



1 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, 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 пшенная жидкая Кондитерское изделие чай с сахаром, лимон 200/5 Батончик чаю Итого за Завтрак	200	10,4	11,6	44	322	0,12	0,15	1,14	42,06	0,11	118,21	128,5	29,3	0,7	164,5	0,01	0,02	0,01	199	
	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72					199	
	205	0,25	0,06	13,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412	
	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6					
	550	20,09	17,49	154,93	858,46	0,25	0,2	3,24	42,56	0,11	145,96	218,59	49,55	2,98	248,5	0,01	0,12	0,01		
Суп картофельный с горохом. Котлета мясная Рис отварной. чай с низким содержанием сахара Итого за Обед	250	7,02	4,38	21,89	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	38,98	2,39	504,25		0,01		87	
	100	15,81	29,8	12,06	378,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,88	0,01	0,06		ТТХ	
	200	5,65	5,3	59,28	307,38	0,06	0,04		27,9	0,08	16,72	123,66	40,56	0,88	81,86			0,02	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	
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02		
800	31,93	40,03	124,05	982,99	0,92	0,34	13,16	242,4		0,16	106,3	444,01	118,72	6,57	967,39	0,01	0,2	0,04		
Выпечное изделие Сок в инд. упаковке Яблоко Итого за Полдник Итого за День	50	5,64	6,89	19,58	152,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	405	
	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	11	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		
	1700	59,06	65,01	329,56	2 143,17	1,28	0,7	26,4	345,34	0,78	301,49	755,77	192,46	15,46	1 560,46	0,03	0,35	0,06		

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	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																	
		4	5	6	7																8	9		10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				</

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								
		4	5	6	7	8	9															10	11	12	13	14	15	16	
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	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46														
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8															
Итого за Завтрак	630	29,36	10,99	104,28	640,88	0,18	0,43	1,2	106,94	0,61	256,9	355,3	57,63	5,58	298,09	0,01	0,15			418									
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,08	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	28,94	1,26	394,03					63									
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					118									
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 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	28,95	44,25	103,25	927,98	0,88	0,41	24,66	312,69	0,72	106,54	505,17	226,82	10,31	1047,89	0,01	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		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	65,35	62,73	257,11	1870,58	1,17	1	35,86	480,01	1,84	412,67	953,64	308,64	21,8	1690,35	0,03	0,33	0,06											

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			
		4	5	6																	7	8	
2	3																				20		
Каши "Дружба" жидкая Кондитерское изделие Чай с сахаром, лимоном 200/5 Чай с сахаром, лимоном 200/5 Батон йодированный Итого за Завтрак	200 90 205 55 550	17,6 5,31 0,25 4,13 27,29	12,4 4,23 0,06 1,6 18,29	41 67,5 15,16 28,27 151,93	346 329,4 62,96 144,1 882,46	0,14 0,07 0,01 0,06 0,27	0,17 0,02 0,01 0,02 0,22	1,33 0,02 2,1 0,02 3,43	41,17 0,5 0,5 41,67	0,1 0,1 0,1 0,1	133,94 9,9 7,4 10,45 161,69	164,74 45 9,34 35,75 254,83	39,16 8,1 5 7,15 59,41	0,86 0,72 0,9 0,86 3,14	209,44	0,01	0,03	0,1 0,1 0,13					
	250 100 200 200 50 800	2,35 14,77 5,8 0,2 3,25 26,37	4,14 9,78 21,14 0,05 0,5 35,61	17,23 15,53 47,24 10,02 21 111,12	116,22 211,94 402,95 41,31 100 872,42	0,11 0,13 0,35 0,01 0,06 0,85	0,07 0,15 0,2 0,01 0,02 0,45	16,86 0,26 57,96 0,1 75,18	203,06 16,9 8,69 0,5 229,15	19,84 0,12 62,84 5,25 10 164,02	72,94 229,87 175,38 8,24 32,5 518,93	26,22 50,86 68,68 4,4 7 157,16	0,99 1,5 2,88 0,85 0,55 6,77	487,24 86,2 1 646,06 25,1 46,5 2 291,1		0,01 0,01 0,1 0,03 0,02 0,02							
	50 200 100 350 1 700	5,64 1 0,4 7,04 60,7	6,89 0,2 0,4 7,49 61,39	19,58 20,2 9,8 49,58 312,63	162,72 92 47 301,72 2 056,6	0,06 0,02 0,03 0,11 1,03	0,12 0,02 0,02 0,16 0,83		60,38 10 60,38 331,2	0,51 14 16 0,51 0,73	19,23 14 16 49,23 374,94	68,17 14 11 93,17 866,93	7,19 8 9 24,19 240,76	0,91 2,8 2,2 5,91 15,82	66,57 278 344,57 2 929,11	0,01 0,01 0,01 0,02	0,02 0,01 0,03 0,3	0,01 0,01 0,01 0,03	406 418 386				

5 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			
		4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20				
2	3																				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	1,59	282,38		0,01	0,05			293		
	200	5,65	5,3	59,28	307,38	0,05	0,04		27,9	0,08	16,72	123,66	40,56	0,88	81,86			0,02			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		
Чай с низким содержанием сахара																							
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	22,14	31,33	98,58	765,01	0,56	0,19	2,93	138,9	0,08	45,61	305,58	75,99	3,91	435,34	0,01	0,15	0,02					
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		
	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		
	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		
Чай с низким содержанием сахара																							
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					
Сок в индивидуальной упаковке/ Фрукт	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8							418		
Итого за Обед	900	23,91	45,51	84,17	846,5	0,79	0,35	27,04	296,92	0,87	85,88	364,09	111,13	8,64	1 093,68	0,14	0,04						
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	18,23	68,17	7,19	0,91	56,57	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	11	9	2,2	278		0,01				386		
Яблоко																							
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	1 800	53,09	84,33	232,33	1 913,23	1,46	0,7	39,97	496,2	1,46	180,72	762,84	211,31	18,46	1 873,59	0,02	0,32	0,07					

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рец.																	
							В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F																				
		Б	Ж	У																																		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20																			
Жаркое по-домашнему																				200	9,16	33	37	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41		0,01	ТТК	
Салат овощной																				100	1,57	10,08	7,44	127,77	0,03	0,04	36,5	202,4		44,87	31,25	16,82	0,59	260,09				ТТК
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
Батон изюмный																				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	14,68	44,58	85,15	801,63	0,45	0,23	68,24	320,12	0,23	84,71	223,57	74,25	4,13	1 316,75		0,1	0,01	
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				101
Шницель из свинины																				100	13,28	31,5	12,94	390,57	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	26,1	2,23	276,26		0,03		ТТК
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		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	406
Сок в инд.упаковке																				200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		2,8		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	
Итого за день																				1 700	50,31	92,87	256,46	2 073,24	1,31	0,67	95,64	628,64	1,46	219,83	671,4	179,32	16,15	2 590,93		0,01	0,26	0,07
1 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	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20																			
Блинные с начинкой																				210	12,6	8,4	84	462												ТТК		
Бутерброд с сыром 10/30																				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			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
Сок в инд.упаковке/ Брусок*																				200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		26,3		14	14	8	2,8				418	
Итого за Завтрак																				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.																				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
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		0,05		293
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				216
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	0,97	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	32,52	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	408
Сок в инд.упаковке																				200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		2,8		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	
Итого за день.																				1 800	58,21	54,94	301,21	1 944,15	1,12	0,51	25,06	428,48	0,59	266,61	556,88	134,13	18,86	1 372,85		0,02	0,32	0,03

2 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			
		4	5	6	7	8															9	10	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
Капша рисовая жидкая .. Кондитерское изделие Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5	200	6,23	8,59	34,13	239,81	0,08	0,22	1,77	54,22	0,14	172,33	173,07	35,38	0,52	232,3	0,01	0,03	0,01	199				
	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02	8,1	0,72	9,9	45	8,1	0,72	8,1	0,88	33,25	0,1		411				
	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5	7,25	9,34	5											
Батон йодированный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02			10,45	35,75	7,15	0,65	50,6									
Итого за Завтрак	550	15,92	14,48	140,07	756,32	0,21	0,27	3,87	54,72	0,14	199,93	263,16	55,63	2,78	316,15	0,01	0,13	0,01					
Борщ со свежей капустой, картофелем Котлета из мяса кур Капша гречневая рассыпчатая Чай с сахаром	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				
	100	16,36	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	36,07	169,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11	0,02	ТТК				
	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				
	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5	8,24	5,4	8,24	4,4	4,4	0,87	25,25	0,1	0,1	411				
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02			10	32,5	46,5	7	0,55			0,03	0,02					
Итого за Обед	800	32,03	33,42	103,83	844,51	0,55	0,41	24,02	306,09	0,09	121,21	506,45	222,07	10,03	1 060,74	0,02	0,26	0,04					

3 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			
		4	5	6																	7	8	
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				
	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				
	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46								
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418				
	630	29,36	10,99	104,28	640,88	0,18	0,43	1,2	106,94	0,61	256,9	355,3	57,63	5,59	298,09	0,01	0,15						
Рассолник 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				
	220	10,08	36,3	40,7	529,76	0,4	0,17	34,8	128,94	0,26	27,44	166,73	51,18	2,27	1 083,95			0,01	ТТК				
	100	4,2	10,2	13,1	161	0,03	0,05	14,3	2,5		53,7	64,67	30,13	1,91	391,53				55				
	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				
	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01			6		19,5	4,2	0,33	27,9		0,02	0,01					
Итого за Обед	800	18,78	50,99	93,65	908,29	0,57	0,31	66,06	335	0,26	112,23	332,08	116,13	6,35	2 015,72		0,12	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		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	11	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					
	1 780	55,18	69,47	247,51	1 850,89	0,86	0,9	77,26	502,32	1,38	418,36	780,55	197,95	17,84	2 658,38	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)										№ рец.
		Б			Ж				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
		4	5	6	7	8	9	10														11	12	13	
2	3																						20		
Каша пшенная жидкая Кондитерское изделие Чай с сахаром, лимонном 200/5 Батон йодированный Итого за Завтрак	200 90 205 55 550	9,6 5,31 0,25 4,13 19,29	8,6 4,23 0,06 1,6 14,49	44 67,5 15,16 28,27 154,93	291,8 329,4 62,96 144,1 828,26	0,2 0,07 0,01 0,06 0,33	0,17 4,23 0,01 0,02 0,22	1,29 329,4 2,1 144,1 3,39	39,16 8,1 9,34 35,75 39,66	0,1 8,1 7,4 7,15 0,1	131,87 9,9 7,4 10,45 159,82	181,82 45 9,34 35,75 271,91	46,5 8,1 5 7,15 66,75	1,19 0,72 0,9 0,66 3,47	228,48 8,1 33,4 50,6 312,48	0,01 0,01 0,1 0,01 0,13									
	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		
	Нагетсы куриные	100	12,29	12,45	20,8	244,41							0,06										73		
	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							73		
	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	27,45	23,99	122,72	816,26	0,28	0,13	36,88	239,58	0,08	89,4	171,67	49,8	3,78	599,83		0,13					0,02			
Выпечное изделие Сок в индивидуальной упаковке Яблоко Итого за Полдник Итого за день	50 200 100 350 1 700	5,64 1 0,4 7,04 53,78	6,89 0,2 0,4 7,49 45,97	19,58 20,2 9,8 49,58 327,23	162,72 92 47 301,72 1 946,24	0,06 0,02 0,03 0,11 0,72	0,12 0,02 0,02 0,16 0,51		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02					406			
												14	8	2,8								418			
												16	11	9	2,2	27,8		0,01				386			
												49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03				0,01			
												298,25	538,75	140,74	13,16	1 256,88	0,02	0,29	0,03						

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	Se																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		4	5	6	7	8	9	10														11	12	13	14	15	16	17		18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				

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			
		4	5	6	8																9		10
2	3						7													20			
Печень тушеная Рис отварной Чай с сахаром Батон йодированный Итого за Завтрак	100 200 200 50 550	18,4 5,65 0,2 3,75 28	15,1 5,3 0,05 1,45 21,9	8,64 59,28 15,01 25,7 108,63	0,25 0,06 0,01 0,06 0,37	1,64 0,04 0,01 0,02 1,71	245,63 307,38 61,26 131 745,27	26,21 27,9 0,1 32,5 26,31	6 278,87 27,9 0,5 32,5 6 307,27	0,96 0,08 0,01 0,02 1,04	40,49 16,72 5,4 9,5 72,11	263,48 123,66 8,24 32,5 427,88	21,21 40,56 4,4 6,5 72,67	5,3 0,88 0,87 0,6 7,85	274,9 81,86 25,25 46 428,01	0,01 0,01 0,1 0,01 0,01	0,17 0,03 0,1 0,03 0,05	0,03 0,02 0,03 0,05 0,05	0,03 0,02 0,03 0,05 0,05	ТТК 332 411 			
	250 100 200 200 50 800	3,34 13,28 4,35 0,2 3,25 24,42	5,29 31,5 5,58 0,05 0,5 42,92	16,25 12,94 29,36 10,02 21 89,57	0,13 0,42 0,22 0,01 0,06 0,83	0,12 0,15 0,17 0,01 0,02 0,47	128,31 390,67 185,69 41,31 100 843,98	19,5 0,8 34,56 0,1 0,5 54,96	227,7 16,44 36,2 0,5 280,84	0,22 0,64 0,09 0,01 0,02 0,95	27,66 21,55 61,22 5,25 10 125,68	84,28 167,3 129,6 8,24 32,5 421,92	27,54 28,1 43,98 4,4 7 111,02	1,27 2,23 1,63 0,85 0,55 6,53	562,7 276,26 1 016,73 25,1 46,5 1 927,28	0,01 0,01 0,01 0,1 0,03 0,15	0,01 0,03 0,01 0,1 0,02 0,05	0,01 0,03 0,01 0,03 0,02 0,05	83 ТТК 339 411 				
	50 200 100 350 1 700	5,64 1 0,4 7,04 59,46	6,88 0,2 0,4 7,49 72,31	19,58 20,2 9,8 49,58 247,78	0,06 0,02 0,03 0,11 1,31	0,12 0,02 0,02 0,16 2,34	162,72 92 47 301,72 1 890,97	68,17 14 16 49,23 91,27	60,38 8 9 24,19 6 648,49	0,51 0,51 0,51 2,5	19,23 14 16 49,23 247,02	68,17 14 11 93,17 942,97	7,19 8 9 24,19 207,88	0,91 2,8 2,2 5,91 20,09	66,57 278 344,57 2 699,87	0,01 0,01 0,01 0,02	0,02 0,01 0,03 0,45	0,01 0,01 0,01 0,11	0,01 0,01 0,01 0,11	406 418 386 			
	Итого		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se					
Итого за весь период		674,53	830,79	3 238	14,09	10,33	642,84	11 680,61	15,65	3 449,62	9 158,52	2 574,02	213,41	23 963,94	0,26	3,86	0,69						
Среднее значение за период		56,211	69,233	269,833	1,174	0,861	53,57	973,384	1,304	287,468	763,21	214,502	17,784	1 996,995	0,022	0,322	0,058						

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3.12.4.3650-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапшиной 2004г.
 - Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт