

2 День 1 недели

Примечания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	Ц	Д		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	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										
Каша пшеничная, жидкая	150	6	7	28,5	201,61	0,09	0,11	0,86	31,55	0,08	88,65	96,38	21,97	0,62	123,38	0,01	0,01	0,01										
Бутерброд с сыром 70/40	50	5,98	3,97	26,56	165,8	0,05	0,04	0,08	23,8		107,6	90	9,7	0,58	46,3	0,01	0,01	0,01										
Чай с сахаром, лимонная 200/5	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	0,01										
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0,17		16	11	9	2,2	278		0,01	0,01										
Итого за Завтрак	505	12,63	11,43	89,02	477,37	0,17	0,18	13,04	57,85	0,08	219,66	206,72	45,67	4,2	481,08	0,01	0,12	0,12										
Соленика по-домашнему с мясом	210	3,3	6,47	8,14	104,53	0,13	0,06	11,22	16,99	0,1	21,2	60,74	18,21	0,92	318,02													
Шницель из свинины	100	13,28	3,15	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26													
Мягариные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	0,1	21,6	0,06	19,93	58,68	10,67	1,08	60,78													
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				0,03									
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2				0,1									
Итого за Обед	700	26,51	42,74	53,44	866,25	0,7	0,26	12,12	55,43	0,8	74,93	320,96	65,98	5,52	737,36				0,12									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	65,67	0,01	0,02	0,02	0,01									
Яблоко	100	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	276				0,01									
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,8	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,03	0,01									
Итого за День	1550	62,22	38,51	285,86	1758,95	0,71	2,31	56,56	579,33	2,06	384,61	891,06	155,31	17,62	1362,75	0,03	0,48	0,48	0,07									

3 День 1 недели

Примечания, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	Ц	Д		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	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										
Пудинг из творога с сахаром 150/50	200	24,51	9,29	62,58	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05											
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				0,05									
Батон йодированный	65	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6				0,1									
Кондитерское изделие	45	2,66	2,12	33,75	154,7	0,04	0,01				4,95	22,5	4,05	0,36	50,6				0,1									
Итого за Завтрак	500	31,5	13,06	134,72	781,88	0,2	0,43	1,2	106,94	0,61	251,2	370,65	56,13	3,28	302,69	0,01	0,15											
Борщ со свежим 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	316,22				0,15									
Печенье тухлая	100	14,32	9,28	10,27	195,6	0,24	1,61	26,64	6390,91	0,88	19,11	249,17	21,62	5,34	267,12	0,01	0,17											
Рис отварной	150	4,24	3,97	44,46	230,54	0,05	0,03				12,64	92,75	30,42	0,66	61,4				0,03									
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				0,03									
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	48,5				0,1									
Итого за Обед	700	23,68	17,96	101,56	675,35	0,4	1,72	45,36	6628,05	0,94	84,18	427,24	84,99	8,43	715,49	0,01	0,03	0,03	0,02									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,02	0,01									
Яблоко	100	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278				0,01									
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,8	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,03	0,01									
Итого за День	1550	62,22	38,51	285,86	1758,95	0,71	2,31	56,56	579,33	2,06	384,61	891,06	155,31	17,62	1362,75	0,03	0,48	0,48	0,07									

2 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б			Ж				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	K	I	F	Se								
		4	5	6	Ж	У	У															7	8	9	10	11	12	13	
Капша пшеничная жареная	150	6	7	28,5	201,61	0,09	0,11	0,86	31,55	0,08	88,55	96,38	21,57	0,52	123,38	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	20							
Бутерброд с сыром 10/40	50	5,98	3,97	26,56	165,8	0,05	0,04	0,08	25,8	0,08	107,6	90	9,7	0,58	46,3	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	199								
Чай с сахаром, лимоник 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5	0,5	7,4	9,34	5	0,9	33,4	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	3								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0,1	0,1	16	11	9	2,2	278	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	412								
Итого за завтрак	505	12,63	11,43	80,02	477,37	0,17	0,18	13,04	57,85	0,08	219,66	206,72	45,57	4,2	481,08	0,01	0,12	0,12	0,01	0,01	386								
Салатка 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	0,01	0,02	0,02	0,01	0,01	124								
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	0,01	0,02	0,02	0,01	0,01	405								
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	0,1	21,6	0,05	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	418								
Чай с лимоником с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	218								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	411								
Итого за обед	700	26,51	42,74	93,44	866,25	0,7	0,26	12,12	55,43	0,8	74,93	320,96	65,98	5,52	737,36	0,02	0,12	0,12	0,04	0,04									
Выпечное изделие	50	5,64	5,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,02	0,01	0,01	405								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	418								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0,1	0,1	16	11	9	2,2	278	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	418								
Итого за полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,16	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,03	0,01	0,01	386								
Итого за день	1550	62,22	38,51	295,98	1759,95	0,71	2,31	56,56	5793,38	2,06	384,61	891,06	165,31	17,62	1362,75	0,03	0,48	0,48	0,01	0,01									
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,58	431,77	0,1	0,39	1,1	105,44	0,51	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05	0,05	0,01	0,01	249								
Чай с лимоником с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	411								
Батон йодированный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02		10,45	0,66	4,95	35,75	7,15	0,66	50,6	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01									
Кондитерское изделие	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04	0,01	1,2	108,94	0,61	251,2	370,56	56,13	3,28	302,69	0,01	0,15	0,15	0,01	0,01									
Итого за завтрак	500	31,5	13,06	134,72	781,88	0,2	0,43	1,2	108,94	0,61	251,2	370,56	56,13	3,28	302,69	0,01	0,15	0,15	0,01	0,01									
Борщ со свежей капустой, картошкой	200	1,67	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,82	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	63								
Печенье тушеная	100	14,32	9,28	10,27	195,6	0,24	1,61	26,54	6390,91	0,88	19,11	249,17	21,62	5,34	267,12	0,01	0,17	0,17	0,03	0,03									
Рис отварной	150	4,24	3,97	44,46	230,54	0,05	0,03	20,93	20,93	0,06	12,54	92,75	30,42	0,65	61,4	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	332,04								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	0,5	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01									
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	48,5	0,03	0,03	0,03	0,02	0,02	411								
Итого за обед	700	23,68	17,96	101,56	675,35	0,4	1,72	45,36	6528,06	0,94	84,18	427,24	84,99	8,43	715,49	0,01	0,3	0,3	0,06	0,06									
Выпечное изделие	50	5,64	5,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,02	0,01	0,01	406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	418								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0,1	0,1	16	11	9	2,2	278	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	418								
Итого за полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,03	0,01	0,01	386								
Итого за день	1550	62,22	38,51	295,98	1759,95	0,71	2,31	56,56	5793,38	2,06	384,61	891,06	165,31	17,62	1362,75	0,03	0,48	0,48	0,01	0,01									

3 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б			Ж				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		4	5	6	Ж	У	У															7	8	9	10	11	12	13	
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,58	431,77	0,1	0,39	1,1	105,44	0,51	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05	0,05	0,01	0,01	249								
Чай с лимоником с сахаром	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5	0,5	5,25	8,24	4,4	0,85	25,1	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	411								
Батон йодированный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02		10,45	0,66	4,95	35,75	7,15	0,66	50,6	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01									
Кондитерское изделие	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04	0,01	1,2	108,94	0,61	251,2	370,56	56,13	3,28	302,69	0,01	0,15	0,15	0,01	0,01									
Итого за завтрак	500	31,5	13,06	134,72	781,88	0,2	0,43	1,2	108,94	0,61	251,2	370,56	56,13	3,28	302,69	0,01	0,15	0,15	0,01	0,01									
Борщ со свежей капустой, картошкой	200	1,67	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,82	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	63								
Печенье тушеная	100	14,32	9,28	10,27	195,6	0,24	1,61	26,54	6390,91	0,88	19,11	249,17	21,62	5,34	267,12	0,01	0,17	0,17	0,03	0,03									
Рис отварной	150	4,24	3,97	44,46	230,54	0,05	0,03	20,93	20,93	0,06	12,54	92,75	30,42	0,65	61,4	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	332,04								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5	0,5	5,4	8,24	4,4	0,87	25,25	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01									
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	48,5	0,03	0,03	0,03	0,02	0,02	411								
Итого за обед	700	23,68	17,96	101,56	675,35	0,4	1,72	45,36	6528,06	0,94	84,18	427,24	84,99	8,43	715,49	0,01	0,3	0,3	0,06	0,06									
Выпечное изделие	50	5,64	5,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,02	0,01	0,01	406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	418								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	0,1	0,1	16	11	9	2,2	278	0,01	0,01	0,01	0,01	0,01	418								
Итого за полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,03	0,01	0,01	386								
Итого за день	1550	62,22	38,51	295,98	1759,95	0,71	2,31	56,56	5793,38	2,06	384,61	891,06	165,31	17,62	1362,75	0,03	0,48	0,48	0,01	0,01									

4 день 1 недели

Принят пища, наименование блюда	Масса порции	Лицевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	Ц	Д		7	Витаминный					Минеральные вещества (мг)														
									В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	1	F	Se							
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20											
Каша "Дружба" жидкая	150	11,36	5	30,37	220,95	0,1	0,13	1	30,89	0,08	100,46	123,56	29,37	0,54	157,08	0,01	0,02	189										
Булгур с саром 10/40	50	5,98	3,97	25,56	163,6	0,05	0,04	0,08	25,8		107,6	90	9,7	0,58	46,3		0,02	3										
Чай с низким содержанием сахара	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										
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16		16	11	9	2,2	278		0,01	386										
Итого за Завтрак	505	17,99	10,43	76,9	476,76	0,18	0,2	13,18	57,18	0,08	231,31	233,9	53,07	4,3	514,63	0,01	0,13											
Цин из свежей капусты с картошкой	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		0,01											
Колбаса мясная рубленая	100	15,25	28,84	18,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	73										
Кавордель отварной с соусом консервированным 150/30	180	3,48	3,39	26,72	152,27	0,2	0,12	33,6	23,19	0,05	27,71	102,2	41,36	1,66	955,07		0,02											
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	314										
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	15,8	80	0,04	0,01	0,1	0,5		8	28	5,5	0,44	37,2		0,02											
Итого за Обед	720	23,29	36,66	82,75	758,46	0,57	0,34	64,13	200,03	0,32	124,02	356,47	98,87	5,82	1,658,88	0,01	0,17	411										
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	406										
Яблоко	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278		0,01	418										
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	386										
Итого за День	1,575	48,32	54,78	209,23	1,536,94	0,86	0,7	87,31	317,59	0,91	404,56	689,54	176,13	16,03	2,518,08	0,03	0,33	0,04										
Принят пища, наименование блюда	Масса порции	Лицевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Гривы "Голоньваз"	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		0,01	20										
Каша гривная 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	0,02										
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	330										
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46		0,1	411										
Итого за Завтрак	500	22,16	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	0,01	0,11	0,02										
Сухл 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		0,01	83										
Тертый сыр 70/50	120	10,12	23,88	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91		0,02											
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		0,02											
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	218										
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				19,5	4,2	0,33	27,9		0,1	411											
Итого за Обед	700	22,07	32,58	98,56	775,7	0,55	0,26	21,14	274,94	0,6	89,92	279,87	65,63	4,77	871,85	0,02	0,12	0,03										
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	406										
Яблоко	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278		0,01	418										
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	386										
Итого за день	1,550	51,27	70,98	222,22	1,740,86	1,37	0,7	35,81	616,67	1,66	186,53	726,23	246,85	17,7	1,809,34	0,02	0,25	0,06										

3 День 2 недели

Примеч. пицц. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п						
		Б	Ж	У	Y	7		В1, мг		В2, мг		С, мг		А, мг		Д, мг		Са		Р		Mg		Fe		K			I		F		Se	
								8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20														
Пудинг из творога с джемом 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	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	249																		
Батон поджаренный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,05	0,02	0,05	0,02	10,45	35,75	7,15	0,66	50,6	0,1	249																		
Кондитерское изделие	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04	0,01	0,04	0,01	4,95	22,5	4,05	0,36	50,6	0,1	249																		
Итого за Завтрак	500	31,5	13,06	134,72	781,88	0,2	0,43	1,2	106,94	0,61	251,2	370,65	56,13	3,28	302,69	0,01	0,15	20																
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	0,01	0,15	386																	
Жаркое по-домашнему (посапка)	200	9,16	33	37	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	24,94	151,58	46,53	2,07	965,41	0,01	0,15	386																	
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	249																		
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02	10	32,5	7	32,5	7	0,55	46,5	0,03	0,02	411																	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	16	11	9	2,2	278	0,01	0,01	386																	
Итого за Обед	750	14,89	37,25	91,6	762,88	0,54	0,26	55,22	280,16	0,23	72,06	251,67	87,91	6,46	1724,8	0,14	0,32	386																
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	406																	
Яблоко	200	0,2	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	14	14	11	8	2,8	278	0,01	0,01	418																	
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	66,42	447,48	1,35	372,49	726,49	168,23	15,65	2372,06	0,02	0,32	386																
Итого за день	1500	53,43	57,81	275,9	1846,48	0,85	0,85	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	4,4	411																

4 День 2 недели

Примеч. пицц. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п						
		Б	Ж	У	Y	7		В1, мг		В2, мг		С, мг		А, мг		Д, мг		Са		Р		Mg		Fe		K			I		F		Se	
								8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20														
Каша пшеничная жидкая	150	6	7	28,5	201,61	0,09	0,11	0,86	31,55	0,08	88,66	96,38	21,97	0,52	123,38	0,01	0,01	199																
Еутерброд с сыром 10/40	50	5,98	3,97	26,56	165,8	0,05	0,04	0,08	25,8	107,6	90	9,7	0,58	46,3	0,01	0,01	199																	
Чай с низким содержанием сахара с лимонком 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01	0,01	0,01	2,1	0,5	7,25	9,34	5	0,88	33,25	0,1	0,1	3																	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	16	16	11	9	2,2	278	0,01	0,01	411																	
Итого за Завтрак	505	12,63	11,43	75,03	457,42	0,17	0,18	13,04	57,85	0,08	219,51	205,72	45,67	4,18	480,93	0,01	0,12	386																
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	379,93	0,01	0,12	386																	
Емля из свинины с соусом 150/50	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94	0,01	0,03	101																
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	0,03	444																	
Хлеб ржаной	55	3,56	0,55	23,1	110	0,05	0,02	10	32,5	7,15	35,75	7,7	0,61	51,15	0,03	0,02	411																	
Кондитерское изделие	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04	0,01	21,05	230,82	0,63	69,44	323,61	78,19	4,96	876,58	0,13	0,05	101																
Итого за Обед	700	23,53	41,41	104,53	884	0,72	0,23	21,05	230,82	0,63	69,44	323,61	78,19	4,96	876,58	0,13	0,05	101																
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	406																	
Яблоко	200	0,2	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	14	14	11	8	2,8	278	0,01	0,01	418																	
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	66,42	447,48	1,35	372,49	726,49	168,23	15,65	2372,06	0,02	0,32	386																
Итого за день	1555	43,2	60,33	229,14	1643,14	1	0,99	44,09	349,05	1,22	338,18	823,5	148,05	15,06	1702,08	0,02	0,28	0,07																

5 День 2 недели

Продукты, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п	
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	1	Е	Se									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										
Гречишный мед	100	10,61	24,17	4,04	276,88	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47	0,01	0,01	0,02										
Какао гречишный 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	0,01	0,02										
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													
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	22,16	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	0,01	0,11	0,11	411									
Шик на свежей капусте 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													
Напиток фруктовый	100	10,29	10,45	19,8	213,17	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78													
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	245,74						5,25	8,24	4,4	0,85	25,1													
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31			0,1	0,5																			
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5													
Итого за обед	700	22,63	19,5	104,51	662,27	0,23	0,11	29,6	190,32	0,06	73,31	141,58	41,4	3,22	488,8													
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12	60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,02	0,01	406									
Лепешка	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278													
Итого за полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	80,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,03	418									
Итого за день	1550	51,83	57,9	228,17	1647,43	1,05	0,55	44,27	532,05	1,12	169,72	587,94	222,62	16,15	1426,29	0,02	0,27	0,27	386									
Итого	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										
	Б	Ж	У	У	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	1	Е	Se								
Итого за весь период	510,96	584,23	2359,98	16897,12	101,4	8,25	482,86	10442,17	12,89	305,339	696,561	1923,48	16,937	18154,04	0,24	3,24	0,57											
Среднее значение за период	51,096	58,423	235,998	1689,712	10,14	0,825	48,286	1044,217	1,289	30,5339	69,6561	192,348	1,6937	1815,404	0,024	0,324	0,057											

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. Морозова М.Д., Тульчина В.А. 2015 г.
Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Морозова М.Д., Тульчина В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапидиной 2004г.