

2 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	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se									
					4														5	6	8	9	10	11	12		13
2	3				7																						20
Ежики из свинины с соусом	200	15,07	38,44	20,88	490,4	0,5	0,15	7,34	68,36	0,61	27,08	201,1	40,7	2,24	410,89												444
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
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												
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8													418
Итого за Завтрак	630	18,52	39,56	66,52	702,31	0,55	0,19	7,44	68,86	0,61	52,03	242,84	57	6,25	463,59			0,1									
Рассольник ленинградский	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	16,86	203,06		19,84	72,94	26,22	0,99	487,24												82
Улеш "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47				0,02								
Макаронные изделия отварные	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
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
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5												
Итого за Обед	800	25,92	34,62	113	867,09	0,71	0,26	21,17	491,76	0,57	75,26	323,32	77,69	5,35	959,01			0,13									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57			0,01									406
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8													418
Рябцо	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278												386
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57			0,01									
Итого за день	1780	51,48	81,67	229,1	1871,12	1,37	0,61	38,61	621	1,69	176,52	659,33	158,88	17,51	1767,17			0,26									
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	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se									
					4														5	6	8	9	10	11	12		13
2	3				7																					20	
Каша "Дружба" жидкая	200	17,6	12,4	41	346	0,14	0,17	1,33	41,17	0,1	133,94	164,74	39,16	0,86	209,44			0,01									199
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72													
Чай с низким содержанием сахара с лимоном	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25			0,1									411
Батон йодированный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6												
Итого за Завтрак	550	27,29	18,29	146,94	862,51	0,27	0,22	3,43	41,67	0,1	161,54	254,83	59,41	3,12	293,29			0,13									
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7			0,01									83
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 пшенная рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8			0,01									330
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
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5												
Итого за Обед	800	30,2	44,33	105,97	944,35	0,95	0,47	20,88	273,24	0,94	87,79	533,72	227,42	10,32	1216,36			0,16									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57			0,01									406
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8													418
Рябцо	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278												386
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57			0,01									
Итого за день	1700	64,53	70,11	302,49	2108,58	1,33	0,85	34,31	375,29	1,55	298,56	881,72	311,02	19,35	1854,22			0,03									

4 День 1 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				
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	180	24,41	9,29	48,36	376,57	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99	0,01	0,05									249
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
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8											418
Сок в инд.упаковке/ фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8												
Итого за Завтрак	620	28,61	10,7	99,14	614,68	0,16	0,42	1,2	106,94	0,61	255	348,8	56,33	5,46	288,89	0,01	0,15									

Солонка по-домашнему с мясом	260	3,62	6,92	10,17	118,17	0,15	0,07	14,03	21,04	0,1	26,26	70,19	21,92	1,1	387,55											124
Котлета рыбная	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
Картофель тушеный	200	4,08	5,66	31,93	195,58	0,2	0,12	33,36	244,73		30,1	106,68	42,97	1,66	941,3											
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
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02								
Итого за Обед	810	28,92	22,91	90,75	712	0,54	0,37	47,75	283,17	0,22	137,7	447,48	127,15	5,66	1486,65		0,14	0,02								

Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	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	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01									386
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01								
Итого за День	1780	64,57	41,1	239,47	1628,4	0,81	0,95	58,95	450,49	1,34	441,93	889,45	207,67	17,03	2120,11	0,02	0,32	0,03								

5 День 1 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	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	20			

Гуляш из свинины	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	0,05									293
Рис припущенный	200	5,05	5,79	52,93	284,03	0,06	0,04		31,5	0,09	16,22	111	36,26	0,8	73,5			0,01								333
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
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	21,54	31,82	92,23	741,66	0,56	0,19	2,93	142,5	0,09	45,11	292,92	71,69	3,83	426,98	0,01	0,15	0,01								

Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26	394,03											63
Ежики "Особые" с соусом	200	16,12	39,47	16,7	486,88	0,58	0,18	7,44	68,72	0,65	28,97	225,07	64,19	3,17	459,38			0,02								444
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
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								
Сок в инд.упаковке/ фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8												418
Итого за Обед	890	22,01	45,33	77,25	810,13	0,7	0,28	30,82	336,37	0,65	102,63	329,04	109,13	8,82	915,71		0,12	0,03								

Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	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	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01									386
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01								
Итого за День	1790	50,59	84,64	219,06	1853,51	1,37	0,63	43,75	539,25	1,25	196,97	715,13	205,01	18,26	1687,26	0,02	0,3	0,05								

6 день 1 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	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							
Жаркое по-домашнему Салат из свежих капусты Чай с сахаром Батон поджаренный Итого за Завтрак	200 100 200 50 550	9,16 1,57 0,2 3,75 14,68	33 10,08 0,05 25,7 44,58	37 7,44 15,01 25,7 85,15	481,6 127,77 61,26 131 801,63	0,36 0,03 0,01 0,06 0,45	0,16 0,04 0,01 0,02 0,23	31,64 36,5 0,1 68,24	117,22 202,4 0,5 320,12	0,23	24,94 44,87 5,4 9,5 84,71	151,58 31,25 8,24 32,5 223,57	46,53 16,82 4,4 6,5 74,25	2,07 0,59 0,87 0,6 4,13	985,41 260,09 25,25 46 1316,75				0,1 0,1 0,1 0,1 0,1							
	Суп картофельный с крутой Щицеель из свинины Макаронные изделия отварные Чай с низким содержанием сахара Хлеб ржаной Итого за Обед	250 100 200 200 50 800	2,35 13,28 9,51 0,2 3,25 28,59	2,99 31,5 5,76 0,05 0,5 40,8	17,06 12,94 60,71 10,02 21 121,73	104,93 390,67 332,98 41,31 100 969,89	0,12 0,42 0,15 0,01 0,06 0,75	0,06 0,15 0,04 0,1 0,02 0,28	16,5 0,8 28,8 0,1 17,4	202,4 16,44 28,8 0,5 248,14	0,64 0,08 0,08 0,5 0,72	23,85 21,55 25,24 5,25 85,89	68,38 167,3 78,24 8,24 354,66	27,15 28,1 14,23 4,4 7	1,03 2,23 1,45 0,85 0,55 6,11	474,05 276,26 107,7 25,1 46,5 929,61				0,01 0,03 0,1 0,03 0,02 0,05						
		Выпечное изделие Сок в инд. упаковке Рйолоко Итого за Полдник Итого за день	50 200 100 350 1700	5,64 1 0,4 7,04 50,31	6,89 0,2 0,4 7,49 92,87	19,58 20,2 9,8 49,58 256,46	162,72 92 47 301,72 2073,24	0,06 0,02 0,03 0,11 1,31	0,12 0,02 0,02 0,16 0,67	60,38 14 16 49,23 95,64	0,51 14 11 5,91 628,64	19,23 14 9 24,19 219,83	68,17 14 9 79,32 671,4	7,19 8 2,2 16,15 179,32	0,91 2,8 5,91 2,590,93 16,15	66,57 278 344,57 2590,93 2590,93	0,01 0,01 0,03 0,01 0,03	0,02 0,01 0,03 0,07 0,07								
			Итого за день	406 418 386																						
				Итого за день	406 418 386																					
Итого за день					406 418 386																					
	Итого за день				406 418 386																					
		Итого за день			406 418 386																					

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, 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	20			
Блинчик с начинкой	210	12,6	8,4	84	462															3		
	40	4,85	3,48	15,42	113	0,04	0,04	0,08	25,8		105,7	83,5	8,4	0,46	37,1					411		
	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					
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418		
	650	18,65	12,13	129,64	708,31	0,06	0,07	0,18	26,3		124,95	105,74	20,8	4,11	62,2		0,1					
Суп картофельный с горохом. Ушуш из свинины	250	7,02	4,38	21,69	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25		0,01			87		
	100	12,94	24,53	3,98	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05			293		
	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		
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02				
Итого за Обед	800	32,52	35,22	121,99	934,12	0,95	0,28	14,88	341,8	0,08	92,43	357,97	89,14	6,84	966,08	0,01	0,19	0,02				
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01		406		
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418		
	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16		9	2,2	278		0,01			386		
	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01				
	1 800	58,21	54,84	301,21	1 944,15	1,12	0,51	25,06	428,48	0,59	266,61	556,88	134,13	16,86	1 372,85	0,02	0,32	0,03	0,03			

2 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша рисовая жидкая	200	5,13	11,43	24,47	240	0,04	0,11	0,86	31,4	0,08	85,93	86,18	17,77	0,28	114,08	0,01	0,01		199								
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72													
Чай с низким содержанием сахара с лимонном	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1		411								
Батон подпорованный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6												
Итого за Завтрак	550	13,54	14,46	124,3	696,51	0,17	0,16	2,96	31,9	0,08	113,53	176,27	38,02	2,54	197,93	0,01	0,11										
Рассольник ленинградский	250	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	16,86	203,06		19,84	72,94	26,22	0,99	487,24				82								
Котлета из мяса кур	100	16,36	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	36,07	168,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11	0,02									
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		330								
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	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02									
Итого за Обед	800	32,29	32,35	107,53	850,79	0,6	0,42	17,6	242	0,09	94,64	523,66	221,35	9,76	1153,95	0,02	0,26	0,04									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	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	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386								
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01									
Итого за День	1 650	52,87	54,3	281,41	1 849,02	0,88	0,74	30,56	334,28	0,68	257,4	793,1	283,56	18,21	1 696,45	0,04	0,4	0,05									

3 день 2 недели

Принем 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								
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		180	24,41	9,29	48,36	376,57	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99	0,01	0,05	249							
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							
Батон Подпороженный		40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8										
Сок в индивидуальной упаковке*		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418							
Итого за Завтрак		620	28,61	10,7	99,14	614,68	0,16	0,42	1,2	106,94	0,61	255	348,8	56,33	5,46	288,89	0,01	0,15								
Щи из свежей капусты с картофелем		250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06		36,88	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53		73							
Ежики из свинины с соусом		200	15,07	38,44	20,88	490,4	0,5	0,15		7,34	68,36	0,61	27,08	201,1	40,7	2,24	410,89		444							
Помидор свежий		100	1,1	0,2	3,8	24						14	26	20	0,9				71							
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							
Хлеб ржаной		50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02							
Итого за Обед		800	21,82	44,42	65,89	753,27	0,63	0,24	44,32	279,14	0,61	105,24	320,47	96,27	5,47	903,02		0,13	0,05							
Выпечное изделие		50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	406							
Сок в индивидуальной упаковке		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418							
Яблоко		100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2		278	0,01	386							
Итого за Полдник		350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01							
Итого за День		1 770	57,47	62,61	214,61	1 669,67	0,9	0,82	55,52	446,46	1,73	409,47	762,44	176,79	16,84	1 536,48	0,02	0,31	0,06							

4 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	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 жидкая	200	9,6	8,6	44	291,8	0,2	0,17	1,29	39,16	0,1	131,87	181,82	46,5	1,19	228,48	0,01	0,03										
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72													
Чай с сахаром, лимонном	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1										
Батон йодированный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6												
Итого за Завтрак	550	19,29	14,49	154,93	828,26	0,33	0,22	3,39	39,66	0,1	159,62	271,91	66,75	3,47	312,48	0,01	0,13										
Суп картофельный с крупой	250	2,35	2,99	17,06	104,93	0,12	0,06	16,5	202,4		23,85	68,38	27,15	1,03	474,05												
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	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												
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								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02									
Итого за Обед	800	28,59	40,8	121,73	969,89	0,75	0,28	17,4	248,14	0,72	85,89	354,66	80,88	6,11	929,61		0,13	0,05									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406								
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		366								
Итого за Полдник	350	7,49	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01									
Итого за день	1700	54,92	62,78	326,24	2099,87	1,19	0,66	30,79	348,18	1,33	294,74	719,74	171,82	15,49	1566,66	0,02	0,29	0,06									

5 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	6		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
						4														5	7	8	9	10	11	12	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Тфтели с соусом Каша гречневая рассыпчатая Чай с низким содержанием сахара Батон йодированный Итого за Завтрак	120 200 200 40 560	10,12 10,13 0,2 3 23,45	23,68 6,99 0,05 1,16 31,88	17,4 45,76 10,02 20,56 93,74	323,6 286,06 41,31 104,8 755,77	0,31 0,34 0,01 0,04 0,69	0,12 0,17 0,01 0,01 0,31	5,44 0,48 0,1 0,01 6,02	70,68 28,6 0,5 0,01 99,78	0,36 0,08 0,01 0,44 0,44	37,61 23,33 5,25 7,6 73,79	126,03 241,4 8,24 26 401,67	24,33 160,38 4,4 5,2 194,31	1,5 5,42 0,85 0,48 8,25	287,91 305,8 25,1 36,8 655,61	0,01 0,02 0,1 0,01 0,01	0,02 0,02 0,1 0,02 0,12	0,02 0,02 0,1 0,02 0,02	330 411 411 411 411								
	Борщ со свежей капустой, картофелем Жаркое по-домашнему Салат свекольный Чай с низким содержанием сахара Итого за Обед	250 200 100 200 800	2,09 9,16 4,2 0,2 18,9	5,21 33 10,2 0,05 48,96	13,53 37 13,1 10,02 94,65	109,94 481,6 161 41,31 893,85	0,06 0,36 0,03 0,01 0,51	0,06 0,16 0,05 0,01 0,3	23,28 31,64 14,3 0,1 69,32	267,15 117,22 2,5 0,5 387,37	0,23 0,23 0,23 0,23 0,23	46,41 24,94 53,7 8,24 140,3	55,73 151,58 64,67 30,13 312,72	26,94 46,53 3,91 4,4 115	1,26 2,07 1,91 0,85 6,64	394,03 985,41 391,53 25,1 1842,57	0,01 0,01 0,1 0,1 0,13	0,02 0,02 0,1 0,1 0,03	63 63 55 411 411								
		Выпечное изделие Сок в инд.упаковке Яблоко Итого за Полдник Итого за День	50 200 100 350 1710	5,64 1 0,4 7,04 49,39	6,89 0,2 9,8 7,49 88,33	19,58 20,2 9,8 49,58 237,97	162,72 92 47 301,72 1951,34	0,06 0,02 0,03 0,11 1,31	0,12 0,02 0,02 0,16 0,77	10 10 10 10 85,34	60,38 60,38 60,38 547,53 547,53	0,51 0,51 0,51 1,18 1,18	19,23 14 14 49,23 263,32	68,17 14 11 93,17 807,96	7,19 8 9 24,19 333,5	0,91 2,8 2,2 5,91 20,8	66,57 278 28 344,57 2842,75	0,01 0,01 0,01 0,01 0,02	0,02 0,02 0,01 0,03 0,28	0,01 0,01 0,01 0,01 0,06	406 418 386 411 411						

6 День 2 недели

Приним 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	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									

Печень тушеная	100	18,4	15,1	8,64	245,63	0,25	1,64	26,21	6 278,87	0,96	40,49	263,48	21,21	5,3	274,9	0,01	0,17	0,03	
Рис припущенный	200	5,05	5,79	52,93	284,03	0,06	0,04		31,5	0,09	16,22	111	36,26	0,8	73,5			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	
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	27,4	22,39	102,28	721,92	0,37	1,71	26,31	6 310,87	1,05	71,61	415,22	68,37	7,57	419,65	0,01	0,27	0,04	

Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7		0,01		83
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	
Картофельное пюре	200	4,35	5,58	29,36	185,69	0,22	0,17	34,56	36,2	0,09	61,22	129,6	43,98	1,63	1 016,73		0,01		339
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
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03	0,02
Итого за Обед	800	24,42	42,92	89,57	843,98	0,83	0,47	54,96	280,84	0,95	125,68	421,92	111,02	6,53	1 927,29			0,15	0,05

Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57		0,01	0,02	0,01
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					406
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		418
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57		0,01	0,03	0,01
Итого за день	1 700	58,86	72,8	241,43	1 867,62	1,31	2,34	91,27	6 652,09	2,51	246,52	930,31	203,58	20,01	2 691,51	0,02	0,45		0,1

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)									
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se							

Итого за весь период	671,66	831,55	3 171,66	23 036,34	14,18	10,25	616,2	11 720,63	16,1	3 372,86	9 130,17	2 553,44	211,89	23 298,49	0,26	3,86	0,7	
Среднее значение за период	55,972	69,296	264,305	1 919,695	1,182	0,854	51,35	976,719	1,342	281,072	760,848	212,787	17,658	1 941,541	0,022	0,322	0,058	

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.12.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.

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

* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фруит