



1 день 1 недели

Принем пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)						Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ реп.
		БЖУ						Б1, мг Б2, мг С, мг А, мкг D, мг Са						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														
Каши пшеничная жидкая		150	7.8	8.7	33	241.5	0.09	0.11	0.86	31.55	0.08	86.66	96.38	21.97	0.52	123.38	0.01	0.01	0.01	199														
40		4.85	3.48	15.42	113	0.04	0.04	0.08	25.8	0.46	105.7	83.5	8.4	0.46	37.1	0.01	0.06	0.01	3															
205		0.25	0.05	15.16	62.96	0.01	0.01	2.1	0.5	0.94	5	9.34	5	0.94	33.4	0.1	0.1	0.1	412															
200		1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	3.04	57.85	0.08	215.76	203.22	43.37	4.68	193.88	0.01	0.11	0.01	418															
Итого за Завтрак		595	13.9	12.44	83.78	503.46	0.15	0.18	3.04	57.85	0.08	215.76	203.22	43.37	4.68	193.88	0.01	0.11	0.01															
Суп картофельный с горохом.		200	5.62	3.5	17.35	123.65	0.24	0.07	9.56	161.6	0.08	36.68	181.8	31.18	1.91	403.4	0.01	0.01	0.01	87														
100		15.81	29.8	12.06	379.74	0.05	0.18	1.11	12	20.93	0.06	12.54	92.75	30.42	0.66	61.4	0.01	0.06	0.01	332														
150		4.24	3.97	44.46	230.54	0.05	0.01	0.1	0.5	5.25	8.24	5.25	8.24	4.4	0.85	25.1	0.1	0.1	0.01	411														
200		0.2	0.05	10.02	41.31	0.02	0.02	0.02	10.77	195.03	0.14	94.59	393.54	100.78	5.87	845.08	0.01	0.2	0.03															
Итого за Обед		700	29.12	37.82	104.89	875.24	0.85	0.31	10.77	195.03	0.14	94.59	393.54	100.78	5.87	845.08	0.01	0.2	0.03															
Выпечное изделие		100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23	7.34	58.36	0.61	27.08	201.1	40.7	2.24	410.89	0.01	0.04	0.02	406														
200		1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	0.02	14	14	1.01	52.45	150.34	22.37	4.61	133.14	0.01	0.04	0.02	418														
300		12.28	13.97	59.36	417.43	0.14	0.25	13.81	373.63	1.23	362.8	747.1	186.52	15.16	1.173.1	0.03	0.35	0.06																
Итого за Полдник		1 595	55.3	64.23	248.03	1 802.13	1.14	0.74	13.81	373.63	1.23	362.8	747.1	186.52	15.16	1.173.1	0.03	0.35	0.06															
Итого за день																																		
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20														
Батон из свинины с соусом 150/50		200	15.07	38.44	20.88	490.4	0.5	0.15	7.34	58.36	0.61	27.08	201.1	40.7	2.24	410.89	0.01	0.04	0.02	444														
60		3.54	2.82	45	219.6	0.05	0.01	0.	0.1	0.5	5.25	8.24	5.25	8.24	4.4	0.85	25.1	0.1	0.1	411														
200		0.2	0.05	10.02	41.31	0.02	0.02	0.02	10.77	195.03	0.14	94.59	393.54	100.78	5.87	845.08	0.01	0.2	0.03															
Батон водироуанный		40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01	7.6	26	265.34	55.7	4.05	472.79	0.1	0.03																		
Итого за Завтрак		500	21.81	42.47	98.46	856.11	0.59	0.18	7.44	88.86	0.61	46.53	265.34	55.7	4.05	472.79	0.1	0.03																
Солянка по-домашнему с мясом 200/10		210	3.3	6.47	8.14	104.53	0.13	0.06	11.22	16.89	0.1	21.2	60.74	18.21	0.92	318.02				124														
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			118															
150		7.13	4.32	45.54	249.74	0.11	0.03	0.06	21.6	0.06	16.93	58.68	10.67	1.08	80.78				218															
200		0.2	0.05	10.02	41.31	0.02	0.01	0.1	0.5	5.25	8.24	5.25	8.24	4.4	0.85	25.1	0.1	0.1	411															
Хлеб ржаной		40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01	8	26	285.05	64.72	4.8	753.57	0.12	0.03																		
Итого за Обед		700	23.94	35.41	84.54	752.16	0.67	0.23	15.53	298.39	0.65	68.31	285.05	64.72	4.8	753.57	0.12	0.03																
Выпечное изделие		100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23	7.34	58.36	0.61	27.08	201.1	40.7	2.24	410.89	0.01	0.04	0.02	406														
200		1	0.2	20.2	92	0.02	0.02	0.02	14	14	1.01	52.45	150.34	22.37	4.61	133.14	0.01	0.04	0.02	418														
300		12.28	13.97	59.36	417.43	0.14	0.25	13.81	373.63	1.23	362.8	747.1	186.52	15.16	1.173.1	0.03	0.35	0.06																
Итого за день		1 500	57.93	91.85	240.36	2 025.7	1.4	0.66	22.97	488	2.27	167.29	700.74	142.79	13.46	1 359.5	0.01	0.26	0.08															

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)								№ рец.
							B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
		Б	Ж	У																		
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	185	24,44	9,29	51,94	390,37	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,75	301,46	39,18	1,35	226,99	0,01	0,05		249			
	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48								
	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			
	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6							
	500	32,31	13,76	135,23	795,38	0,21	0,42	1,2	106,94	0,61	251,05	375,45	56,13	3,34	302,69	0,01	0,15					
Борщ со свежей капустой, картофелем	200	1,67	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22				63			
	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	77к			
	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330			
	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				
Итого за Завтрак	700	26	41,45	89,1	834,48	0,79	0,36	19,88	252,11	0,7	91,43	433,67	181,34	8,7	892,43	0,01	0,14	0,05				
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	405			
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418			
	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02				
	1 500	70,59	69,18	283,69	2 047,29	1,14	1,03	21,08	479,8	2,32	394,93	959,46	259,84	16,65	1 328,26	0,03	0,33	0,07				
	Итого за день																					

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)								№ рец.
							B1, мг	B2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
		Б	Ж	У																		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Каша "Дружба" жидкая	150	13,2	9,3	30,75	259,5	0,1	0,13	1	30,88	0,08	100,46	123,56	29,37	0,64	157,08	0,01	0,02		199			
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 сахаром, лимоном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412			
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	595	19,3	13,04	81,53	527,46	0,16	0,2	3,18	57,18	0,08	227,56	230,4	50,77	4,8	227,58	0,01	0,12					
Рассольник ленинградский	200	1,88	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05	13,48	182,44		15,87	58,35	20,98	0,79	389,79				82			
Котлета рыбная	100	14,77	9,78	15,63	211,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271			
Картофель отварной	150	4,35	15,86	35,43	302,21	0,26		43,47	6,52		47,13	131,54	51,51	2,16	1 234,55				314			
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	700	24,45	29,5	95,86	748,43	0,54	0,38	57,31	186,36	0,12	144,34	460,5	134,75	5,85	1 782,14		0,14	0,02				
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	405			
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418			
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02				
Итого за день	1 595	56,03	56,51	236,75	1 693,32	0,84	0,83	60,49	364,29	1,21	424,35	841,24	207,89	15,26	2 142,86	0,02	0,3	0,04				

5 день 1 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, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se
		4	5	6	3	4	5															
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Гуляш из свинины Рис отварной Чай с низким содержанием сахара	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5	0,06	14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05			293		
	150	4,24	3,97	44,46	230,54	0,05	0,03		20,93		12,54	92,75	30,42	0,66	61,4			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		
	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02			9,5	32,5	6,5	0,6	46								
Батон йодированный Итого за Завтрак	500	20,73	30	83,76	688,17	0,55	0,18	2,93	131,93	0,06	41,43	274,67	65,85	3,69	414,88	0,01	0,15	0,01				
Суп картофельный с яйцом Ежики "Особые" с соусом 150/50 Чай с низким содержанием сахара	200	2,67	4,23	13	101,05	0,1	0,09	15,6	182,16	0,18	22,13	67,42	22,03	1,01	450,16					83		
	200	16,12	39,47	16,7	486,98	0,58	0,18	7,44	68,72	0,65	28,97	225,07	84,19	3,17	459,38			0,02		ТТК		
	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	28	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01				
Хлеб ржаной Кондитерское изделие Итого за Обед	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48								
700	25,13	46,97	101,52	928,94	0,77	0,3	23,14	251,38	0,83	356,73	101,62	5,95	971,84		0,12	0,03						
Выпечное изделие Сок в индивидуальной упаковке Итого за Полдник Итого за день	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02		406		
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418		
	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02				
	1 500	58,14	90,94	244,64	2 034,44	1,46	0,73	26,07	504,06	1,9	164,83	781,74	189,84	14,25	1 519,86	0,02	0,31	0,06				
1 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, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se
		4	5	6	3	4	5															
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Блишечик с начинкой Бугерборд с сыром 10/30 Чай с низким содержанием сахара	150	9	6	60	330															ТТК		
	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		
	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	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		
	500	15,05	9,73	105,64	576,31	0,06	0,07	0,18	26,3	124,95	105,74	20,8	4,11	62,2		0,1						
Суп картофельный с горохом. Гуляш из свинины Макаронные изделия отварные Чай с сахаром Хлеб ржаной Итого за Обед	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01			87		
	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		
	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				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					
700	26,74	32,9	102,48	819,97	0,85	0,25	12,49	294,2	0,06	78,59	318,85	77,78	5,99	836,31	0,01	0,19	0,02					
Выпечное изделие Сок в индивидуальной упаковке Итого за Полдник Итого за день	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02		406		
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418		
	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02				
	1 590	56,07	56,6	267,48	1 813,71	1,05	0,57	12,67	441,25	1,07	255,99	574,93	120,95	14,71	1 033,85	0,02	0,33	0,04				

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	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	3	5	4	3																6	8		9	10	11	12	13	14	15
2	3							7																								20
Капша рисовая жидкая ..	150	4,67	6,44	25,6	6,44	25,6	6,44	179,86	0,06	0,17	1,33	40,67	0,1	129,25	129,8	26,53	0,39	174,23	0,01	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	199	
	30	1,77	1,41	22,5	1,41	22,5	1,41	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24														411	
	200	0,2	0,05	10,02	0,05	10,02	0,05	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1												
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	0,58	10,28	0,58	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4														
	200	1	0,2	20,2	0,2	20,2	0,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8														418	
	600	9,14	8,68	88,6	8,68	88,6	8,68	475,37	0,12	0,22	1,43	41,17	0,1	155,6	180,04	44,23	4,52	217,73	0,01	0,12												
Борщ со свежей капустой, картофелем	200	1,67	4,16	10,82	4,16	10,82	4,16	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22													63	
	100	16,36	20,67	8,53	20,67	8,53	20,67	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	0,11	0,02	0,11	0,02	0,11	0,02	0,11	0,02	0,11	ТТК	
	150	7,6	5,24	34,32	5,24	34,32	5,24	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	330	
	200	0,2	0,05	15,01	0,05	15,01	0,05	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	0,5	21	0,5	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5														
	700	28,08	30,62	89,68	30,62	89,68	30,62	751,01	0,46	0,36	19,24	245,51	0,07	106,1	434,95	176,59	8,42	905,48	0,02	0,25	0,04	0,25	0,04	0,25	0,04	0,25	0,04	0,25	0,04	0,25		
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	13,77	39,16	13,77	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	0,04	0,02	0,04	0,02	0,04	0,02	0,04	0,02	0,04	406	
	200	1	0,2	20,2	0,2	20,2	0,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8															418
	300	12,28	13,97	59,36	13,97	59,36	13,97	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	0,04	0,02	0,04	0,02	0,04	0,02	0,04	0,02	0,04	0,02	
	1 600	50,5	53,27	237,64	53,27	237,64	53,27	1 643,81	0,72	0,83	20,67	407,43	1,18	314,15	765,33	243,19	17,55	1 256,35	0,04	0,41	0,06	0,41	0,06	0,41	0,06	0,41	0,06	0,41	0,06	0,41	0,06	
	Итого за день																															

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	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se							
		4	5	6	7	8	9		10	11	12															13	14	15	16	17	18
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	185	24,44	9,29	51,94	390,37	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,75	301,46	39,18	1,35	226,99	0,01	0,05														249
	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48																	
	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1													411	
	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6																
	500	32,31	13,76	135,23	795,38	0,21	0,42	1,2	106,94	0,61	251,05	375,45	56,13	3,34	302,69	0,01	0,15														
Рассольник ленинградский	200	1,88	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05	13,48	162,44		15,87	58,35	20,98	0,79	389,79																82
	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																ТТК
	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	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																
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8																	418
Сок в инд.упаковке/ фрукт*	830	14,19	36,86	93,6	767,88	0,5	0,25	45,22	280,16	0,23	66,06	251,67	84,11	6,84	1 420,2		0,12	0,02													
	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02													406
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8																	418
	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02													
	1 630	58,78	64,59	288,19	1 980,69	0,85	0,92	46,42	507,85	1,85	369,56	777,46	162,61	14,79	1 864,03	0,02	0,31	0,04													

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)									
		Б			Ж				У			B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se
		4	5	6	4	5	6		4	5	6													
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20					
Капша пшеничная жидкая	150	7.2	6.45	3.3	218.85	0.15	0.13	0.97	29.37	0.07	98.9	136.36	34.88	0.89	171.36		0.01	0.02		199				
Бульброд 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 сахаром, лимонном 200/5	205	0.25	0.06		82.95		0.01	2.1	0.5		7.4	9.34	5	0.9	33.4		0.1			412				
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1		20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8						418				
Соус томатный заправки	595	13.3	10.19	83.78	486.81	0.21	0.2	3.15	55.67	0.07	226	243.2	56.28	5.05	241.86		0.01	0.12						

Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,76	4,18	8,15	78,05	0,06	0,05	29,5	168,22	39,13	42,1	19,33	0,74	336,42			73
Напитки куриные	100	12,29	12,45	20,8	244,41						0,06						
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	58,68	10,67	1,08	80,78			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	700	24,63	21,5	105,51	713,51	0,23	0,11	29,6	190,32	0,06	73,31	41,4	3,22	488,8	0,13		0,02

Выпущенное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	14	14	8	2,8							418
Итого за Польшу	100	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25	120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	
Итого за Польшу	1 595	50,21	45,66	248,65	1 617,75	0,58	0,56	366,74	1,14	351,76	535,12	120,05	12,88	863,8	0,02	0,29	0,04	

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, мкг	Ca	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 "Болонезе"	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	ТЭК
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35				0,01	330
чай с низким содержанием сахара	200	0,2	10,02	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	500	22,18	30,91	74,08	663,44	0,71	0,28	4,67	281,35	0,55	47,18	353,19	157,03	7,02	592,92				0,11	0,02

Суп. картофельный с вкрутой	200	1,88	2,39	13,65	83,94	0,1	0,05	13,2	161,92		19,08	54,7	21,72	0,83	379,24				101
Буженина из свинины с соусом	200	15,07	38,44	20,88	480,4	0,5	0,15	7,34	68,36	0,61	27,08	201,1	40,7	2,24	410,89			0,03	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	
Кондитерские изделия	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6	30	5,4	0,48					
Соевые продукты	700	23,26	44,1	105,35	915,95	0,69	0,23	20,64	230,78	0,61	66,01	320,04	77,82	4,84	852,43		0,12	0,04	

Выпущенное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14		8	2,8					418
Итого за Подлинник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25	120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	
Итого за день.	1 500	57,73	88,98	239,79	1 996,12	1,54	0,76	632,88	2,17	165,64	823,57	257,22	16,47	1 578,49	0,02	0,27	0,08	

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
	Б	Ж																
Итого за весь период	571,28	681,81	2 535,22	18 654,96	10,72	7,63	282,24	4 565,93	16,34	2 971,3	7 506,69	1 870,9	151,18	14 119,9	0,23	3,16	0,57	
Итого за весь период	571,28	681,81	2 535,22	1 865,496	1,072	0,763	28,224	455,593	1,634	297,13	750,669	187,09	15,118	1 411,99	0,023	0,316	0,057	

Нормативная документация:

СанПиН 2.32.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на производство детского питания "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2006г.
Сборник рецептур на производство детского питания при заболеваниях желудочно-кишечного тракта под ред. В.Т. Дашановой 2004г.

- Выдается сох в индивидуальной упаковке или фрукт