

3 день 1 недели

3 день 1 недели																					
(Прием пищи, наименование блюда)		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)						№ рец.	
			Б		Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se
2		3																			
Котлета рыбная		100	17,77	9,78	17,63		256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	56,09	229,87	50,86	1,5	86,2				
Рис отварной		200	5,09	5,22	53,36		280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86				
Чай с низким содержанием сахара		200	0,2	0,05	10,02		41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,01		
Батон йодированный		50	3,75	1,45	25,7		131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Итого за Завтрак		550	26,81	16,5	106,71		709,99	0,25	0,22	0,36	45,3	0,2	96,92	382,27	98,32	3,75	231,16		0,11	0,01	
Рассольник ленинградский		280	2,63	4,54			130,16	0,12	0,08	18,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71				
Рагу из овощей с мясом		280	14,45	36,12	52,36		587,72	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59		0,01	0,04	
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01		61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		
Хлеб ржаной		400	2,6	0,4	16,8		80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Итого за Обед		800	19,88	41,21	103,46		859,14	0,67	0,34	101,82	526,23		126,27	336,55	110,42	5,57	1923,75		0,01	0,01	
Выпечное изделие		60	6,77	8,26	23,5		195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88		0,01	0,02	
Сок в инд.упаковке		200	1	0,2	20,2		92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				0,01	
Яблоко		120	0,48	0,48	11,76		56,4		0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		
Итого за Полдник		380	8,25	8,94	55,46		343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48		0,01	0,03	
Итого за день		1730	54,94	66,65	265,63		1912,79	1,05	0,74	114,18	643,98	0,81	279,46	827,82	236,16	15,85	2568,39		0,02	0,03	

4 день 1 недели																					
(Прием пищи, наименование блюда)		Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)						№ рец.	
			Б		Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se
2		3																			
Каша рисовая молочная жидкая		250	5,17	8,33	30,59		218,84	0,07	0,18	1,43	52,33	0,14	143,21	143,63	29,62	0,47	190,13		0,01	0,02	
Булочка Улеча		50	4,76	5,37	35,35		208,57	0,07	0,04		7,72	0,07	11,42	44,74	7,35	0,63	59,13		0,01	0,01	
Чай с низким содержанием сахара		200	0,2	0,05	10,02		41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		
Батон йодированный		50	3,75	1,45	25,7		131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46				
Итого за Завтрак		550	13,88	15,2	101,66		599,72	0,2	0,25	1,53	60,55	0,21	169,38	229,11	47,87	2,55	320,36		0,01	0,02	
Щи из свежей капусты с картофелем		280	2,46	5,85	11,41		109,27	0,08	0,07	41,3	235,51		54,78	58,94	27,06	1,04	470,99				
Шницель из свинины		100	13,28	31,5	12,94		390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	
Каша гречневая рассычатая		180	9,12	6,29	41,18		257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22		0,01	0,01	
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01		61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,8		80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01	
Итого за Обед		800	27,66	44,09	97,34		898,65	0,85	0,39	42,63	278,19	0,71	110,73	477,74	209,5	9,46	1084,92		0,01	0,04	
Выпечное изделие		60	6,77	8,26	23,5		195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88		0,01	0,02	
Сок в инд.упаковке		200	1	0,2	20,2		92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				0,01	
Яблоко		120	0,48	0,48	11,76		56,4		0,04	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		
Итого за Полдник		380	8,25	8,94	55,46		343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48		0,01	0,03	
Итого за день		1730	49,79	68,23	254,46		1842,03	1,18	0,82	56,16	411,19	1,53	336,38	815,85	284,79	18,54	1818,76		0,03	0,07	

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ пед.
		Б	Ж	У	Y		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Пудинг из творога с джемом	150	20,89	7,93	38,35	310,46	0,09	0,33	0,94	91,01	0,52	194,95	256,7	32,79	1,12	194,44	0,01	0,04	249,05		
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411		
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418		
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4					
Итого за Завтрак	570	23,59	8,76	78,85	496,17	0,13	0,37	1,04	91,51	0,52	218	291,94	47,79	5,01	237,94	0,01	0,14			
Суп картофельный с горохом.	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01	87		
Плов со свиной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04		
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1	411		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02			
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6					
Итого за Обед	800	29,33	38,69	131,04	989,57	0,87	0,29	18,49	818,19	0,51	89,82	422,68	128,01	6,78	1060,87		0,13	0,05		
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	405		
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418		
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01	386		
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03			
Итого за день	1750	61,17	56,39	265,35	1829,4	1,13	0,84	31,53	982,15	1,64	364,09	823,62	203,22	18,32	1712,29	0,02	0,3	0,06		

6 день 1 недели

Принем лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)								№ п/п
		Б		Ж		У			B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
		4	5	6	7	8	9															10	11	12	
2	3																								
Тестеры с соусом																									
Макаронные изделия отварные		120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	0,08	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91								
Чай с сахаром		180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08		22,71	70,42	12,81	1,3	96,93								
Бапон йодированный		200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5			5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1		218			
Итого за Завтрак		50	3,75	1,45	25,7	131	0,06						9,5	32,5	6,5	0,6	46					411			
		550	22,63	30,36	112,75	815,55	0,5	0,19	5,54	97,1	0,44		75,22	327,19	48,04	4,27	456,09			0,1					
Суп из овощей		280	2,08	5,92	12,49	113,12	0,1	0,06	23,8	232,74			32,77	59,08	24,54	0,93	435,6								
Жаркое по-домашнему		250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29		31,18	189,47	58,16	2,59	1 231,76					99			
Огурец консервированный		30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	0,01	1,5	1,5			6,9	7,2	4,2	0,18	42,3					0,01			
Чай с сахаром		200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5			5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1		70			
Хлеб ржаной		40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01					8	26	5,6	0,44	37,2					411			
Итого за Обед		800	16,57	47,65	91,06	860,28	0,6	0,29	64,95	381,27	0,29		84,25	289,99	96,9	5,01	1 772,11			0,02		0,01			
																				0,12		0,02			
Выпечное изделие		60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61		23,07	81,8	8,62	1,09	79,88			0,02		0,01			
Сок в инд. упаковке		120	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02					14	14	8	2,8						406			
Яблоко		200	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12				19,2	13,2	10,8	2,64	333,6			0,01		418			
Итого за Полдник		380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61		56,27	109	27,42	6,53	413,48			0,03		386			
Итого за день		1 730	47,45	86,95	259,27	2 019,49	1,23	0,66	82,49	550,82	1,34		215,74	636,18	172,36	15,81	2 641,68			0,05		0,01			

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Каша пшеничная молочная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	199			
	Коржик	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0,01			5,5	25	4,5	0,4								
	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411			
	Батончик к чаю	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02			9,5	32,5	6,5	0,6	46							
	Итого за Завтрак	550	19,9	18,35	133,21	777,76	0,25	0,22	1,53	53,08	0,14	168,16	226,37	52,02	2,74	276,88	0,01	0,12	0,01			
Суп вермишелевый с мясом	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111,11			
	Тефтели с соусом	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91		0,02				
	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01				
	Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1				
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01			
Итого за Обед	800	26,54	40,37	101,11	873	0,78	0,33	7,7	298,7	0,53	89,9	431,13	191,12	8,45	731,81	0,01	0,13	0,03				
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,52	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406			
	Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14	14	8	2,8					418			
	Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12		19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01					
	Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01			
	Итого за день	1730	54,69	67,66	289,78	1994,42	1,16	0,73	21,23	424,23	1,28	314,33	766,5	270,56	17,72	1422,17	0,03	0,28	0,05			

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины											Минеральные вещества (мг)								№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se									
							4												5	6	7	8	9	10	11	12	
2	3																			20							
Блинчики с джемом	175	8,3	14,39	82,64	488,31																						
	200	0,2	0,05	10,02	41,31				0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1			411							
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8													
Итого за Завтрак	575	9,5	14,64	112,86	621,62	0,02	0,04	0,1	0,5		24,05	29,62	16	3,81	25,1		0,1			418							
Суп картофельный с крупой	280	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	226,69		26,71	76,58	30,41	1,16	530,94					101							
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03									
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93					218							
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1			411							
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01									
Итого за Обед	800	27,27	40,48	118,5	949,14	0,73	0,28	19,38	269,55	0,72	84,37	348,54	81,32	6	966,58		0,12	0,04									
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01		405							
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418							
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01			386							
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01									
Итого за день	1755	45,02	64,06	286,82	1914,42	0,88	0,5	31,48	342,5	1,33	164,69	487,16	124,74	16,34	1405,16	0,01	0,25	0,05									

3 день 2 недели

Группы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Каша пшенная молочная жидкая	250	12	10,75	55	364,75	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6	0,01	0,04		199	
	100	6	4	40	220															
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411	
Итого за Завтрак	550	18,2	14,8	105,02	626,05	0,26	0,22	1,71	49,45	0,12	170,09	235,51	62,53	2,34	310,7	0,01	0,14			
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31				63	
	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271	
	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47		0,01		332	
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411	
Итого за Обед	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01		
	800	27,49	20,75	107,62	754,05	0,29	0,27	26,43	341,72	0,19	145,79	427,01	123,93	4,92	656,28		0,13	0,02		
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406	
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418	
	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386	
	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01		
Итого за день	1 730	53,94	44,49	268,1	1 723,77	0,68	0,67	40,14	463,62	0,92	372,15	771,52	213,88	13,79	1 380,46	0,02	0,3	0,03		

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ п.п.
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Пудинг из творога с джемом	140	19,5	7,4	35,79	289,76	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	181,95	239,59	30,6	1,05	181,48	0,01	0,04		249,09	
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	-	411	
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418	
	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4					
	560	22,2	8,23	76,29	475,47	0,12	0,35	0,98	85,44	0,49	205	274,83	45,6	4,94	224,98	0,01	0,14			
Суп картофельный с горохом.	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87	
	280	14,45	36,12	52,36	587,72	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59		0,04		148,02	
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411	
	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2					
	800	25,11	41,47	103,47	882,14	0,88	0,36	96,32	525,05		146,07	364,41	124,7	7,11	1942,65	0,01	0,17	0,01		
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406	
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418	
	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386	
	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01		
	1740	55,56	58,64	235,22	1701,27	1,13	0,89	109,3	662,94	1,1	407,34	748,24	197,72	18,58	2581,11	0,03	0,34	0,02		

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F			
2	3	4	5	6	7																
Тестели с соусом Макаронные изделия отварные Чай с сахаром Батон йодированный Итого за Завтрак	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91						
	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7					218	
	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1		0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411	
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8						
	560	22,83	30,65	113,68	822,64	0,5	0,18	5,54	99,98	0,44	75,95	238,51	48,16	4,3	457,66			0,1		0,02	
Рассольник ленинградский Гуляш из свинины Каша гречневая рассыпчатая Чай с сахаром Хлеб ржаной Итого за Обед	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71					82	
	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38		0,01			293	
	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22		0,01			330	
	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1		0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411	
	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02			
800	27,09	35,91	95,86	814,19	0,91	0,37	22,24	364,16		0,07	70,76	474,37	208,24	8,88	1 165,76		0,02	0,18		0,01	
Выпечное изделие Сок в инд.упаковке Яблоко Итого за Полдник Итого за день	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88		0,01			406	
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418	
	120	0,48	11,76	56,4	0,02	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01			386	
	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48		0,01	0,03		0,01	
	1 740	58,17	75,5	265	1 980,49	1,54	0,73	39,78	536,59	1,12	202,88	821,88	283,82	19,71	2 036,9		0,03	0,31		0,04	

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж			У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
		5	4	5	6																		
2	3					7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94		390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26				0,03			
	200	5,09	5,22	53,36		280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86				332			
	200	0,2	0,05	15,01		61,26		0,01	0,1	0,5		8,24	4,4	0,87	25,25			0,1		411			
	50	3,75	1,45	25,7		131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46							
	Итого за Завтрак	550	22,32	38,22	107,01		863,67	0,54	0,22	0,9	44,84	0,72	52,53	319,7	75,56	4,5	421,37		0,1		0,04		
Суп из овощей	280	2,08	5,92	12,49		113,12	0,1	0,06	23,8	232,74		32,77	59,08	24,54	0,93	435,6				99			
	250	11,45	41,25	46,25		602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1 231,76			0,01				
	30	0,24	0,03	0,51		3,9	0,01	0,01	1,5	7,2		6,9	4,2	0,18	42,3					70			
	200	0,2	0,05	15,01		61,26		0,01	0,1	0,5		8,24	4,4	0,87	25,25			0,1		411			
	40	2,6	0,4	16,8		80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01				
Итого за Обед	800	16,57	47,65	91,06		860,28	0,6	0,29	64,95	381,27	0,29	84,25	289,99	96,9	5,01	1 772,11		0,12	0,02				

Выпеченное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14	72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14	14	8	2,8					418
Полохо	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02					10,8	2,64	333,6		0,01		386
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	
Итого за день	1 730	47,14	94,81	253,53	2 087,61	1,27	0,69	77,85	498,58	193,05	718,69	199,88	16,04	2 606,96	0,01	0,25	0,07	

[illegible]

Нормативная документация:

СанПин 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Гутельяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.