

33

7 документов

20

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									№ рецептуры
		Белки, 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		
Завтрак																				
Ляля-кебаб из свинины	100	15,8	29,8	12,1	379,7	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тг/322	
Макаронные изделия отварные	200	9,5	5,8	60,7	333,0	0,7	0,2	1,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			218	
Сыр порционный	15	3,9	3,9		51,6	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	7	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10,0	41,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411	
Батончик к чаю	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000		
Итого за Завтрак	550	32,1	40,6	100,8	897,3	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	125,00	446,31	2,89	205,97	0,040	0,03	0,000		
Обед																				
Суп овощемясeвый с куриой 250/20	270	7,2	5,7	15,9	143,8	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	111	
Тефтели с соусом 70/50	120	10,1	23,7	17,4	323,6	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тг/303	
Рис отварной	200	5,1	5,2	53,4	280,7	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			332	
Напиток из сухофруктов	200	0,4	0,0	25,8	112,7		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			394	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96				
Итого за Обед	830	25,5	34,6	112,4	940,8	0,3	4,8	474,6	6,4	0,5	417,5	40,9	290,2	5,2	280,0	2,0	0,3	0,0		
Полдник																				
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			533	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ту	
Кондитерское изделие	27	2,1	2,5	19,1	106,9	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20			
Итого за Полдник	300	16	18	86	570	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20			
Итого за день	1680	73	93	299	2408	1,130	48,920	850,770	8,700	1,410	923,690	199,700	827,260	9,350	613,040	2,049	0,530	0,030		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша "Дружба" жидкая	250	8,0	8,4	45,8	291,7	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	121,99	0,005	0,10		199		
Сыр порционный	20	5,2	5,2		68,8	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	7		
Какао на молоке витаминизированный	200	3,1	3,3	17,9	115,4		1,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			416		
Батон подпорованный	30	2,3	0,9	15,4	78,6	0,10	0,0	0,0	0,00	0,05	11,17	2	44,2	0,01	65,80	0,020	0	0,000			
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386		
Итого за Завтрак	610	19,1	18,3	89,8	606,2	0,340	4,520	543,880	6,420	0,240	259,460	69,610	266,110	3,191	292,810	0,086	0,100	0,000			
Обед																					
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,1	5,2	13,5	109,9	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	63		
Шницель из свинины	100	13,3	31,5	12,9	390,7	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			тпк		
Каша гречневая рассыпчатая с овощами натуральными свежими 180/60	240	9,8	6,4	43,5	271,9	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			330/71		
Напиток из шиповника с изюмом	200	0,6	0,1	23,2	101,2		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			417		
Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	14,7	70,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96					
Итого за Обед	825	28,1	43,6	107,9	943,7	0,4	18,2	305,5	6,5	0,1	202,2	50,4	207,3	5,0	257,1	2,009	0,2	0,022			
Полдник																					
Выпечное изделие	105	11,3	13,8	39,2	325,4	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406		
Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тп		
Печенье	54	4,2	4,9	38,3	213,8	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10				
Итого за Полдник	359	16	19	98	631	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20	0,000			
Итого за день	1794	64	81	295	2181	0,8	35,9	912,5	13,1	0,5	680,2	151,9	632,6	8,4	709,7	2,105	0,5	0,033			

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Пудинг из творога с джемом 200/40	240	35,5	11,9	64,5	497,5	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	249		
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386		
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10,0	41,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411		
Батон подпорованный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002					
Итого за Завтрак	570	38	13	96	643	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,7	0,000			
Обед																					
Суп картофельный с горохом	280	7,9	4,9	24,3	173,1	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	87		
Плов со свинойной с овощами натуральными свежими250/40	290	16,9	32,5	61,0	606,0	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	тпк/265/71		
Компот из ягод с/м	200	0,2	0,1	21,4	88,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			393		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96					
Итого за Обед	810	27,5	37,9	123,5	947,1	0,3	20,2	302,8	18,7	0,6	366,2	67,2	329,2	4,2	341,1	2,009	0,5	0,031			
Полдник																					
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тп		
Яблоко	110	0,5	0,4	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386		
Итого за Полдник	410	14	20	79	524	0,070	7,000	278,900	0,080	0,080	54,600	32,800	50,400	5,601	197,000	0,024	0,100	0,000			
Итого за день	1790	79,2	71,0	298,4	2114,0	0,49	31,55	1433,06	31,89	0,72	940,92	139,78	681,06	13,3616	982,61	2,077	1,3	0,031			

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ прием.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Котлета рыбная из фарша	90	13,3	9,5	14,5	198,9	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	126,00	27,00	171,20	1,70	182,10	0,001	1,0	0,010	271
Рис с овощами	180	4,2	8,4	41,9	260,1	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			450
Чай с сахаром, лимоном 200/5	205	0,3	0,1	15,2	63,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Батон йодированный	40	3,0	1,2	20,6	104,8	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Оладьи 1 шт	45	2,7	4,8	18,0	126,0														
Итого за Завтрак	560	23,5	23,9	110,1	752,7	0,16	13,95	237,76	0,26	0,29	386,68	50,84	198,08	5,17	241,87	0,044	0,02	0,010	
Обед																			
Суп картофельный с яйцом	250	3,3	5,3	16,3	126,3	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	91,37	0,001	0,30	0,000	83
Капуста тушеная со свиной с овощами натуральными свежими 280/60	340	16,0	32,3	21,2	456,4	0,09	1,8	0,01	6,30	0,07	137,53	40,95	168,09	0,96	93,62	0,008			тк/143/71
Напиток из сухофруктов	200	0,4	0,0	25,8	112,7		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			394
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,95			
Итого за Обед	830	22,4	38,0	80,0	775,4	0,2	6,4	253,6	12,6	0,5	268,1	60,8	257,7	3,4	249,4	2,009	0,3	0,019	
Полдник																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,03		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			533
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ту
Кондитерское изделие	27	2,1	2,5	19,1	106,9	0,14	7	11,95	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		
Итого за Полдник	327	14	9	77	451	0,15	13	211,95	0,11	0,09	249,68	28,73	82,7	0,32	171,47	0,001	0,20		
Итого за день	1717	59,9	70,9	267,1	1979,0	0,6	33,3	703,3	13,0	0,9	904,4	140,4	538,5	8,9	662,8	2,054	0,5	0,029	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ п/п
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Котлета мясная рубленая	100	15.3	28.8	16.1	386.9	0.14	23.20	0.50		0.20	41.30	33.20	76.10	1.70	199.80	0.008	0.30	0.040	тк/229
Каша гречневая рассыпчатая	200	10.1	7.0	45.8	286.1	0.06	0.69	1.16	0.41	0.09	112.44	18.59	125.61	1.94	115.14	0.021		0.018	330
Помидор свежий	60	0.7	0.1	2.3	14.4														71
Чай с сахаром	200	0.2	0.1	15.0	61.3		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			411
Батон йодированный	55	4.1	1.6	28.3	144.1	0.2	27.1	255.0	6.7	0.3	260.0	53.2	208.3	0.1	329.8	0.069	0.3	0.030	
Итого за Завтрак	615	30.4	37.6	107.4	892.7	0.4	54.2	509.9	13.4	0.6	520.0	106.5	416.6	3.8	659.5	0.137	0.6	0.010	
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем, курой и сметаной 250/10/10	270	4.1	8.6	10.0	134.2	0.01	13.56	0.86		0.04	24.57	23.75	81.01	1.21	111.59	0.006	0.40	0.031	73
Гуляш из свинины	100	12.5	24.5	3.6	285.3	0.12	1.17	29.3	0.26	0.17	29.24	30.46	193.09	1.73	104.74	0.004	0.90	0.000	293
Макаронные изделия отварные	200	9.5	5.8	60.7	333.0	0.7	0.2	4.8	0.07	0.07	50	10.9	66.6	0.5	115	0.002			218
Напиток из яблок сушеных	200	0.2	0.0	20.5	83.7		3.2	253.3	6.3		103.24	1.44	6.6	0.06	14.82	0.040			394
Хлеб ржаной	45	2.9	0.5	18.9	90.0	0.06				0.03	6.3	6.65	30.45	1.4	47.6	1.95			
Итого за Обед	815	29.3	39.3	113.6	926.2	0.9	18.1	288.3	6.6	0.3	213.4	73.2	377.8	4.9	393.8	2.012	1.3	0.025	
Полдник																			
Выпечное изделие	105	11.3	13.8	39.2	325.4	0.02		25.6		0.02	14	8	14	2.8	40	0.020			406
Сок	200	1.0	0.2	20.2	92.0	0.02		253.3		0.02	14	8	14	0.0	40	0.001			tv
Печенье	54	4.2	4.9	38.3	213.8	0.04	13	12.3		0.03	20.8	11.7	14.3	2.86	61.4	0.002	0.10		
Итого за Полдник	359	16	19	98	631	0.14	7	125.30	0.11	0.1	55.48	33.83	90.8	1.26	127.07	0.000	0.20		
Итого за день	1789	76	96	319	2450	1.432	79.310	923.480	20.160	0.990	788.790	213.490	885.170	9.940	1180.340	2.149	2.100	0.035	

6 день. 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецепт-
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Ежики из свинины с соусом 150/50	200	15,2	36,3	19,0	464,1	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	444
Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			71
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	590	18,7	37,8	62,1	667,7	0,2	17,3	773,8	18,9	0,2	481,3	59,5	241,3	7,8	461,1	0,048	0,1	0,010	
Обед																			
Рассольник ленинградский	280	2,6	0,4	19,3	92,4	0,20	9,29	10,3	0,01	0,05	61,6	47,00	245,00	1,90	141,01	0,006	0,30	0,001	82
Шницель из свинины	100	13,3	31,5	12,9	390,7	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40		тпк
Картофель тушеный с овощами натуральными свежими 180/50	230	3,5	5,7	27,5	175,6	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			тпк
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10,0	41,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Итого за Обед	850	22	38	87	780	1,1	38,7	294,3	12,8	0,3	269,4	99,1	446,9	5,2	325,7	2,016	0,7	0,018	
Полдник																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тп
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Итого за Полдник	410	111	31	62	595	0,11	7,14	223,6	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	6,17	115,33	0,001	0,02	0,000	
Итого за день	1850	152	107	211	2043	1,4	63,1	1291,7	31,9	0,6	975,1	195,7	855,5	19,2	902,2	2,065	0,8	0,028	

1 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Каша пшенная жидкая	250	9,3	8,8	44,7	296,5	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,96	0,89	124,26	0,036	0,10	0,010	199
Сыр порционный	20	5,2	5,2		68,8	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	7
Какао на молоке витаминизированный	180	2,8	3,0	16,1	103,9		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				416
Батончик к чаю	37	2,8	1,1	19,0	96,9	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			386
Итого за Завтрак	597	20,5	18,6	90,6	618	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	237,86	39,2	157,66	2,30	256,11	0,030	0,10		
Обед																			
Суп вермишелевый с курой 250/20	270	7,2	5,7	15,9	143,8	0,09	1,36	0,29		0,17	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	0,007	0,30	0,030	111
Шницель из свинины	100	13,3	31,5	12,9	390,7	0,05	0,2	200		0,3	264	10	140	1,6	123,2	0,001			тпк
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,1	6,3	41,2	257,5	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			330
Напиток из сухофруктов	200	0,4	0,0	25,8	112,7		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			394
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	21,0	100,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Итого за Обед	800	30,1	43,5	95,8	1004,6	0,2	3,54	326,78	6,3	0,21	452,49	62,79	249	5,8	397,71	0,032	0,10		
Полдник																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Кондитерское изделие	27	2,1	2,5	19,1	106,9	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ту
Итого за Полдник	327	16	18	86	570	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20		
Итого за день	1530	66	80	272	2192	0,590	24,060	507,760	6,880	0,560	745,830	135,820	497,460	9,360	780,890	0,062	0,400	0,000	

2 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества										№ п/п
		Белки, 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			
Завтрак																					
Люля-кебаб из свинины.	100	15,8	29,8	12,1	379,7	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	120,71	12,33	57,96	0,89	124,26	0,036	0,10	0,010	тп/322		
Макаронные изделия отварные	200	9,5	5,8	60,7	333,0	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	218		
Сыр порционный	15	3,9	3,9		51,6	0,00	0	0	0	0,02	10,3	8,8	16,5	1,64	50,2	0,020	0,00	0,000	7		
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10,0	41,3		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				411		
Батон йодированный	35	2,6	1,0	18,0	91,7	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002					
Итого за Завтрак	550	32	41	101	897	0,1	2,9	227,2	6,4	0,1	260,5	42,3	113,2	7,8	489,8	0,078	0,1	0,000			
Обед																					
Суп картофельный с яйцом	250	3,3	5,3	16,3	126,3	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	83		
Капуста тушеная со свининой с овощами	340	16,0	32,3	21,2	456,4	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	тп/143/71		
Напиток из сухофруктов	200	0,4	0,0	25,8	112,7		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			417		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96					
Итого за Обед	830	22,4	38,0	80,0	775,4	0,3	20,3	302,8	12,7	0,6	166,2	67,3	329,8	3,8	341,0	2,010	1,4	0,023			
Полдник																					
Выпечное изделие	105	11,3	13,8	39,2	325,4	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406		
Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тп		
Печенье	54	4,2	4,9	38,3	213,8	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10				
Итого за Полдник	359	16,4	18,9	97,7	631,3	0,01	13,14	163,3	0,24	0,01	218,59	31,96	159,25	0,23	59,73	0,032	0,20	0,020			
Итого за день	1739	70,9	97,4	278,4	2304,0	0,4	36,3	693,3	19,4	0,7	645,2	141,5	602,3	11,8	890,5	2,120	1,7	0,043			

3 день. 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества										№
		Белки, 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			
Завтрак																					
Пудинг из творога с джемом 200/40	240	35,5	11,9	64,5	497,5	0,06	1,15	119,16	0,56	0,02	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	0,001	0,70	0,000	249		
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386		
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,1	10,0	41,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,3	52,4	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002					
Итого за Завтрак	570	38	13	96	643	0,1	4,4	851,4	13,2	0,1	520,1	39,8	301,5	3,6	444,5	0,044	0,3	0,000			
Обед																					
Суп картофельный с горохом	280	7,9	4,9	24,3	173,1	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	87		
Котлета рыбная	100	14,8	10,5	16,1	221,0	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	271		
Рис отварной с овощами натуральными свежими 180/50	230	4,6	4,7	48,0	252,7	0,06	0,69	1,16	0,41	0,09	112,44	18,59	125,61	1,94	115,14	0,021		0,018	332/71		
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	12,6	60,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96					
Итого за Обед	840	29	20	116	768	0,05	2,3	12,3		0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	0,000					
Полдник																					
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тп		
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386		
Итого за Полдник	410	12	11	68	493	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20				
Итого за день	1820	79	44	280	1904	0,3	13,7	989,0	13,3	0,2	580,1	78,4	414,1	5,9	605,6	0,0	0,5	0,0			

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества										№
			Белки, 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	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Котлета мясная рубленая	100	15,3	28,8	16,1	385,9	0,14	23,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	199,80	0,008	0,30	0,040	тк/229		
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,1	7,0	45,8	285,1	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			330		
Огурец свежий	60	0,7	0,1	2,3	14,4		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			71		
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411		
Батон йодированный	55	4,1	1,6	28,3	144,1	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002					
Итого за Завтрак	615	30,4	37,6	107,39	892,7	0,3	29,6	753,7	19,0	0,3	387,7	55,1	163,8	5,8	470,5	0,091	2,1				
Обед																					
Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	290	2,5	7,3	11,1	121,7	0,01	13,56	0,86		0,04	24,57	23,75	81,01	1,21	111,59	0,005	0,40	0,031	тк/265		
Плов со свинойной с овощами натуральными свежими250/60	310	14,5	28,6	52,4	525,0	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013			
Напиток из яблок сушеных	200	0,2	0,0	20,5	83,7		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			394		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96					
Итого за Обед	840	19,8	36,3	100,8	810,4	0,2	17,9	283,5	12,6	0,2	363,4	62,2	310,5	4,8	278,9	2,009	0,4	0,044			
Полдник																					
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538		
Кондитерское изделие	27	2,1	2,5	19,1	106,9	0,14	7	11,96	0,11	0,1	155,48	33,83	90,8	0,03	227,07	0,020	0,20				
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		тв		
Итого за Полдник	327	3,1	2,7	85,7	570	0,02	13	211,96	6,11	0,09	49,68	28,73	82,7	0,32	71,47	0,001	0,20				
Итого за день	1782	53	77	294	2273	0,5	60,5	1249,1	37,6	0,6	800,8	146,1	557,0	10,8	820,8	2,101	2,7	0,044			

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№
		Белки, 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			
Завтрак																						
Блинчики с джемом 150/60	210	9,3	15,0	95,8	549	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,001			тк/тв			
Чай с низким содержанием сахара, лимоном 200/10	210	0,3	0,6	10,2	43,0		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411			
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386			
Батон йодированный	50	3,8	1,5	25,7	131,0	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002						
Итого за Завтрак	580	14	17	142	775	0,1	16,2	521,2	12,9	0,1	256,4	23,9	63,8	6,2	338,2	0,045	0,1					
Обед																						
Борщ со свежей капустой, картофелем, курой и сметаной 250/10/10	270	4,1	8,5	14,3	151,3	0,16	15,9	20,2	6,18	0,4	27,4	28,7	99,7	0,6	173,8	0,006	0,5	0,023	63			
Шницель из свинины	100	13,3	31,5	12,9	390,7	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	104,74	0,004	0,90	0,000	тк			
Макаронные изделия отварные	200	9,5	5,8	60,7	333,0	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	0,002			218			
Чай с низким содержанием сахара, лимоном	205	0,2	0,1	10,0	41,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80,0	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96						
Итого за Обед	815	30	46	115	996	1,0	20,5	307,6	12,8	0,7	216,2	78,2	396,4	4,3	456,0	2,012	1,4	0,010				
Полдник																						
Выпечное изделие	105	11,3	13,8	39,2	325,4	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			406			
Сок	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			тв			
Печенье	54	4,2	4,9	38,3	213,8	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10					
Итого за Полдник	359	16	11	68	753	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20					
Итого за день	1695	60	75	325	2524	1,260	43,670	954,100	25,780	0,870	528,060	135,860	551,010	11,700	921,200	2,057	1,700	0,010				

6 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-
		Белки, 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	
Завтрак																			
Ёжики из свинины с соусом 150/50	200	15,2	36,3	19,0	464,1	0,10	1,1	29,30	6,25	0,15	229,30	30,40	192,40	2,10	104,90	0,003	0,0	0,013	444
Помидор свежий	50	0,6	0,1	1,9	12,0	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			71
Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,0	61,3		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Яблоко	110	0,4	0,4	10,8	51,7	0,04	13	12,3		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	61,4	0,002	0,10		386
Батон йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,02		225,6	6,3	0,02	114	8	14	2,8	240	0,002			
Итого за Завтрак	590	18,7	37,8	62,1	667,7	0,2	17,3	773,8	18,9	0,2	481,3	59,5	241,3	7,8	461,1	0,048	0,8		
Обед																			
Солянка по-домашнему со сметаной	250	1,9	3,8	10,5	84,4	0,09	15	10,2	0,01	0,04	46,8	20,2	49,2	1,3	192,7	0,007	0,2	0,030	124
Гуляш из печени	100	13,6	19,8	7,3	263,4	0,16	25,96	25,91	6,40	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	7,29	0,008	0,40		тук
Каша гречневая рассыпчатая с овощами натуральными свежими 180/60	240	9,1	6,3	41,2	257,5	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	0,001			330
Компот из клубники	200	0,16	0,08	21,4	88		3,2	253,3	6,3		103,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,040			411
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,06				0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96			
Итого за Обед	820	26,8	30,2	93,0	753,3	0,4	44,2	310,4	12,8	0,2	227,5	72,5	245,0	5,3	263,4	2,016	0,6	0,030	
Полдник																			
Выпечное изделие	100	12,6	14,9	46,4	371,0	0,02		25,6		0,02	14	8	14	2,8	40	0,020			538
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	92,0	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	117	0,003	0,10		ту
Яблоко	110	0,5	5,0	12,7	61	0,02		253,3		0,02	14	8	14	0,0	40	0,001			386
Итого за Полдник	410	14,1	20,1	79,3	524	0,11	7,14	463,1	2,24	0,14	224,39	30,06	167,35	0,17	105,33	0,050	0,20	0,019	
Итого за день	1820	59	88	234	1945	0,7	68,6	1547,3	33,9	0,6	933,2	162,1	653,6	13,3	829,9	2,114	1,6	0,049	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества	Пищевые вещества	Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества								
	Белки, 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	
Итого за весь период	762,0	978,8	3232	22886	13,2	641,2	7544,0	86,3	16,4	8560,3	2210,0	9189,0	159,9	9689,9	0,831	28,8	0,397	
Среднее значение за период	63,5	81,6	269,3	1907,2	1,1	53,4	628,7	7,2	1,4	713,4	184,2	765,8	13,3	807,5	0,069	2,4	0,033	

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., Тутельяна В.А. 2015 г.

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

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