

2 день, 1 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fе, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Sе, мг
Печенье	60	4,50	6	46,0	253	0,1	2,21	23,91	0,03	0,13	24,26	20,16	138,79	1,4	171,56	23,14	0,06	0,01	ТТК	фирм
Булгур с мясом говяжьим-запеченным	35	3,34	4	9,36	63	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		4	2022
Каша пшеница молочная с маслом сливочным	190	6,22	6,27	30,9	204	0,01	4		0,02	9,2	5,6	16,8	0,24	56,4		0,01		128	2022	
Чай с молоком	215	1,6	1,69	13,01	71		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,29				ТТК	фирм	
Итого за завтрак	500	15,6	17	89,00	611	0,31	28,27	53,83	0,12	0,3	92	70,91	281,72	4,29	1 040,79	98,28	0,11	0,01		
Обед																				
Кружка овсянково-рисовая	60	1,9	0	3,9	24	0,06	0,1	30,06	0,1	0,1	0,1									2022
Борщ с капустой и картофелем	200	181,00	4	8,2	91	0,06	1,13	1,49	0,52	0,12	19,89	20,71	154,54	2,3	286,51	80,74	0,01	19,39	62	2022
Зразы "Любимая" с соусом	100	9,86	20	13,30	270	0,1		20,8	0,08	0,09	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТТК	фирм
Картофельное пюре	150	3,11	3,67	22,07	133	0,07			0,03	7,02	7,41		33,93	1,56	53,04	2,18		91	2022	
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,38	13,55	63															
Хлеб пшеничный	40	1,28	0,26	18,76	90															
Чай	200	0,02	0	9,79	37														281	2022
Итого за Обед	782,5	199,3	28	89,53	707	0,24	4,43	22,29	0,6	0,19	56,66	43,49	248,04	5,19	469,51	183,5	0,02	19,4		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8		1,4	2,8	2,40				
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			231	2022
Слоица с йогуртом	60	3,61	12	23,62	215		2,4			0,74	0,31		2,68	0,4	2,61	0,02			ТТК	
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4	0,05	35,54	20,01		31,18	5,7	604,21	4,62	0,01			
Итого за день	1672,5	219,00	59	235,09	1 682	0,61	45,7	78,52	0,72	0,54	184,2	134,41	560,94	15,18	2 114,51	287,4	0,14	19,41		

3 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fе, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Ca, мг					
																			В12, мг	В6, мг	В9, мг		
Завтрак																							
Пюре	90	2,25	3	23,01	127	0,07	3,45	1,39	0,44	0,12	21,04	25,57	155,87	2,21	284,9	44,65	0,02	16,76	ТТК	фирм			
Котлета "Морчок" с соусом	90	9,08	4,44	7,0	104	0,03	12,5	0,09		0,02	7	13	10	0,5	145	1		ТТК	фирм				
Рис отварной	150	3,6	4	36,28	206	0,06				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15		203	2022				
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	381,4	2,6	0,01						
Чай с помеченным содержанием сахара	200	0,02	0	9,79	37														ТТК	фирм			
Итого за Завтрак	502,5	17,14	12	91,58	536	0,19	31,05	1,48	0,44	0,2	63,13	65,83	218,71	7,08	868,62	49,4	0,03	16,76					
Обед																							
Помидоры порционные свежие	60	0,36	0	2,53	13	0,04	0,19	120,54	0,24		6,40	12,05						15,60	ТТК	фирм			
Суп гороховый	200	6,10	7	19,45	160	0,16	18,88	2,14	0,46	0,18	54,3	78,88	265,79	3,69	573,87	164,45	0,02	17,03	16.Фев	2022			
Соус "Альфредо"	90	8,7	10,7	6,45	157	0,1				0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			ТТК	фирм				
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,92	4,99	40,68	295	0,04				0,02	4,32	4,96	20,88	0,96	32,64	1,34		33071	2016				
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45	0,03				0,01	4,4	6,8	17	0,4	26,2	0,72							
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0	13,55	63																		
Чай	200	0,0	0	9,79	37														261	2022			
Итого за Обед	752,5	27,60	23,55	107,8	730	0,37	35,48	13,2	0,47	0,63	106,12	123,03	391,88	7,37	1 151,09	251,81	0,06	17,1					
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2							
Груша 1 шт	130	0,46		11,65	52	0,02				0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		231	2022			
Ватрушка с конфитуром	100	6,71	6	44,47	263	0,09	11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,66	70,07	31,71	0,01		410	2015				
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403	0,13	5,75	11,96	0,11	0,09	50,73	30,83	86,8	5,76	480,32	34,86	0,02						
Итого за день	1685	51,91	41	275,92	1 668	0,68	72,28	26,64	1,02	0,92	218,98	219,69	686,59	20,21	2 506,03	338,07	0,11	33,86					

4 день, 1 неделя

Приним пицц, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Белок, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг	Ca, мг	Fe, мг	Мg, мг	Р, мг	К, мг	Na, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																									
Купуруза консервированная	40	1,2	0,09	13,55	54,41	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,48	17,58	106,4	1,7	186,53	26,66						6,71			фирм
Запеканка из творога с рисом	150	6,38	5,11	27,97	182,00	0,1	20,8	0,08	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14						0,01	0,01		фирм
Соус фруктовый (из повидла)	30	0,12	0,00	19,40	73,93	0,01	1				2	2,1	6,2	0,07	9,9										
Чай с глюкозой	200	0,1	0,01	10,0	39,10																				
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,28	18,76	89,56		2,1		0,01	0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4										
Печенье	40	3,00	382,00	30,68	168,90	0,04			0,01	0,01	4,84	7,26	18,7	0,44	28,82	0,79									фирм
Итого за Завтрак	500	13,41	387	120,09	608	0,2	15,7	348,1	2,57	0,63	277,58	52,12	365,87	7,29	657,66	59,56	0,01	2,21							
Обед																									
Горошек консервированный	60	1,06	0	3,90	24	0,06	0,50	39,03	0,12					0,40											2016
Суп картофельный с рыбой	200	3,95	4	15,8	111	0,4	48,54	9,36	0,06	0,26	61,81	75,56	254,16	3,27	1 559,77	133,06	0,09	0,01							фирм
Азу "Резаный"	240	15,38	26,8	31,08	428	0,72	0,34	3,06		1,1	2,34	3,78		1,36	7,2										фирм
Хлеб ржаной	65	4,29	0,78	27,11	126		0,04			0,02	4,32	4,56	20,88	0,36	32,64	1,34									
Чай с повышенным содержанием сахара	200	0,0	0	9,8	37			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16										фирм
Итого за Обед	765	24,90	32	87,89	794	1,35	72,23	37,75	0,28	1,84	100,17	116,83	372,44	8,16	2 275,8	210,85	0,13	0,08							
Полдник																									
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	68	0,02				0,02	14	8		2,8	240	2									
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,66	361,4	2,6	0,01								2022
Хлебцы с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	0,18	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19							2003
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	468	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19							
Итого за день	860	53,32	444	279,24	1 820	1,71	101,13	500,69	3,41	2,68	684,89	286,12	977,18	22,22	3 636,77	395,76	0,16	6,48							

5 день, 1 недели

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мр, мг	Р, мг	Fв, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Са, мг	№ рецептур	Сборник рецептов							
																					В12, мг	В6, мг	В9, мкг	В12, мг	В1, мг		
Млг-Болл с соусом	90	9,4	8	2,68	115	0,05	5,4	0,56	0,18	0,1	9,48	17,58	108,4	1,7	186,53	26,58	6,71	ТТК	фрэнч								
Жюльен гречневая рассыпчатая	190	11,30	6	59,10	324	0,1	20,8	0,06	0,03	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	33071	2016								
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,38	13,55	63	2,1			0,01	0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4												
Чай с сахаром	200	0,0	0	9,8	37	0,04			0,01	0,01	4,84	7,28	18,7	0,44	28,82	0,79		281	2022								
Итого за Завтрак	512,50	22,86	14	85,1	539	0,2	35,5	21,91	0,26	0,16	44,98	41,69	194,42	4,31	330,56	127,82	0,91	6,72									
Обед																											
Икра кабачковая	90	0,70	0	3,70	20	0,1					0,30		1,00					0,10	38	2022							
Суп из овощей со сметаной	200	3,2	4	13,59	95	0,13	1,3	32,56	0,29	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	75	2622							
Паста болоньезе	240	12,16	29	40,77	472	0,18	33,46	25,98	0,09	0,14	52,41	40,94	104,23	1,67	844,29	75,91	0,04		ТТК	фрэнч							
Хлеб ржаной	65	4,30	0,78	27,10	126	2,9			0,01	0,01	8,05	5,24	9,78	0,89	36,56												
Хлеб пшеничный	40	2,64	0,26	18,76	90	0,04					4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29			261	2022							
Чай	200	0,02	0	9,79	37	0,46			0,02	0,02	4,14	4,37	20,01	0,92	31,28	1,29											
Итого за Обед	605	23,05	34	113,7	839	0,44	67,06	61,81	0,41	0,75	140,82	105,42	397,11	6,82	1 441,82	185,51	0,16	0,09									
Полдник																											
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2											
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	178,25	1,15	0,01		231	2022							
Пирожок с повидлом	100	5,7	5	39,07	229	0,08	10,76	0,1	0,04	12,5	7,51	45,69	0,98	58,47	26,25	0,01			406	2015							
Итого за Полдник	430	6,16	5	71,12	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,08	48,35	29,31	78,09	5,98	476,72	29,4	0,02										
Итого за день	1747,50	52,07	53	269,93	1 747	0,76	81,31	94,48	0,77	1	233,95	176,42	969,52	16,79	2 249,1	352,53	0,19	6,81									

1 день, 2 недели

Примен пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет. к-т, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белок, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
																			В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В12, мкг	В6, мг		
Завтрак																										
Блинчики	150	9,3	7	53,51	0,05	2,38	1,52	0,12	0,95	20,71	12,33	57,96	0,89	124,25	36,84	0,01	4,33	фирма								
Молоко сухое	25	1,80	2	13,88	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76											
Брусок	150	0,60	0,6	17,40	0,01	1			0,01	2	2,1	6,2	0,07	9,9				231								
Чай с лимоном	200	0,1	0,01	10,03	39	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				282								
Итого за Завтрак	525	15,11	22	92,91	0,19	16,48	28,3	0,22	0,14	66,59	67,62	195,73	5,82	614,11	101,24	0,02	4,33									
Обед																										
Супцы порционные свиные	80	0,49	0	1,12	0,02	0,10	1,70	0,1	0,10	10,09	8,30	0,1	0,30	1,00	0,10	17,80	0,10	фирма								
Суп гороховый	200	6,10	7	19,16	162																					
Птица тушенная в томатном соусе с овощами	454,5	16,25	21	14,36	0,31		21	0,05	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	80,48	0,01	0,01	362								
Рис отварной	150	3,6	4	38,28	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,82	1,15											
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0,38	13,55	63	0,05			0,02	4,88	4,94	22,62	1,04	35,36	1,46			фирма								
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,4	45	0,01				0,02	0,02	0,11		0,16												
Чай	280	0,0	0	9,8	37																					
Итого за Обед	692,5	30	33	106,24	1,15	0,38	24,41	0,08	1,39	27,77	148	231,79	8,14	307,62	61,94	0,01	0,01	261								
Полдник																										
Сок в индивидуальной упаковке	200	20,2	88	0,02					0,02	14	8	14	2,8	240	2											
Яблоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13		0,63	30,8	11,7	14,3	2,66	361,4	2,6	0,01		231								
Хлебцы с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1	0,2	114,84	0,56	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533								
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	488	0,16	13,2	114,84	0,56	307,1	39,17	238,87	6,77	703,31	35,35	0,02	4,19									
Итого за день	1617,5	60,00	70	289,61	1 904	1,51	30,06	167,65	0,86	401,5	254,89	696,39	20,73	1 625,04	198,53	0,05	8,53									

2 день, 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
																			В6, мг	В12, мкг	В9, мкг	В5, мг	
Завтрак																							
Каша молочная "Дружба"	150	4,74	6	25,09	174	0,07	1,02	0,8	0,28	0,11	14,24	18,73	129,95	1,45	200,67	21,67	0,03	10,23					
Бутерброд с сыром	40	6,58	5	9,38	115	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	46,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04						
Пирог	50	2,85	2,35	38,55	183	0,02	6,26	0,04		0,01	3,5	6,9	5	0,25	72,5	0,5							
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45																		
Сок разлитый	200	1,0	0,2	20,60	86		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25								
Итого за Завтрак	500	16,59	14	103,00	603	0,29	33,33	27,3	0,37	0,27	77,56	72,11	266,03	4,46	1 093,46	98,5	0,07	10,23					
Обед																							
Мушкетер консервированный	60	1,9	0	3,9	24		0,06	0,1	0,1		0,1		0,1					0,1					
Рассольник ленинградский со сметаной	200	2,13	5	10,71	101	0,13	3,69	5,03	0,46	0,17	52,8	68,48	266,39	3,27	442,17	163,25	0,03	17,09					
Биточки "Волжские" с соусом	100	10,2	9,13	9,33	159		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25			17,09					
Картофельное пюре	150	3,1	4	22,07	133		0,03			0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72		81					
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0	13,55	63																		
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	45																		
Пряники	50	3,0	2	38,55	183																		
Чай с лимонном	200	0,1	0	10,03	39																		
Итого за Обед	812,5	23,75	21	117,52	747	0,34	15,21	5,84	0,46	0,68	92,61	106,09	393,55	7,14	856,1	228,64	0,05	17,11					
Полдник																							
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88		0,02			0,02	14	6	14	2,8	240	2							
Рблико 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01						
Слойка с конфитуром	60	3,61	12	23,62	215		2,4			0,05	0,74	0,31	2,86	0,04	2,81	0,02		17,09					
Итого за Полдник	390	4,13	13	56,56	364	0,06	13	2,4		0,05	35,54	20,01	31,18	5,7	604,21	4,62	0,01						
Итого за день	1702,5	44,47	48	277,08	1714	0,69	61,54	35,54	0,89	1	205,71	198,21	690,76	17,3	2 553,77	331,76	0,13	27,34					

3 день, 2 недели

Приним пища, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Значит в-честная ценность, ккал	Витамины											Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
																			Ca, мг	P, мг		
Завтрак																						
Макарон с сыром	150	6,67	5	29,3	186	0,06	1,13	1,48	0,52	0,12	19,88	20,71	154,54	2,3	288,51	80,74	0,01	19,39	136	2022		
Печенье	60	4,50	6	46,0	253	0,05	0,48	40,24	0,15	0,04	21,57	27,85	83,03	0,72	83,01	84,6	0,01					
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45		2,9			0,01	8,05	5,24	9,76	0,89	36,86							
Фрукт	150	1	1	17,40	73	0,06	8,8	13,2	34	0,02	8,8	13,2	34	0,8	52,4	1,44			231	2022		
Чай	200	0,02	0	9,79	37	0,04	13			0,03	20,6	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		261	2022		
Итого за Завтрак	580	13,11	11	111,85	584	0,21	17,61	41,73	0,67	0,22	79,11	78,8	286,55	7,57	821,88	163,38	0,03	19,39				
Обед																						
Помидоры порционные свежие	60	0,36	0	2,53	13	0,04	0,10	120,54	0,24		8,40	12,05			1,453,33	120,88	0,07	21,33	62	2022		
Борщ с капустой и картофелем	200	1,91	4	8,16	91	0,31	45,86	1,96	0,57	0,28	48,77	74,82	283,24	4,74	47,68	0,88			ТТК	Фирмы		
Колбаса "Фрутик" с соусом	100	11,48	18,17	13,5	272	0,01	2,2			0,01	4,8	1,96	4,4	0,11	36,72	1,51			33001	2016		
Каша гречневая рассычатая	150	8,92	4,99	46,66	255	0,05				0,02	4,86	5,13	23,49	1,06								
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,03			0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78						
Чай с пониженным содержанием сахара	200	0,02	0	9,79	37															Фирма		
Итого за Обед	742,5	24,74	29	94,19	731	0,49	67,87	3,51	0,58	0,71	106,26	108,71	375,76	7,73	1,888,74	214,56	0,1	21,4				
Полдник																						
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8		2,8	240	2						
Груша 1 шт	130	0,46		11,85	52	0,02	5,75			0,03	21,85	13,8	18,4	2,3	174,25	1,15	0,01		231	2022		
Ватрушка с конфитуром	100	6,71	6	44,47	263	0,08		11,96	0,11	0,04	14,88	9,03	54,4	0,86	70,07	31,71	0,01		410	2015		
Итого за Полдник	430	7,17	6	76,52	403	0,13	5,75	11,96	0,11	0,08	58,73	30,83	86,8	5,76	488,32	34,86	0,02					
Итого за день	1752,5	45,02	46	282,56	1728	0,83	91,13	57,2	1,36	1,02	236,1	218,34	758,21	21,06	3,199,04	416,8	0,15	40,79				

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белок, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																					
Наттолы бурные с соусом	100	11,05	9	2,7	134	0,07	2,14	34,2	0,11	0,13	120,65	19,84	167,27	0,75	119,45	23,41	0,05	1,73	ТТК	Формы	
Картофельное пюре	180	3,3	3,91	23,6	141	0,01		3,5		0,01	8,05	4,9	14,7	0,21	49,35		0,01		91	2022	
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,13	9,38	45		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4						
Хлеб ржаной	32,5	2,15	0	13,55	63	0,04				0,01	5,5	8,25	21,25	0,5	32,75	0,9					
Чай с лимоном	200	0,6	0	10,0	39			0,01			0,02	0,02	0,11		0,16				262	2022	
Итого за Завтрак	512,5	16,44	13	59,17	422	0,43	4,24	58,71	0,19	0,31	161,94	176,85	421,73	7,23	496,21	84,79	0,07	1,74			
Обед																					
Мясо кабачковое	60	0,70	0	3,70	29			0,1			0,30		1,00						0,10	21	2018
Суп фасолевый	220	2,79	6	17,9	134	0,06	6,75	0,7	0,22	0,12	11,84	21,96	133,01	2,12	233,16	33,35			8,39	87	2016
Пюре с мясом	210	15,35	29	65,99	591	0,1		20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	0,01	179	2022
Хлеб пшеничный	32,5	2,2	0,39	13,55	63		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04					
Хлеб ржаной	20	1,32	0,13	9,38	45	0,06				0,02	5,56	5,89	26,97	1,24	42,16	1,74					
Чай с пониженным содержанием сахара	210	0,08	0,02	10,33	40														ТТК	Формы	
Итого за Обед	752,5	22,39	36	121,67	892	0,41	33,3	46,82	0,52	0,63	73,55	71,67	316,84	6,59	1 046,21	211,72	0,05	8,47			
Полдник																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Ублонио 1 шт	130	0,52	1	12,74	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	2022	
Хачапури с сыром	100	14,49	14	37,52	339	0,1		0,2	114,84	0,16	272,34	19,47	210,57	1,11	101,91	30,75	0,01	4,19	533	2009	
Итого за Полдник	430	15,01	15	70,46	498	0,16	13,2	114,84	0,56	0,21	307,14	39,17	238,87	6,77	703,31	35,36	0,02	4,19			
Итого за день	1895	55,84	64	251,5	1 802	1	50,74	220,37	1,27	1,15	542,63	267,89	977,44	20,59	2 246,73	331,86	0,14	14,4			

ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

	Пищевые вещества		Энергия ккал	Витамины										Минеральные вещества				
	Белок, г	Жир, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	I, мкг
Итого за весь период	672,87	928	2 656,80	17 362	9,7	654,08	1 725,04	14,08	12,72	3 833,42	2 092,19	7 711,05	190,86	24 548,57	3 202,47	1,44	175,13	
Среднее значение за период	50,43	50,6	254,85	1 662,7	0,97	69,41	172,5	1,41	1,27	388,34	209,22	771,11	19,07	2 454,96	320,25	0,14	17,51	

Нормативная документация:

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

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

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