

Первый день															Вит С при С-Витаминизации
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	I	
завтрак															
265 ²	Каша манная вязкая с маслом сливочным	200	7,7	11,08	36,7	300	0,07	2	230	90	1,6		4,39	0,03	
107 ²	Бутерброд (хлеб пшеничный) с маслом сливочным	40/10	3,75	1,45	25,7	131	0,037	9		15		25,6	1		
п/п	Йогурт	100	5	3,2	3,5	68	0,04	0,6	20	122	96	15	0,1		
508 ²	Какао с молоком	200	2,61	0,45	25,95	119	0,03	4,9		175	162	18,9	1,62		
обед															
69 ²	Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом растительным	100	3,69	9,53	7,31	219	0,04	0,05	50	52,9	61	76	2,06	0,008	
137 ¹	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	7,3	6,8	12,5	162	0,011	0,05		159,65	71	35,9	0,95	0,011	
511 ¹	Рис отварной рассыпчатый с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	94	0,01	0,9	260	80,3	82,4	39,04	0,072	0,013	
353 ¹	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	6,35	5,19	6,01	142	0,011	0,036	60	138	69,58	31,26	0,01	0,015	
п/п	Сок фруктовый	200	0,12		38,71	155	0,01	3,9		4,86	8	1,36	0,22		
п/п	Яблоко	200	0,8	0,8	20,8	90	0,06	20	10	32	22	18	4,4		
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
всего за день			48,02	48,18	229,36	1654	0,369	41,436	630	899,71	670,58	261,06	15,372	0,077	0
второй день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	I	
завтрак															
262 ²	Каша молочная вязкая из крупы "Геркулес" со сливочным маслом	200	9,5	13,7	35,7	320	1,125	2,48	245	80	90			0,03	
514 ²	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91	0,02	3,2		135	332		0,72		
п/п	Груша	200	0,4	0,3	10,3	94	0,02	5		19	16	12	2,3		
104 ²	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	40/10	3,75	1,45	25,7	131	0,01			15			1		
обед															
130 ¹	Рассольник с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5,8	8	12,8	158	0,05	3,65		166,4	93	14,52	0,44	0,011	
71 ¹	Винегрет овощной	100	4,29	15	10	225	0,04	0,05	300	51	165		0,58	0,008	
376 ²	Капуста тушеная с мясом говядины п/ф	350	10,8	15,48	6,4	294,6	2,38	4		37,4	170,49	177,14	0,7	0,013	
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
639 ¹	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		27,4	112	0,01	5		56,37	40		0,34		5
всего за день			44,49	55,17	181,50	1599,60	3,71	23,38	545,00	590,17	1003,49	203,66	6,63	0,06	5,00

третий день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
завтрак															
276 ²	Каша "Боярская" молочная со сливочным маслом	200	23	18,8	65,8	531	0,07	2,58	345	155		195	2,85	0,03	
95 ²	Бутерброд (хлеб пшеничный) с ветчиной	40/20	3,9	8,7	24,7	192	0,02			15			0,72		
п/п	Мандарин	200	0,8	0,2	7,5	76	0,06	23		35	17	11	0,1		
505 ²	Чай с медом	200			15,04	60	0,01	1,1		20			0,34		
обед															
т/к № 62 (55 ²)	Салат из морской капусты с луком репчатым и маслом растительным	100	2,89	8,8	28,7	190	0,42	5,9		58,2	194	21,7	1,5	0,006	
145 ²	Свекольник с мясом говядины п/ф и сметаной	250	6,1	8,3	25,9	103	0,01	0,18		123	192		1	0,011	
438 ²	Азу	350	11,1	7,4	28,9	287	0,08	4	300	135,4	40	1,8		0,013	
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
685 ¹	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95	0,01	0,4		20	8		0,34		
всего за день			55,07	53,40	252,99	1708,00	0,73	37,16	645,00	591,60	548,00	229,50	7,40	0,06	0,00
четвёртый день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
завтрак															
275 ²	Каша молочная "Дружба" с маслом сливочным	200	21,7	17,2	67,4	520	0,04	2,62	350	95,37	68	167	0,3	0,03	
107 ²	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом	40/10	3,75	1,45	25,7	131	0,037	9		15		25,6	1		
п/п	Сыр твердый порциями	15	3,84	3,9		51									
п/п	Йогурт	100	5	3,2	3,5	68	0,04	0,6	20	122	96	15	0,1		
508 ²	Какао на молоке	200	2,61	0,45	25,95	119	0,03	4,9		175	162	18,9	1,62		
обед															
168 ²	Суп картофельный с рыбной консервой "Сайра"	250	5,3	8,8	20,5	129	0,07	5,86		121,04	79,21	17,17	0,57	0,011	
т/к 53/2 (69 ²)	Салат из отварной моркови с чесноком и маслом растительным	100	4,29	9,45	30	215	0,04	13,04	0,04	57,59	80		2,54	0,008	
508 ¹	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	15,6	14,8	150	0,03	0,08	80	21,22	88,9	3,52		0,013	
461 ¹	Тефтели из мяса говядины п/ф	100	3	0,79	4,25	169	0,03	0,36			107		0,78	0,015	
п/п	Яблоко	200	0,8	0,8	20,8	90	0,06	20	10	32	22	18	4,4		
п/п	Сок плодовоовощной	200	0,12		30,88	155	0,01	5		4,86	111	1,36	0,22		10
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
всего за день			64,01	62,84	277,18	1971,00	0,44	61,46	460,04	674,08	911,11	266,55	12,08	0,08	10,00

пятый день															Вит С при С-Витаминизации
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
завтрак															
311 ²	Омлет запеченный с маслом сливочным	200	10	38	5,5	386	0,04	1,49	0,02	82	183,86	17,49	1,28	0,03	
104 ²	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	40/10	3,75	1,45	25,7	131	0,01			15			1		
п/п	Груша	200	0,4	0,3	10,3	94	0,02	5		19	16	12	2,3		
514 ²	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91	0,02	3,2		135	332		0,72		
обед															
69 ²	Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом растительным	100	3,69	9,53	27,31	219	0,04	1,85	0,04	52,9	167		2,54	0,008	
149 ²	Солянка сборная мясная	250	2,8	7,1	11,5	132	0,07	5,86		121,04	80	17,17	0,57	0,011	
516 ¹	Макароны отварные со сливочным маслом	180	7,38	8,4	45,2	294				46				0,013	
377	Бефстроганов	100	18	16,8	14,4	180	0,05			7,82	39		1,48		
639 ¹	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		27,4	112	0,01	5		56,37	40		0,34		10
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
всего за день			55,97	82,82	220,51	1813,00	0,31	22,40	0,06	519,13	1000,86	46,66	10,78	0,06	10,00

Шестой день															Вит С при С-Витаминизации
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
завтрак															
265 ²	Каша манная вязкая с маслом сливочным	200	7,7	11,08	36,7	300	0,06	2	230	90	1,6		4,39	0,03	
95 ²	Бутерброд (хлеб пшеничный) с ветчиной	30/20	3,9	8,7	24,7	192	0,02			15			0,72		
п/п	Йогурт	100	5	3,2	3,5	68	0,04	0,6	20	122	96	15	0,1		
505 ²	Чай с медом	200			15,04	60	0,01	1,1		20			0,34		
обед															
133 ¹	Суп картофельный с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	30,2	174	0,011			114,9	101		0,95	0,011	
82 ²	Салат из консервированного горошка с маслом растительным	100	3,59	5,2	24,4	100	0,1	19,7		98,3	76	26,8	0,6	0,008	
416 ²	Плов с курицей	350	13,3	6,6	47	320	0,02	1	30	245,4	95	40,04	0,8	0,013	
685 ¹	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95	0,01	0,4		20	8		0,34		
п/п	Яблоко	200	0,8	0,8	20,8	90	0,06	20	10	32	22	18	4,4		
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
всего за день			51,17	43,28	258,79	1573,00	0,38	44,80	290,00	787,60	496,60	99,84	13,19	0,06	0,00

седьмой день															Вит С при С-Витасминизации
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
завтрак															
284 ²	Каша "Янтарная" со сливочным маслом	200	20,82	18,8	55,8	343	0,04	3,72	300	50	68	167	0,3	0,03	
107 ²	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом	40/10	3,75	1,45	25,7	131	0,037	9		15		25,6	1		
п/п	Мандарин	200	0,8	0,2	7,5	76	0,06	23		35	17	11	0,1		
508 ²	Какао на молоке	200	2,61	0,45	25,95	119	0,03	4,9		175	162	18,9	1,62		
обед															
т/к 52/1 (65 ²)	Салат из отварной моркови с сыром и маслом растительным	100	7,21	7,21	22,46	200	0,04	2,04	300	131,4	50		2,54	0,008	
139 ¹	Суп гороховый с гречками с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119	0,01	2,13	20	123,92	41,78	88,4	0,215	0,011	
508 ¹	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	15,6	14,8	150	0,03	0,08	80	21,22	88,9	3,52		0,013	
437 ¹	Гуляш из мяса говядины п/ф	100	11,8	7,34	16,88	103	0,03	0,36		19,08	21,07	18,89	1,78		
п/п	Сок фруктовый	200	0,12		38,71	155	0,01	3,9		4,86	8	1,36	0,22		
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
всего за день			70,31	58,75	257,20	1570,00	0,34	49,13	700,00	605,48	553,75	334,67	8,33	0,06	0,00
восьмой день															Вит С при С-Витасминизации
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
завтрак															
273 ²	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	14,2	17,2	31,98	247	0,04	3,72	134	112	68	19	2,37	0,03	
104 ²	Бутерброд (хлеб пшеничный) с сыром	40/10	3,75	1,45	25,7	131	0,01			15			1		
п/п	Груша	200	0,4	0,3	10,3	94	0,02	5		19	16	12	2,3		
514 ²	Кофейный напиток	200	2,79	0,04	19,8	91	0,02	3,2		135	332		0,72		
обед															
168 ²	Уха из свежей рыбы	250	5,4	4	18,2	150	0,07	5,86		158,6	79,21	17,17	0,57	0,011	
71 ¹	Винегрет овощной	100	4,29	15	10	236	0,04	0,04	450	51	65		2,4	0,008	
534 ¹	Капуста тушеная с маслом сливочным	200	4,5	6,9	25	208	0,013	7,4	80	55	90,2	31,3	1,2	0,013	
391	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159	0,05			178	35		1,95		
638 ¹	Компот из изюма (С-витаминизация)	200	0,33	0,2	21,87	91	0,01	5		56,37	40		0,34		10
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
всего за день			48,26	50,19	196,25	1581,00	0,32	30,22	664,00	809,97	822,41	79,47	13,40	0,06	10,00

девятый день															Вит С при С-Витаминизации
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	I	
завтрак															
265 ²	Каша манная вязкая с маслом сливочным	200	7,7	11,08	36,7	300	0,06	2	230	90	1,6		4,39	0,003	
95 ²	Бутерброд (хлеб пшеничный) с ветчиной	30/20	3,9	8,7	24,7	192	0,02			15			0,72		
п/п	Йогурт	100	5	3,2	3,5	68	0,04	0,6	20	122	96	15	0,1		
505 ²	Чай с медом	200			15,04	60	0,01	1,1		20			0,34		
обед															
130 ¹	Рассольник с мясом говядины п/ф и сметаной	250	5,8	8	12,8	158	0,05	3,65		166,4	93	14,52	0,44	0,011	
т/к 61 (71 ²)	Салат из отварной моркови с луком и маслом растительным	100	4,29	9,45	10,5	125	0,04	0,78	50	107,86	40		2,54	0,008	
520 ¹	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,45	18,78	94	0,01	0,9	200	80,3	82,4	39,04	0,72	0,013	
353 ¹	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	6,35	5,19	6,01	142	0,011	0,036	60	138	69,58	31,26	0,01	0,015	
п/п	Сок плодовоовощной	200	0,12		30,88	155	0,01	5		4,86	111	1,36	0,22		10
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
всего за день			43,86	55,27	192,31	1468	0,301	14,066	560	774,42	590,58	101,18	10,03	0,05	10
десятый день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витаминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	I	
завтрак															
262 ²	Каша молочная вязкая из крупы "Геркулес" со сливочным маслом	200	9,5	13,7	35,7	320	1,125	2,48	245	80	90			0,03	
107 ²	Бутерброд (хлеб пшеничный) со сливочным маслом	40/10	3,75	1,45	25,7	131	0,037	9		15		25,6	1		
п/п	Йогурт	100	5	3,2	3,5	68	0,04	0,6	20	122	96	15	0,1		
508 ²	Какао на молоке	200	2,61	0,45	25,95	119	0,03	4,9		175	162	18,9	1,62		
обед															
139 ¹	Суп гороховый с гречками с мясом говядины п/ф	250	9,6	6,5	16	119	0,1	2,13	20	123,92	41,78	88,4	0,215	0,011	
65 ²	Салат из отварной свеклы с сыром и маслом растительным	100	7,21	7,21	22,46	140	0,04	3,04	550	160,1	7		2,54	0,008	
417 ²	Рагу с курицей	280	13,21	7,6	21	110	0,01		60	153	47	12	0,01	0,013	
п/п	Яблоко	200	0,8	0,8	20,8	90	0,06	20	10	32	22	18	4,4		
п/п	Хлеб ржаной	50	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	50	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
639 ¹	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		27,4	112	0,01	5		56,37	40		0,34		5
всего за день			58,84	42,11	231,91	1 383,00	1,50	47,15	905,00	947,39	602,78	177,90	10,78	0,06	5,00
Итого за 10 дней			540,00	552,01	2 298,00	16 320,60	8,40	371,20	5 399,10	7 199,55	7 200,16	1 800,49	107,98	0,64	50,00
Среднее за 10 дней			54	55	230	1632	0,84	37,12	539,91	719,96	720,02	180,05	10,80	0,06	5,00
			90	92	383	2720	1,40	70,00	900,00	1200,00	1200,00	300,00	18,00	0,1	
			54	55,2	229,8	1632	0,84	42	540	720	720	180	10,8	0,06	
			540	552	2298	16320	8,4	420	5400	7200	7200	1800	108	0,6	
			0,00	0,01	0,00	0,60	-0,01	-48,80	-0,90	-0,45	0,16	0,49	-0,02	0,04	
з25	завтрак	6814		25		Б10-15		13,23							
о35	обед	9506,6		35		Ж30-32 У55-60		30,44 56,32							

Наименование сборника рецептур: 1-Сборник рецептур блюд и кулинарных изделия для ПОП при общеобразовательных школах. Под ред. В.Т. Лапшиной, 2004 г., 2-Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских общеобразовательных учреждений, 2012 год, т/к - технологическая карта, Химический состав российских продуктов питания, по редакции И.М. Скурихина, Москва, 2002

Содержание йода в готовых блюдах обусловлено использованием в приготовлении йодированной соли
Итого по Витамину С среднее значение за 10 дней
42,12