

"01" 09

2026г.



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, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
		5	4																				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
Каша рисовая молочная жидкая .. Кондитерское изделие Чай с сахаром Багет йодированный Итого за Завтрак	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	0,1	0,5	0,08	9,9	45	8,1	0,72									
	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				
	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2								
	550	16,24	14,61	147,48	787,67	0,22	0,27	1,87	54,72	0,14	199,03	265,31	55,68	2,83	312,75	0,01	0,13	0,01					
Суп картофельный с горохом. Котлета мясная Макаронные изделия отварные Чай с низким содержанием сахара Итого за Обед	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	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		111				
	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	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	35,79	40,49	125,48	1 008,59	1,01	0,34	13,16	243,3	0,16	114,82	398,59	92,39	7,14	993,23	0,01	0,2	0,02						
Выпечное изделие Сок в инд.упаковке/ Фрукт* Чай с низким содержанием сахара Итого за Полдник Итого за день	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02		424				
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		14		8	2,8					418				
	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				
	500	10,72	10,99	100,92	550,45	0,16	0,11	0,1	15,94	0,14	42,09	111,72	27,1	4,91	143,36		0,12	0,02					
	1 850	62,75	66,09	373,88	2 346,71	1,39	0,72	15,13	313,96	0,44	355,94	775,62	175,17	14,88	1 449,34	0,02	0,45	0,05					

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ реч.
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	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	140	8,4	5,6	56		308														тк
Бутерброд с сыром	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/ фрукт*	200	1	0,2	20,2		92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Итого за Завтрак	580	14,45	9,33	101,64		554,31	0,06	0,07	0,18	26,3		124,95	105,74	20,8	4,11	62,2		0,1		

Солянка по-домашнему с мясом	260	6,56	8,01	13,79	154,18	0,15	0,07	14,03	21,04	0,1	26,26	70,19	21,92	1,1	387,55			124
Гуляш "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	ТТК
Чаша 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		0,02	330
Чаша с низким содержанием сахара	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
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01
Итого за Обед	800	30,1	39,62	90,41	838,13	0,92	0,38	18,82	309,54	0,67	77,77	477,23	218,14	9,32	1 048,12		0,14	0,03

Выпечное изделие	100	5,23	8,25	45,68	278,89	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	185,5	0,02	0,01
Сок в инд.упаковке/фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14	8	2,8					406
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5	5,25	8,24	0,85	25,1			0,1	411
Итого за Периодик	500	6,43	8,5	75,9	412,2	0,11	0,09	4,5	19,9	0,12	40,36	76	24,14	5,32	210,6	0,12	0,01
Итого за День	1 880	50,98	57,45	267,95	1 804,64	1,09	0,54	23,5	355,74	0,79	243,08	658,97	263,08	18,75	1 320,92	0,36	0,04

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	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	F	Se		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Бужени из свинины с соусом	270	20,02	49,54	27,07	634,94	0,66	0,2	9,09	80,05	0,82	35,03	267,01	53,38	2,95	534,45				0,04		
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24							
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	25,74	52,45	85,29	917,05	0,74	0,24	9,19	80,55	0,82	53,08	322,75	66,98	4,64	605,55		0,1		0,04		

Суп картофельный с горохом.	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
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1 231,76		ПК
Огурец консервированный	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	0,01	2,5	2,5		11,5	12	7	0,3	70,5		70
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	22,32	46,23	99,81	904,37	0,82	0,33	54,1	351,53	0,29	95,58	340,02	115,54	6,68	1 878,11	0,14	0,03

Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08	15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26	0,02	0,02	424,01
Сок в инд. упаковке Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14	14	8	2,8				418
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,1		411
Итого за Понедник	500	10,72	10,99	100,92	550,45	0,16	0,11	15,94	0,14	42,09	111,72	27,1	4,91	143,36	0,12	0,02	
Итого за день	1 850	58,78	109,67	286,02	2 371,87	1,72	0,68	63,39	1,25	190,75	774,49	209,62	16,23	2 627,02	0,36	0,09	

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	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша "Дружба" молочная 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	0,03		199
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 йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1						
Итого за Завтрак	550	27,61	18,42	154,35	893,86	0,28	0,22	1,43	41,67	0,1	160,64	256,98	59,46	3,17	289,89	0,01	0,13		

Борщ со свежей капустой,	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26	394,03			63
картофелем																	
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			ТТК
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	0,05	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24		0,87	25,25	0,1		333
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,02	1	105		3,25		7	0,55	46,5	0,03		411
Итого за Обед	800	23,87	43,05	115,41	945,9	0,6	0,28	24,18	0,73	99,98	374,77	102,7	5,71	815,54	0,13		0,06

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	406,02
Сок в инд.упаковке/фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14	14	8	2,8					418
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
Итого за Полдник	500	12,48	14,02	74,37	478,69	0,14	0,26	121,25	1,01	57,85	158,58	26,77	5,48	158,39	0,01	0,14	0,02	
Итого за день	1 850	63,96	75,49	344,13	2 318,45	1,02	0,76	478,51	1,84	318,07	790,33	188,93	14,36	1 263,82	0,02	0,4	0,08	

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	
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	
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	
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 Застрек	550	26,62	33,02	85,06	743,69	0,84	0,32	3,41	139,6	0,08	52,22	423,32	195,81	8,45	659,28	0,02	0,17			

[illegible]

Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08	15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26	0,02	0,02	424,02
Сок в яндр.упаковке/фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0,02	14	14	14	8	2,8	418			
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,1		411
Итого за Полдник	500	10,72	10,99	100,92	550,45	0,16	0,11	15,94	0,14	42,09	111,72	27,1	4,91	143,36	0,12	0,02	
Итого за день	1 850	64,55	100,02	262,27	2 211,86	1,86	0,79	34,54	491,11	1,29	175,57	318,53	19,13	2 038,91	0,02	0,43	0,08

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	B1, мг		B2, мг	C, мг	A, 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			
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	ТК		
	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	76,24	14,23	1,45	107,7					218		
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		
	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				32,5	32,5	6,5	0,6	46							
Батон изюмованный	550	38,76	114,36	915,91	915,91	0,63	0,22	0,9	* 45,74	0,72	61,69	286,28	53,23	5,15	455,21		0,1	0,03				
Итого за завтрак																						

	Рассольник ленинградский	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71			B2
	Плов со свинойой	280	18,39	36,36	66,66	666,19	0,52	0,18	5,61	662,42	0,57	31,97	290,51	78,91	2,73	454,79			TTK
	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
	Итого за Обед	800	23,82	41,45	112,77	919,66	0,68	0,28	24,59	890,34	0,57	67,44	406,44	118,28	5,13	1 062,8		0,12	0,05

Выпеченное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08	15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26	0,02	424,01
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14	14	8	2,8			418
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
Итого за Полдник	500	10,72	10,99	100,92	550,45	0,16	0,11	15,94	0,14	42,09	111,72	27,1	4,91	143,36	0,12	0,02
Итого за день	1 850	61,28	91,2	328,05	2 386,02	1,47	0,61	25,59	0,52	171,22	804,44	198,61	15,19	1 661,37	0,34	0,1

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	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	І	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	2 шт	8,4	5,6	56		308														ТК	
Углерод с сыром	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/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2		92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418	
Итого за Завтрак	590	14,45	9,33	101,64		554,31	0,06	0,07	0,18	26,3		124,95	105,74	20,8	4,11	62,2		0,1			

[illegible]

Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,08	15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26	0,02	424
Сок в инд.упаковке/ фрuckt*	200	1	0,2	20,2	92	0,02			14	14	8	2,8			418
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	0,95	25,1	0,1	411
Итого за Полдник	500	10,72	10,99	100,92	550,45	0,16	0,1	15,94	42,09	117,72	27,1	4,91	143,36	0,12	0,02
Итого за день	1890	57,69	55,54	324,55	2038,88	1,21	0,47	15,16	267,07	601,43	142,24	16,34	1 208,44	0,01	0,04

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	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20					
2	3																						20	
Каша рисовая жидкая	200	5,13	11,43	24,47	240	0,05	0,15	1,14	41,86	0,11	114,57	114,9	23,7	0,38	152,1	0,01	0,02						199	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1						411	
Батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2									
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72										
Итого за Завтрак	550	15,14	17,45	137,82	787,86	0,19	0,2	1,24	42,36	0,11	141,27	207,14	44	2,69	232,55	0,01	0,12							
Щи из свежей капусты с картошкой	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,08	0,07	41,3	235,51		54,78	58,94	27,06	1,04	470,99								73	
Ежики из свинины с соусом	270	20,02	49,54	27,07	634,94	0,66	0,2	9,09	80,05	0,82	35,03	267,01	53,38	2,95	534,45			0,04					444	
Чай с низким содержанием сахара	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	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01						
Итого за Обед	790	25,28	55,84	65,3	865,52	0,78	0,29	50,49	316,06	0,82	103,06	360,19	90,44	5,28	1 067,74		0,12	0,05						
Выпечное изделие	100	5,23	8,25	45,68	278,89	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	185,5		0,02	0,01					406	
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0,1	0,5		14	14	8	2,8									418	
Чай с низким содержанием сахара	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	
Итого за Полдник	500	6,43	8,5	75,9	412,2	0,11	0,09	4,5	19,9	0,12	40,36	76	24,14	5,32	210,6		0,12	0,01						
Итого за день	1 840	46,85	81,79	279,02	2 065,58	1,08	0,58	56,23	378,32	1,05	284,69	643,33	158,58	13,29	1 510,89	0,01	0,36	0,06						

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																				
2	3						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	0,1	1,1	105,44	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	0,01		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								
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	1,2	105,94	0,61	255	348,8	56,33	5,46	288,89	0,01	0,15			418			
Суп картофельный с крупой	250	2,35	2,99	17,06	104,93	0,12	0,06	16,5	16,5	202,4		23,85	68,38	27,15	1,03	474,05					101			
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06			ТТК			
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	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	0,01	0,1	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	31,74	40,33	110,89	931,99	1,02	0,44	18,19	18,19	243,5	0,16	99,26	532,32	226,71	9,77	1 161,28	0,02	0,21	0,02					
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08			15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02	0,02		424,01			
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02					14	14	8	2,8						418			
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1			411			
Итого за Полдник	500	10,72	10,99	100,92	550,45	0,16	0,11	0,1	0,1	15,94	0,14	42,09	111,72	27,1	4,91	143,36		0,12	0,02					
Итого за день	1 920	71,07	62,02	310,95	2 097,12	1,34	0,97	19,49	19,49	366,38	0,91	395,35	992,84	310,14	20,14	1 593,53	0,03	0,48	0,04					

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	Y	B1, мг		B2, мг	C, мг	A, 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						
Каша пшенная молочная 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	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	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2										
Итого за Завтрак	550	19,61	14,62	157,35	839,66	0,34	0,22	1,39	39,66	0,1	158,57	274,06	66,8	3,5	308,93	0,01	0,13								
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										
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								
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	28,33	43,02	118,2	974,9	0,69	0,28	24,18	312,89	0,72	108,45	342,01	80,67	6,34	849,59		0,13	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						406,02
Сок в инд.упаковке/ фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,01				14	14	8	2,8									418
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
Итого за Полдник	500	12,48	14,02	74,37	478,69	0,14	0,26	0,1	121,25	1,01	57,85	158,58	26,77	5,48	158,39	0,01	0,14						
Итого за день	1 850	60,42	71,66	349,92	2 293,25	1,17	0,76	25,67	473,8	1,83	324,87	774,65	174,24	15,32	1 316,91	0,02	0,4	0,07					

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	Y		B1, мг	B2, 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					
Ежики "Особые" с соусом Чай с низким содержанием сахара Батон йодированный Сок в инд.упаковке/ Фрукт* Итого за Завтрак	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				
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8									
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418				
	640	20,32	40,88	67,48	724,99	0,64	0,22	7,54	69,22	0,65	55,82	273,31	81,79	7,3	521,28		0,1	0,02						
Распльник ленинградский Жаркое по-домашнему Огурец консервированный Чай с низким содержанием сахара Хлеб ржаной Итого за Обед	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				
	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1 231,76				0,01	77к				
	50	0,4	0,05	0,85	6,5	0,01	0,01	2,5	2,5		11,5	12	7	0,3	70,5					70				
	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	17,65	45,99	95,35	866,03	0,63	0,31		59,01	352,59	0,29	77,77	315,15	102,78	5,28	1 861,1		0,13	0,03						

Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26							0,02	424,02
Сок в инд.упаковке/ фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8									418
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
Итого за Полдник	500	10,72	10,99	100,92	550,45	0,16	0,11	0,1	15,94	0,14	42,09	111,72	27,1	4,91	143,36							0,12	0,02
Итого за день	1 940	48,69	97,86	263,75	2 141,47	1,43	0,64	66,65	437,75	1,08	175,68	700,18	211,67	17,49	2 525,74		0,35	0,07					

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	11	12	13	14	15	
2	3					7															20						
						</																					

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	681,77	818,556	3440,24	23855,052	9,48	12	517,39	6599,268	73,44	8857,44	8635,128	2235	153,624	8578,2	0,69	28,656	0,408			
Среднее значение за период	56,814	68,213	286,687	1987,921	0,79	1	43,116	549,939	6,12	738,12	719,594	186,25	12,802	714,85	0,058	2,388	0,034			

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 "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

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

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

* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт