1997, № 121	Сельдь с луком	63	4.924	9.203	3.276	115.39	0.5092	3.8080	0.0052	4.6900	83.800	91.080	15.440	0.912
1997, № 251	Картофель, тушенный с курой	290	21.974	20.306	35.775	383.06	0.4620	42.0000	1.3884	0.2902	57.690	282.280	70.930	3.222
1996, № 689	Слойка с творогом	60	6.739	12.119	26.501	222.36	0.0151	0.1200	0.0267	0.2026	41.430	60.280	6.200	0.204
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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160
второй 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
			114.945	112.275	494.509	3406.97	2.6946	203.6080	3.1573	28.2855	977.640	1626.010	365.295	137.875
	Итого		1.00	0.98	4.30									

заключение:

соотношение по БЖУ приближенно к норме, калорийность выдержана

 Врач (Диетсестра)
Зав. столовой

 (Орлова Ю.А.)
(Молчанова Т.Б.)

День: _____
Неделя: _____
Сезон: _____
Категория питающихся: _____

Расчет питания за день 12.04.21

Расчет питания за день

12.04.21

№ 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	Сардельки	60	7.200	13.200	3.000	150.00					16.200	95.400	12.000	0.780	
1996, № 463	Греча рассыпчатая	150	7.600	5.605	37.325	234.05	0.2585			0.0420	3.9900	13.200	180.300	120.025	4.030
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 пшеничный	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550					10.000	32.500	7.000	0.550
	Хлеб ржаной	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.0840		2.400	3.000	0.050	0.020
2002, № 1	Масло сливочное	10	0.080	7.250	0.130	66.10	0.0010					2.400	3.000	0.050	0.020
бед															
1997, № 93	Винегрет овощной	100	2.155	6.133	8.883	99.54	0.2952	11.4500	0.9657	4.5150	42.900	51.130	19.730	0.694	
1996, № 131	Суп "Кудряш" с курой	250	9.727	8.201	18.782	180.26	0.2935	22.2000	0.9976	0.5670	46.230	150.040	36.140	1.907	
	Куриная грудка, запеченная в моло	50	11.716	10.736	5.387	165.28	0.0829	0.3250	0.0855	0.1542	42.180	139.860	17.600	0.996	
1996, № 465	Рис отварной	150	3.820	4.165	38.621	211.25	0.0437			0.0420	0.2430	5.520	82.500	27.025	0.550
	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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160	
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	90	17.600	8.089	4.048	158.69	0.0703	0.1300	0.0505	4.0632	36.700	316.780	26.730	1.298	
1997, № 472	Картофельное пюре	220	4.748	7.608	32.299	222.42	0.2396	38.0290	0.1147	0.1880	60.320	141.140	47.900	1.728	
2002ОП, № 5	Пудинг творожный запеченный	140	17.784	12.507	45.585	294.66	0.0745	0.9750	0.1286	0.7090	241.840	279.060	32.715	0.710	
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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160	
торой ужин															
1996, № 687	Пирог с яблоками	75	5.161	5.207	37.121	217.11	0.0888	2.7300	0.0213	3.9346	13.840	47.370	8.850	1.104	
	Сок (шт)	200	1.000		18.200	76.00	0.0200	4.0000			14.000	14.000	8.000	0.600	
			112.819	95.386	498.053	3234.06	1.8290	106.4390	2.5919	21.3840	863.610	1889.980	439.765	23.164	
			1.00	0.85	4.41										
	Итого														

соотношение по БЖУ приближенно к норме, калорийность выдержана

соотношение по БЖУ приближенно к норме, калорийность выдержана

заключение:

Врач (Диетсестра)
Зав. столовой

(Орлова Ю.А.)
(Молчанова Т.Б.)

ГАУЗ ЯО Детский санаторий "Искра"
(наименование учреждения)

День: _____
Неделя: _____
Сезон: _____
Категория питающихся: _____

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														
11996, № 262	Каша манная	220	6.547	7.507	31.615	220.83	0.0911	1.4430	0.0753	0.8415	141.080	129.450	21.505	0.419
12002, № 3	Сыр порционно	30	7.800	7.950		105.00	0.0090	0.8400	0.1200	0.1800	315.000	162.000		
11996, № 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	50	3.800	0.400	24.300	119.00	0.0550				10.000	32.500	7.000	0.550
12002, № 1	Масло сливочное	10	0.080	7.250	0.130	66.10	0.0010		0.0840		2.400	3.000	0.050	0.020
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	250	10.217	5.891	19.940	175.53	0.4952	11.5000	0.9240	4.6130	46.870	119.940	39.340	36.440
11996, № 460	Котлеты из курицы	80	11.398	8.613	13.583	176.83	0.0769	0.2730	0.0299	2.0100	36.260	122.400	16.110	0.934
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	150	5.497	4.186	35.612	204.92	0.0872		0.0420	1.0710	10.890	45.870	8.185	0.826
11997, № 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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160
Полдник														
	Вафли	20	0.640	0.560	16.020	68.40	0.0080				2.000	6.600	0.400	0.120
11996, № 645	Кефир	200	5.600	6.400	8.000	112.00	0.0400	0.0600			248.000	184.000	28.000	0.200
	Банан	200	3.000		42.000	182.00								
Ужин														
11997, № 29	Колбаса отварная	70	8.400	15.400	2.100	186.20	0.1750				189.000	118.300	14.700	1.190
11996, № 215	Рагу из овощей	200	4.201	5.484	22.221	155.40	0.4275	49.1500	3.2984	0.7903	92.670	109.990	47.215	1.499
12002, № 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
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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160
Второй ужин														
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
	Сок (шт)	200	1.000		18.200	76.00	0.0200	4.0000			14.000	14.000	8.000	0.600
			106.647	100.947	498.750	3270.08	1.9251	93.1290	5.9738	17.6973	1471.940	1609.690	300.410	49.265
	Итого		1.00	0.95	4.68									

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 (7-11 лет) _____

Расчет питания за день 14.04.21

№ рецепта	Продукты	Вес	Пищевые вещества, г			Калории	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
автрак														
11996, № 262	Каша рисовая	220	5.486	7.539	32.883	222.07	0.0717	1.4560	0.0756	0.1485	138.320	151.800	32.205	0.419
11997, № 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
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
12002, № 1	Масло сливочное	10	0.080	7.250	0.130	66.10	0.0010		0.0840		2.400	3.000	0.050	0.020
Обед														
11997, № 59	Салат картофельный с огурцами	100	1.993	6.193	9.440	103.01	0.1890	10.8500	0.9994	4.1363	26.060	38.530	16.250	0.572
11996, № 110	Борщ с мясом со сметаной	250	6.578	9.371	12.563	150.37	0.2097	18.6240	0.9388	2.8750	60.020	92.100	27.490	1.372
11996, № 401	Гуляш	50	17.726	7.178	3.078	49.89	0.1908	1.0000		2.8499	24.970	156.040	19.100	2.237
11996, № 463	Греча рассыпчатая	150	7.600	5.605	37.325	234.05	0.2585		0.0420	3.9900	13.200	180.300	120.025	4.030
11996, № 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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160
Полдник														
	Печенье	30	2.250	3.540	22.320	125.10	0.0240				8.700	27.000	6.000	0.630
11996, № 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	60	11.651	11.971	5.813	176.21	0.0642		0.0351	4.0800	11.310	116.160	13.470	0.972
11996, № 472	Картофельное пюре	220	4.748	7.608	32.299	222.42	0.2396	38.0290	0.1147	0.1880	60.320	141.140	47.900	1.728
11996, № 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
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	40	1.960	0.400	18.400	88.00	0.0360			0.8800	7.200	36.800	8.000	1.160
	Соль	8									29.440	6.000	1.760	0.232
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
			103.507	93.985	464.363	3000.41	1.8507	198.2260	2.7079	26.7675	871.430	1589.710	414.255	20.573
	Итого		1.00	0.91	4.49									

заключение:

соотношение по БЖУ приближенно к норме, калорийность выдержана

Врач (Диетсестра)
Зав. столовой

(Орлова Ю.А.)
(Молчанова Т.Б.)