



"Утверждаю"
ма-Ярославль"
илишников Д.А.
2008 г.

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Питательные вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	18	19	20								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Каша пшеничная жидкая	150	7,8	8,7	33	241,5	0,09	0,11	0,86	31,55	0,08	88,66	86,38	21,97	0,52	123,38	0,01	0,01	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, лимонад 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 из инжира/апельсина/фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418									
Итого за Завтрак	595	13,9	12,44	83,78	509,46	0,15	0,18	3,04	57,85	0,08	215,76	203,72	42,37	1,98	289,92	0,02	0,02										

Шиндлер из санины	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
Када гренавийа расыплатан	100	13,28	31,5	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26		0,03		тгк
Чай с ниским содержанием сахара	150	7,6	5,24	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	187,05	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
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	29,95	40,79	95,63	870,18	0,98	0,38	10,82	199,99	0,7	84,42	467,34	190,97	9,6	980,61	0,01	0,15	0,05

Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	355,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				
Итого за Поддник	300	12,28	13,97	59,35	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	56,13	67,2	238,77	1 797,07	1,27	0,81		378,59	1,79	352,63	820,9	266,71	18,89	1 507,63	0,03	0,3	0,08

[illegible][illegible]

Синдикальное издание по домостроению с рисом	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
Удэш "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		тк
Кваркерные издания отапливаемые	150	7,13	4,32	48,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78		218
Дан 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
Доб. ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	
того да Овер	700	23,84	35,41	84,54	752,16	0,67	0,23	15,53	298,39	0,65	68,31	285,06	64,72	4,8	753,57	0,12	0,03

Выходное изделие	100	39,16	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		
100	1	0,2	0,02	0,02	14	8	2,8	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	418		
300	12,28	13,97	0,14	0,25	120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	418		
1500	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

[Пример 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, 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							
3 День 1 недели																										
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							
Кондитерское изделие																										
	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48												
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																										
	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6											
Итого за Завтрак																										
	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							
Печенье тушеная																										
	100	18,4	15,1	8,64	245,63	0,25	1,64	26,21	6278,87	0,96	40,49	263,48	21,21	5,3	274,9	0,01	0,17	0,03	тк							
Рис отварной																										
	150	4,24	3,97	44,46	230,54	0,05	0,03		20,93	0,06	12,54	92,75	30,42	0,66	61,4			0,01	332							
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	27,76	23,78	94,94	705,43	0,41	1,75	44,93	6514,02	1,02	105,41	441,55	84,58	8,37	723,12	0,01	0,3	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							
Сок																										
	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																										
	1500	72,35	51,51	289,53	1918,24	0,76	2,42	46,13	6741,71	2,64	408,91	967,34	163,08	16,32	1158,95	0,03	0,49	0,08								

4 День 1 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	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" жидкая Бутерброд с сыром 10/30 Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5 Сок в индивидуальной упаковке* Итого за Завтрак	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								
	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								
	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1		411								
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
	595	19,3	13,04	76,54	507,51	0,16	0,2	3,18	57,18	0,08	227,41	230,4	50,77	4,78	227,43	0,01	0,12										
Распашник ленинградский Котлета рыбная Картофель отварной Чай с низким содержанием сахара Хлеб ржаной Итого за Обед	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								
	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271								
	150	4,35	15,86	35,43	302,21	0,26	0,15	43,47	6,52		47,13	131,54	51,51	2,16	1234,55				314								
	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	27,45	29,5	97,86	793,43	0,54	0,38	57,31	186,36	0,12	144,34	460,5	134,75	5,85	1782,14		0,14	0,02										
Выпечное изделие Сок 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									
	1595	59,03	56,51	233,76	1718,37	0,84	0,83	60,49	364,29	1,21	424,2	841,24	207,89	15,24	2142,71	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)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	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 рассычатая	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										
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 модифицированный	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	612,18	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 мясом	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		0,05	0,02	83								
Котлета мясная рубленая.	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01			406								
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	56,68	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	28,5	37,94	105,63	816,98	0,54	0,3	16,63	212,38	0,51	100,09	344,77	72,28	5,6	907,48	0,01	0,18	0,04									
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								
Сок	200	1	0,2	20,2	92		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	1.500	64,87	83,18	238,61	1.968,99	1,44	0,83	19,92	465,58	1,58	198,93	858,08	250,37	17,3	1.623,45	0,04	0,38	0,06									

1 День 2 недели

Принем 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	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	I	F	Se								
						4														5	6	7	8	9	10	11	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Блинчик с начинкой	150	9	6	60	330														т.к.								
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		0,1		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				411								
Сок в упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0,18	26,3		14	14	8	2,8					418								
Итого за Завтрак	590	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.	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	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								
Каша гречневая рассычатая	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								
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	29,21	33,82	91,26	784,78	1	0,35	12,85	294,05	0,06	77,16	441,22	187,4	8,97	986,88	0,02	0,2	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	406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	2,8	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	418							
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		441,1	1,07	254,56	697,3	230,57	17,69	1182,22	0,03	0,34	0,04									
Итого за день	1.590	56,54	57,52	256,26	1.778,52	1,2	0,67	13,03	441,1	1,07	254,56	697,3	230,57	17,69	1182,22	0,03	0,34	0,04									

2 день 2 недели

Каждый рисунок, живяние	150	3,1	5	18,36	131,3	0,04	0,11	0,86	31,4	0,08	85,93	86,18	17,77	0,26	114,08	0,01	0,01	199
Континентское издание	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24				
Част с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,1	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411
Батон поджаренный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,9	13	2,6	0,24	18,4			
Сов с инд. упаковкой/рукот*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				
Итого за Заверток	600	7,57	7,24	81,36	426,81	0,1	0,16	0,96	31,9	0,08	112,28	136,42	35,47	4,41	157,58	0,01	0,11	418

Выпущенное издание	100	11,28	13,77	39,16	335,43	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	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14	14	8	2,8					418
Итого за Подлник	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	1 600	48,46	50,31	241,62	1 630,44	0,55	0,67	19,84	399,31	1,16	272,26	359,34	124,81	14,46	1 047,63	0,03	0,39	0,06

3 день 2 недели

Пудинг из творога с джемом	185	24,44	9,29	51,94	390,37	0,1	0,38	1,1	108,44	0,61	228,75	301,46	39,18	1,35	226,99	0,01	0,05	249
Кондитерские изделия	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48				
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,1		0,5		8,24	4,4	0,85	25,1		0,1	411	
Батон дольцеванный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,16	0,66	50,6			
Итого за Завтрак	500	32,31	13,76	139,23	795,98	0,21	0,42	1,2	108,94	0,61	251,05	375,45	56,13	3,34	302,69	0,01	0,15	

Выпущенное издание	100	1,28	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
Ох	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14	14	8	2,8					418
Полный за Полюник	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	
Ото за день	1 530	58,78	64,59	288,19	1 990,68	0,85	0,92	46,42		507,85	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)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	К	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 Бутерброд с сыром 10/20 Чай с сахаром, лимон 200/5 Сок в виде упаковки Фрукт* Сок за Завтрак	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											
	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				199									
	205	0.25	0.06	15.16	62.96	0.01	0.01	2.1	0.5		7.4	9.34	5	0.9	33.4		0.1		3									
	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					412									
	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		418									
Суп картофельный с крупой Ежики из свиных с соусом Чай с низким содержанием сахара Хлеб ржаной Кондитерское изделие Итого за Обед	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									
	200	15.07	38.44	20.88	490.4	0.5	0.15	7.34	68.36	0.61	27.08	201.1	40.7	2.24	410.89			0.03	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	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01				8	26	5.6	0.44	37.2		0.02	0.01										
	60	3.54	2.82	45	219.6	0.05	0.01				6.6	30	5.4	0.48														
700	23.29	44.1	106.35	915.25	0.69	0.23	20.64	230.78	0.61	66.01	320.04	77.82	4.84	852.43		0.12	0.04											
Выпечное изделие Сок Итого за Подлинник Итого за день	100	11.28	13.77	39.16	325.43	0.12	0.23		120.75	1.01	38.45	135.34	14.37	1.81	133.14	0.01	0.04	0.02	406									
	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02		120.75	1.01	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										
	1 595	48.87	68.26	249.49	1 819.49	1.04	0.68	23.79	407.2	1.69	344.46	713.58	156.47	14.5	1 227.43	0.02	0.28	0.06										

5 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	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							
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											
	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			ТРК 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	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46											
Итого за Завтрак	500	22,16	30,91	74,08	663,44	0,71	0,28	4,67	281,35	0,55	47,18	359,19	157,03	7,02	592,92	0,01	0,11	0,02								
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							
	100	12,29	12,45	20,8	244,41							0,06							ТРК							
	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							
Чай с низким содержанием сахара	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	45,5		0,03	0,02								
	700	24,63	21,5	105,51	713,51	0,23	0,11	29,6	190,32	0,06	73,31	141,58	41,4	3,22	488,8		0,13	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							
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	59,07	66,38	238,95	1 794,38	1,08	0,64	34,27	592,42	1,62	172,94	645,11	220,8	14,85	1 214,86	0,02	0,28	0,06								

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	582,03	657,91	2 515,54	18 431,49	10,43	9,13	300,72	10 785,05	16,88	2 965,74	7 621,09	1 916,1	157,5	14 128,41	0,25	3,33	0,6			
Среднее значение за период	58,203	65,791	251,554	1 843,149	1,043	0,913	30,072	1 078 505	1,688	296 574	762,109	191,61	15,75	1 412,841	0,025	0,333	0,06			
..																				

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.2.4.3500-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Детский мир" под ред. Морозова В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Детский мир" под ред. Морозова В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях под ред. В.Т. Давыдовой 2004 г.

* Включается сок в индивидуальной упаковке или фррукт

гидролизат