

Первый день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витасминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	I	
69 <sup>2</sup>	Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом растительным	60	1,4	7,53	6,31	119	0,03	0,03	30	36,59	54	66,63	0,054	0,001	
137 <sup>1</sup>	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 <sup>1</sup>	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 <sup>1</sup>	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	30	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	55	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
всего за день			26,67	30,00	136,51	936,00	0,18	24,92	360,00	481,40	403,98	192,19	6,26	0,04	0,00

второй день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витасминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	I	
130 <sup>1</sup>	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 <sup>1</sup>	Винегрет овощной	60	2	8	9,5	125	0,03	0,03	300	36,59	60		0,34	0,001	
376 <sup>2</sup>	Капуста тушеная с мясом говядины п/ф	240	5,6	12,4	5,3	95	2,35	3,94		27,93	100	34,22	0,49	0,013	
п/п	Хлеб ржаной	30	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	55	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
639 <sup>1</sup>	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		17,8	112	0,01	5		56,37	40		0,34		10
всего за день			20,56	29,60	78,80	664,00	2,49	12,62	300,00	317,29	390,00	48,74	2,16	0,03	10,00

третий день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витасминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	I	
т/к № 62 (55 <sup>2</sup> )	Салат из морской капусты с луком репчатым и маслом растительным	60	1,3	7,4	8,5	106	0,02	4,81		43,58	43,81	21,52	0,035	0,06	
145 <sup>2</sup>	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 <sup>1</sup>	Азу	240	10,14	6,43	28,65	187	0,07	3,94	20	101,21	24,43	1,52		0,013	
п/п	Хлеб ржаной	30	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	55	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
685 <sup>1</sup>	Чай с сахаром	200	0,68		23,05	95	0,01	0,4		20	8		0,34		
всего за день			24,82	23,33	119,50	665,00	0,16	9,33	20,00	317,79	365,24	23,04	1,93	0,08	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-Витасминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	I	
168 <sup>2</sup>	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 <sup>2</sup> )	Салат из отварной моркови с чесноком и маслом растительным	60	2	7,24	9,5	125	0,03	0,03	30	36,59	48		0,04	0,001	
508 <sup>1</sup>	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	11,1	14,8	150	0,03	0,08	80	21,22	88,9	3,52		0,013	
461 <sup>1</sup>	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		
п/п	Хлеб ржаной	30	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	55	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
всего за день			24,82	29,93	134,13	992,00	0,28	31,33	120,00	245,71	553,11	40,05	6,56	0,04	0,00

пятый день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витасминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	I	
69 <sup>2</sup>	Салат из отварной свеклы с чесноком и маслом растительным	60	1,4	7,53	6,31	119	0,03	0,03	30	36,59	54	66,63	0,054	0,001	
149 <sup>2</sup>	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 <sup>1</sup>	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 <sup>1</sup>	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		17,8	112	0,01	5		56,37	40		0,34		10
п/п	Хлеб ржаной	30	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	55	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
всего за день			<b>36,74</b>	<b>41,03</b>	<b>128,61</b>	<b>1011,00</b>	<b>0,21</b>	<b>10,89</b>	<b>30,00</b>	<b>251,82</b>	<b>356,00</b>	<b>83,80</b>	<b>2,99</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>

Шестой день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витасминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	I	
133 <sup>1</sup>	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 <sup>2</sup>	Салат из консервированного горошка с маслом растительным	60	1,3	3,12	4,2	50	0,05	5,7		84,4	68	16,8	0,05	0,001	
416 <sup>2</sup>	Плов с курицей	240	2,8	1,6	16	144	0,01	0,9	20	180,8	82,4	39,04	0,72	0,013	
685 <sup>1</sup>	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	30	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	55	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
всего за день			<b>21,78</b>	<b>13,22</b>	<b>127,65</b>	<b>727,00</b>	<b>0,19</b>	<b>27,00</b>	<b>30,00</b>	<b>462,10</b>	<b>378,40</b>	<b>73,84</b>	<b>7,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>

седьмой день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витасминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	І	
т/к 52/1 (65 <sup>2</sup> )	Салат из отварной моркови с сыром и маслом растительным	60	2	6,7	8,83	164,5	0,03		300	125,8	40		0,054	0,001	
139 <sup>1</sup>	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 <sup>1</sup>	Каша гречневая рассыпчатая со сливочным маслом	180	7	11,1	14,8	150	0,03	0,08	80	21,22	88,9	3,52		0,013	
437 <sup>1</sup>	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	30	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	55	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
всего за день			37,12	32,84	128,62	865,50	0,16	6,47	400,00	324,88	296,75	112,17	2,82	0,03	0,00

  

восьмой день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витасминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe	І	
168 <sup>2</sup>	Уха из свежей рыбы	250	5,4	4	18,2	150	0,07			158,6	79,21	17,17	0,57	0,011	
71 <sup>1</sup>	Винегрет овощной	60	2	8	9,5	125	0,03	0,03	300	36,59	60		0,34	0,001	
534 <sup>1</sup>	Капуста тушеная с маслом сливочным	150	4,22	6,86	16,135	158	0,011	7,36	60	38	69,58	31,26	0,98	0,013	
391	Котлета из мяса говядины п/ф	100	6	3,9		159	0,05			178	35		1,95		
638 <sup>1</sup>	Компот из изюма (С-витаминизация)	200	0,33	0,2	12,24	91	0,01	5		56,37	40		0,34		10
п/п	Хлеб ржаной	30	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	55	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
всего за день			24,55	24,16	89,48	857,00	0,22	12,39	360,00	497,56	380,79	48,43	4,73	0,025	10,000

девятый день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витасминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
130 <sup>1</sup>	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 <sup>2</sup> )	Салат из отварной моркови с луком и маслом растительным	60	2	7,24	9,5	75	0,03	0,03	30	36,59	31		0,04	0,001	
520 <sup>1</sup>	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	4,1	8,48	18,78	94	0,01	0,9	200	80,3	82,4	39,04	0,72	0,013	
353 <sup>1</sup>	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		
п/п	Хлеб ржаной	30	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	55	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
всего за день			<b>24,97</b>	<b>30,11</b>	<b>111,37</b>	<b>798</b>	<b>0,161</b>	<b>9,616</b>	<b>290</b>	<b>456,15</b>	<b>483,98</b>	<b>86,18</b>	<b>1,98</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>

десятый день															
№ рецепта	Приём пищи, наименование блюда	масса порций	пищевые вещества			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					Вит С при С-Витасминизации
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe	I	
139 <sup>1</sup>	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	
65 <sup>2</sup>	Салат из отварной свеклы с сыром и маслом растительным	60	2	6,7	8,83	104	0,03		450	136,59	6,47	48,16	0,05	0,001	
417 <sup>2</sup>	Рагу с курицей	280	7,92	7,6	21	110	0,01		60	116	34,5	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	30	2,6	0,2	13,4	74	0,01			10	32		0,25		
п/п	Хлеб пшеничный	55	4	1	20	100	0,04			20	65		0,3		
639 <sup>1</sup>	Компот из сухофруктов (С-витаминизация)	200	0,56		17,8	112	0,01	5		56,37	40		0,34	10	
всего за день			<b>27,48</b>	<b>22,80</b>	<b>117,83</b>	<b>709,00</b>	<b>0,17</b>	<b>27,13</b>	<b>540,00</b>	<b>494,88</b>	<b>241,75</b>	<b>166,56</b>	<b>5,57</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>
<b>Итого за 10 дней</b>			<b>269,51</b>	<b>277,02</b>	<b>1 172,50</b>	<b>8 224,50</b>	<b>4,23</b>	<b>171,69</b>	<b>2 450,00</b>	<b>3 849,58</b>	<b>3 850,00</b>	<b>875,00</b>	<b>42,00</b>	<b>0,354</b>	<b>40,000</b>
<b>Среднее за 10 дней</b>			<b>26,95</b>	<b>27,70</b>	<b>117,25</b>	<b>822,45</b>	<b>0,42</b>	<b>17,17</b>	<b>245,00</b>	<b>384,96</b>	<b>385,00</b>	<b>87,50</b>	<b>4,20</b>	<b>0,035</b>	<b>4,000</b>

77	79	335	2350	1,2	60	700	1100	1100	250	12	0,1	
26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	21,00	245,00	385,00	385,00	87,50	4,20	0,04	0,00
26,95	27,65	117,25	822,5	0,42	21	245,00	385,00	385,00	87,50	4,20	0,035	
269,50	276,50	1 172,50	8 225,00	4,20	210,00	2 450,00	3 850,00	3 850,00	875,00	42,00	0,35	
-0,01	-0,52	0,00	0,50	-0,02	38,31	0,00	0,42	0,00	0,00	0,00	0,00	

Наименование сборника рецептов: 1-Сборник рецептов блюд и кулинарных изделия для ПОП при общеобразовательных школах. Под ред. В.Т. Лапшиной, 2004 г., 2-Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских общеобразовательных учреждений, 2012 год, т/к - технологическая карта, Химический состав российских продуктов питания, по редакцией 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 21,05