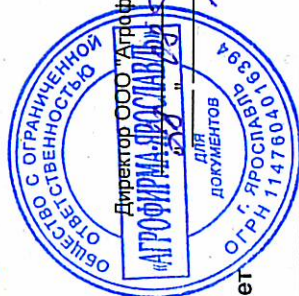


«10» _____ 2026г.



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			
		4	5	6																			
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 Багон йодированный Итого за Завтрак	150	4,67	6,44	25,6	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		199				
	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02		0,72		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								
	500	14,68	12,46	139,95	727,72	0,2	0,22	1,43	41,17	0,1	155,95	222,04	46,83	2,7	254,68	0,01	0,12						
Суп картофельный с горохом. Котлета мясная Макаронные изделия отварные Чай с низким содержанием сахара 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	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		ТМК				
	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	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						
700	32,01	38,17	105,97	894,44	0,91	0,31	10,77	195,7		0,14	100,98	359,47	81,03	6,29	865,46	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				
	1 700	57,41	61,62	345,84	2 172,61	1,27	0,64	12,3	252,81	0,38	299,02	693,23	154,96	13,9	1 293,5	0,02	0,44		0,04				

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	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Блиnnик с начинкой	140	8,4	5,6	56	308													518	тгк		
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			437,87	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	296,13	411		
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				352,24	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	1604,24			

[illegible][illegible]

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

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	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6				
Итого за Завтрак	500	22,47	50,46	52,51	754,85	0,69	0,22	9,19	80,55	0,82	45,98	294,75	61,68	4,16	587,15		0,1	0,04	

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
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		ПК
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		
Итого за Обед	700	19,63	37.93	89,71	777.47	0.72	0.28	43,69	319,72	0.23	77.84	290.13	96.91	5,86	1.561,26		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	10,2	41,31		0,01	0,1	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,1	0,1	411
Итого за Поддник	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	1 700	52,82	99,38	243,14	2 082,77	1,57	0,61	52,98	1,19	165,91	696,6	185,69	14,93	2 291,77	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					В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
		3	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		
Каша "Дружба" молочная 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				
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				
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	590	17.4	10.71	86.52	517.56	0.16	0.17	1.1	31.38	0.08	127.46	171.8	46.97	4.79	219.13	0.01	0.12				
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						
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			
Рис припущенный	150	3.79	4.34	39.7	213.02	0.04	0.03		23.63	0.07	12.17	83.25	27.2	0.6	55.13			0.01			
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				
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	22.19	40.55	99.47	852.9	0.57	0.26	19.52	254.29	0.71	86.25	335.87	88.25	5.26	718.36		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				
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8							
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				
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	0.02			
Итого за день	1790	52.07	65.28	260.36	1849.15	0.87	0.69	20.72	406.92	1.8	271.56	666.25	161.99	15.53	1095.88	0.02	0.39	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	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					
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							
Каша гречневая рассыпчатая	150	7.6	5.24	34.32	214.55	0.26	0.13	0.35	21.45	0.06	17.5	181.05	120.29	4.06	229.35	0.01	0.01							
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							
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	24.09	31.27	73.62	672.18	0.76	0.28	3.29	132.45	0.06	46.39	362.97	155.72	7.09	582.83	0.02	0.16							
Суп картофельный с яйцом	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									
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							
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	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2		0.02							
Итого за Обед	710	25.49	54.22	66.89	857.3	0.8	0.31	24.79	262.71	1	70.41	368.67	85.41	5.25	1 046.91		0.12	0.05						
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							
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8										
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							
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	1710	60.3	96.48	241.43	2 079.93	1.72	0.7	28.18	411.1	1.2	158.89	843.36	268.23	17.25	1 773.1	0.02	0.4	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	Se			
		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
Блиnnик с начинкой	140	8.4	5.6	56	308														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	0.1	0.5		5.25	8.24	4.4	0.85	25.1		0.1		411				
Чай с низким содержанием сахара																							
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						
Суп картофельный с горохом.	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				
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				
Макаронные изделия отварные	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				
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26		0.01	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1		411				
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5		0.03	0.02					
Итого за Обед	700	28.74	32.9	102.48	819.97	0.85	0.25	12.49	294.2	0.06	78.59	318.85	77.78	5.99	838.31	0.01	0.19	0.02	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				
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	0.02				
Итого за день	1780	53.91	53.22	305.04	1924.73	1.07	0.43	12.77	336.44	0.2	245.63	536.31	125.68	15.01	1043.87	0.01	0.41	0.04	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	150	3.85	8.57	18.36	180	0.04	0.11	0.86	31.4	0.08	85.93	86.18	17.77	0.28	114.08	0.01	0.01		199				
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 подорожный	40	3	1.16	20.56	104.8	0.04	0.01				7.6	26	5.2	0.48	36.8								
Кондитерское изделие	30	1.77	1.41	22.5	109.8	0.02	0.01				3.3	15	2.7	0.24									
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	620	9.82	11.39	96.63	547.86	0.12	0.16	0.96	31.9	0.08	116.23	149.42	38.07	4.67	176.13	0.01	0.11						
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				
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	0.1	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	710	24.58	54.17	62.04	834.3	0.76	0.27	38.69	248.77	0.82	87.41	343.35	82.71	4.98	933.17		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				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	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	1830	40.83	74.06	234.57	1794.36	0.99	0.52	44.15	300.57	1.02	244	568.77	144.92	14.97	1319.9	0.01	0.35	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	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	0,1	0,01		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				
Суп картофельный с крупой	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		
	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		
	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	15,01	61,26	0,1	0,01		0,5		8,24	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411		
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02			
Итого за Обед	700	28,74	37,98	96,04	839,49	0,92	0,39	14,77	195,87	0,14	88,66	458,29	181,19	8,21	990,02	0,02	0,2	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		
	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			
	1 700	71,77	62,73	332,19	2 185,32	1,29	0,92	16,07	318,75	0,89	381,8	945,46	284,42	16,46	1 436,07	0,03	0,47	0,04			
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	1 700	71,77	62,73	332,19	2 185,32	1,29	0,92	16,07	318,75	0,89	381,8	945,46	284,42	16,46	1 436,07	0,03	0,47	0,04			

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рецеп
		Б		Ж			У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
		Б	Ж	Б	Ж																		
2 "	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
Каша пшеничная молочная жидкая	150	7.2	6.45	33	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				
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 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	200	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0.01				3.8	13	2.6		18.4								
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	610	14.75	10.76	93.91	537.51	0.23	0.21	1.15	55.67	0.07	227.8	255.1	58.28	5.28	252.11	0.01	0.12						
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				
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		ТТК				
Макаронные изделия отварные	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				
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	25.53	40.53	100.32	869.67	0.64	0.26	19.52	252.26	0.7	92.86	311.3	71.72	5.72	743.86		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	0.02				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	0.1	121.25	1.01	57.85	158.58	26.77	5.48	158.39	0.01	0.14	0.02					
Итого за день	1 810	52.76	65.31	268.6	1 885.87	1.01	0.73	20.77	429.18	1.78	378.51	724.98	156.77	16.46	1 154.36	0.02	0.39	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		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				
Ежики "Особые" с соусом	200	16,12	39,47	16,7	486,88	0,58	0,18	7,44	68,72	0,65	28,97	225,07	64,19	3,17	459,38				0,02	444			
	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			
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8								
	500	22,86	43,5	92,28	852,59	0,67	0,21	7,54	69,22	0,65	48,42	289,31	79,19	4,98	521,28			0,1		0,02			
Итого за Завтрак	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			
	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	655,41			0,01		774			
	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				
	700	14,96	37,69	85,25	739,13	0,53	0,26	48,6	320,78	0,23	60,03	265,26	84,15	4,46	1544,25			0,13	0,03				
Итого за Обед	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			
	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				
	1700	48,54	92,18	278,45	2142,17	1,36	0,58	56,24	405,94	1,02	150,54	666,29	190,44	14,35	2208,89			0,35	0,07				
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				
	1700	48,54	92,18	278,45	2142,17	1,36	0,58	56,24	405,94	1,02	150,54	666,29	190,44	14,35	2208,89			0,35	0,07				
	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		424,02		
		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				
1700		48,54	92,18	278,45	2142,17	1,36	0,58	56,24	405,94	1,02	150,54	666,29	190,44	14,35	2208,89			0,35	0,07				
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		424,02			
	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				
	1700	48,54	92,18	278,45	2142,17	1,36	0,58	56,24	405,94	1,02	150,54	666,29	190,44	14,35	2208,89			0,35	0,07				
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		424,02			
	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				
	1700	48,54	92,18	278,45	2142,17	1,36	0,58	56,24	405,94	1,02	150,54	666,29	190,44	14,35	2208,89			0,35	0,07				
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		424,02			
	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				
	1700	48,54	92,18	278,45	2142,17	1,36	0,58	56,24	405,94	1,02	150,54	666,29	190,44	14,35	2208,89			0,35	0,07				
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		424,02			
	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				
	1700	48,54	92,18	278,45	2142,17	1,36	0,58	56,24	405,94	1,02	150,54	666,29	190,44	14,35	2208,89			0,35	0,07				
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		424,02			
	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				
	1700	48,54	92,18	278,45	2142,17	1,36	0,58	56,24	405,94	1,02	150,54	666,29	190,44	14,35	2208,89			0,35	0,07				
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		424,02			
	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				
	1700	48,54	92,18	278,45	2142,17	1,36	0,58	56,24	405,94	1,02	150,54	666,29	190,44	14,35	2208,89			0,35	0,07				
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		424,02			
	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				
	1700	48,54	92,18	278,45	2142,17	1,36	0,58	56,24	405,94	1,02	150,54	666,29	190,44	14,35	2208,89			0,35	0,07				
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		424,02			
	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				
	1700	48,54	92,18	278,45	2142,17	1,36	0,58	56,24	405,94	1,02	150,54	666,29	190,44	14,35	2208,89			0,35	0,07				
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		424,02			
	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				
	1700	48,54	92,18	278,45	2142,17	1,36	0,58	56,24	405,94	1,02	150,54	666,29	190,44	14,35	2208,89			0,35	0,07				
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		424,02			
	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				
	1700	48,5																					

Итого

Минеральные вещества (мг)

Витамины

Энергетическая ценность (ккал)

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

Среднее значение за период

Нормативная документация:

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

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

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

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

* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт