

2 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав										Минеральные вещества (мг)										№ рецепта
		Б	Ж	У	Э		В1, мкг	В2, мкг	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	20								
Каша "Дружба" жидкая	250	8,03	8,39	45,75	291,71	0,17	0,22	1,67	49,22	0,12	167,26	205,78	48,95	1,07	261,59	0,01	0,03	0,01	199								
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01		45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3				6								
Сыр перченный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				7								
Какао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416								
Витаминизированный батон	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8												
Молоко	100	0,4	9,8	9,8	47	0,03	0,02	10			18	11	2,2	2,8	278				365								
Итого за Завтрак	610	17,25	23,14	94,12	659,43	0,28	0,45	18,33	142,02	0,78	418,68	425,98	98,7	4,88	795,55	0,02	0,05	0,01									

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав										Минеральные вещества (мг)										№ рецепта
		Б	Ж	У	Э		В1, мкг	В2, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Ци из свежей капусты с картофелем	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								
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	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218								
Чай с медом	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								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2												
Итого за Обед	800	28,36	36,01	95,45	815,99	0,69	0,25	44,23	372,43	0,08	104,88	304,78	74,4	5,21	912,6	0,01	0,17	0,01	406								
Выпечные изделия	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18				418								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	305,8												
Молоко	110	0,44	10,78	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8				365								
Итого за Полдник	370	5,31	7,98	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,99	0,01	0,02	0,01									
Итого за День	1780	48,92	65,73	252,99	1822,99	1,06	0,78	76,16	592,32	0,96	572,8	797,12	199,25	16,42	2133,13	0,03	0,25	0,03									

3 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав										Минеральные вещества (мг)										№ рецепта
		Б	Ж	У	Э		В1, мкг	В2, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Пудинг из творога с джемом	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	105,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05		249/тк								
Чай с сахаром, лимонком 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				411								
Батон поджаренный	80	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2												
Молоко	100	0,4	9,8	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				366								
Итого за Завтрак	565	29,66	11,49	118,48	698,93	0,2	0,44	13,2	106,94	0,61	265,95	363,5	62,33	5,23	593,59	0,01	0,16										

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав										Минеральные вещества (мг)										№ рецепта
		Б	Ж	У	Э		В1, мкг	В2, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76				87								
Плов со свининой	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34				тк								
Чай с медом	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								
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				тк								
Минерал	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0,04	0,05	0,09	12,97	0,09	22,23	35,84	5,69	0,36	49,24												
Итого за Обед	800	28,51	41,78	130,53	1012,09	0,84	0,32	17,98	760,19	0,54	104,77	414,39	122,74	6,59	1042,94			0,15	0,05								
Выпечные изделия	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111				538								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	305,8												
Молоко за Полдник	300	13,56	15,14	65,99	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	217,5	28,3	3,96	111				418								
Итого за День	1665	71,73	69,41	315,6	2174,01	1,18	0,91	31,34	949,83	1,32	602,82	990,39	213,37	15,77	1747,53	0,01	0,33	0,06									

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, 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	20							

Котлета рыбная	100	14,77	9,78	15,63	211,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,85	1,5	86,2			0,01		271
Рис с овощами	200	4,64	9,34	46,51	288,94	0,06	0,05	1,95	306	0,16	24,01	109,99	37,22	0,89	111,9			0,01		450
Чай с низким содержанием сахара в пакетике, 200/5	205	0,25	0,05	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25			0,1		411
Батон изюмованный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01	4,31	323,4	0,28	8,55	29,25	5,85	0,54	41,4			0,11		
Итого за Завтрак	550	23,04	20,49	95,44	661,79	0,24	0,22				105,9	378,45	98,93	3,81	272,75			0,11		0,01

Суп картофельный с яйцом	280	3,74	5,92	18,2	141,47	0,14	0,13	21,84	265,02	0,25	30,98	94,39	30,84	1,42	630,22			0,01		83
Рагу из овощей со сметаной	280	13,77	21,69	37,77	403,15	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59			0,04		148
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	20,31	28,05	82,79	665,93	0,69	0,39	104,78	553,83	0,25	134,88	349,25	111,89	5,86	2008,11			0,01		0,01

Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18			0,01		405
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				1,4	14	8	2,8				0,01		418
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8			0,01		385
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	65,36	26,15	6,33	424,98			0,02		0,01
Итого за День	1720	48,65	56,12	231,65	1639,65	1,04	0,69	122,69	895,1	0,63	290,02	794,06	236,97	16	2705,84			0,01		0,03

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, 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	20							

Лодж-кебаб из свинины	100	15,81	29,8	12,05	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,09	36,69	181,8	27,78	1,9	309,68			0,01		0,06
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,75	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7			0,1		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
Батон изюмованный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46			0,16		
Итого за Завтрак	550	29,27	37,05	108,49	885,03	0,71	0,25	1,21	41,3	0,16	76,67	300,78	52,91	4,8	488,48			0,01		0,16

Борщ со свежей капустой, картофель	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	28,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31					63
Пюре 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		293
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22			0,01		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
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	28,8	37,1	85,73	787,21	0,86	0,36	29,43	435,95	0,07	100,37	455,09	209,04	9,16	1061,21			0,02		0,01

Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111			0,02		538
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				1,4	14	8	2,8				0,02		418
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,95	111			0,02		0,01
Итого за День	1650	69,63	89,3	281,81	2135,23	1,71	0,76	30,8	559,95	0,4	409,54	968,37	290,25	17,92	1660,69			0,03		0,02

6 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7		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	20								
Бездрожжевой из свинины	100	11,78	24,11	3,63	219,14	0,4	0,13	1,24	28	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	230,39	0,01	0,05		294								
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86		0,1		332								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,1	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411								
Батон изюмный	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	20,82	30,83	92,71	732,19	0,52	0,2	1,34	54,4	0,1	64,94	291,54	69,89	3,65	395,35	0,01	0,15		0,01								
Суп картофельный с горохом	280	7,66	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87,07								
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		406								
Картофель тушеный	180	3,13	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,02	220,26		27,09	96,02	36,68	1,49	847,17		0,01		418								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,1	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		386								
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	800	27,07	41,95	88,83	643,11	0,97	0,38	44,3	463,44	0,64	104,06	407,11	120,43	7,68	1750,49		0,13		0,04								
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18		0,01		418								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8			0,01										
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01										
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,98		0,02		0,01								
Итого за день	1720	53,2	80,35	243,56	1923,24	1,5	0,65	59,24	535,71	0,84	218,24	765,01	215,47	17,66	2570,82	0,01	0,3		0,05								

1 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7		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	20								
Люля-кебаб из свинины	90	14,23	26,82	10,85	341,77	0,45	0,16	1	10,8	0,07	33,01	163,62	25	1,71	218,71	0,01	0,05		218								
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	23,24	78,24	14,23	1,45	107,7		0,1		411								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,1	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1										
Батончик к чаю	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2		0,15										
Итого за завтрак	550	28,44	34,37	112,42	873,26	0,67	0,23	1,1	40,1	0,15	74,9	289,1	51,43	4,73	465,71	0,01	0,15										
Суп вермишелевый с мясом	260	4,5	9,95	15,71	170,64	0,12	0,04	1,73	201,78	0,1	18,04	53,6	12,45	0,78	106,38				111								
250г/10																											
Тертель с соусом 70/50	120	10,12	23,68	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		111								
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47		0,01		332								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,1	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										
Итого за обед	800	22	38,77	107,95	868,22	0,52	0,21	7,27	298,07	0,53	83,37	314,36	79,68	4,29	623,06		0,12		0,04								
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111		0,02		538								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8			0,01										
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	66,59	463,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111		0,02		418								
Итого за день	1650	64	86,28	286,96	2204,47	1,33	0,59	8,33	420,87	0,85	390,77	815,95	159,41	12,98	1100,77	0,01	0,29		0,05								

2 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный										№ рецеп	
		Б	Ж	У	7	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	l		F
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Каша пшеничная жидкая	250	9,26	0,84	44,7	296,51	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	56,13	1,49	285,6	0,01	0,04	199	
Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1		0,01	0,08	45	0,13	2,4	3	0,05	0,02	3			6	
Сыр порционный	10	2,6	2,61	34,4	34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5			7	
Какао на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	416	
Витаминизированный батон изюмованный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6				
Изюм	100	0,4	9,8	47	47	0,03	0,02	10	10	0,02	16	11	9	2,2	27,8			385	
Итого за Завтрак	625	19,61	24,03	100,78	709,53	0,39	0,45	18,27	141,75	0,78	419,41	457,22	109,83	5,48	833,36	0,02	0,07		
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31			63	
Гарни из свинины	100	12,54	24,53	3,58	269,32	0,44	0,12	2,89	110,5		14,14	141,18	24,53	1,59	282,38	0,01	0,05	293	
Капша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01	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			411	
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2				
Итого за Обед	800	26,8	37,1	86,73	787,21	0,86	0,36	29,43	435,95	0,07	100,37	455,09	209,04	9,16	1 051,21	0,02	0,18	406	
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18			418	
Сок	200	1	0,2	20,2	92		0,02				14	14	8	2,8	305,8				
Изюм	110	0,44	10,78	51,7	51,7	0,03	0,02	11	17,87	0,1	14,14	12,1	9,9	2,42	305,8	0,01	0,01	385	
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,09	13,6	17,87	0,1	49,24	65,36	26,15	6,33	424,98	0,02	0,02		
Итого за день	1 795	51,72	69,71	249,93	1 898,68	1,36	0,89	61,3	595,57	0,95	568,72	978,67	345,02	20,97	2 319,55	0,04	0,27		

3 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный										№ рецеп	
		Б	Ж	У	7	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	l		F
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20
Пудинг на твороге 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	2 497тк	
Чай с сахаром, лимон 200/5	205	0,25	0,05	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4			411	
Батон изюмованный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				
Изюм	100	0,4	9,8	47	47	0,03	0,02	10	17,87	0,1	16	11	9	2,2	27,8			385	
Итого за Завтрак	565	29,66	11,49	118,48	698,93	0,2	0,44	13,2	106,94	0,61	265,35	363,5	62,33	5,23	593,59	0,01	0,16		
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76			87	
Плов со свининой	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34			тк	
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	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				
Минерал	50	2,75	7,76	22,84	172,67	0,04	0,05	0,09	12,97	0,09	22,23	35,84	5,69	0,36	49,24			тк	
Итого за Обед	800	28,51	41,78	130,53	1 012,09	0,84	0,32	17,98	760,19	0,54	104,77	414,39	122,74	6,58	1 042,94	0,01	0,15		
Выпечное изделие	100	12,56	14,94	46,39	370,99	0,12	0,13	0,16	82,7	0,17	218,5	198,5	20,3	1,16	111			538	
Сок	200	1	0,2	20,2	92		0,02				14	14	8	2,8	305,8			418	
Итого за Полдник	300	13,56	15,14	65,59	462,99	0,14	0,15	0,16	82,7	0,17	232,5	212,5	28,3	3,96	111				
Итого за день	1 665	71,73	69,41	315,6	2 174,01	1,18	0,91	31,34	949,83	1,32	602,82	990,39	213,37	15,77	1 747,53	0,01	0,33	0,05	

6 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
		Б	Ж	У	Y		В1, мкг	В2, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мг	Fe	К	1	F	Se								
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Бифстеговая из свинины	100	11,79	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39	0,01	0,05		294								
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,09	16,08	111,66	36,56	0,8	73,96				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								
Батон поджаренный	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	20,82	30,83	92,71	732,19	0,52	0,2	1,34	54,4	0,1	64,94	291,54	68,89	3,65	395,35	0,01	0,15	0,01									
Суп картофельный с горохом	280	7,86	4,9	24,29	172,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87								
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				т.к								
Картофель тушеный	180	3,13	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,02	220,26		27,09	96,02	38,68	1,49	847,17				т.к								
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	27,07	41,95	89,83	843,11	0,97	0,38	44,3	463,44	0,64	104,06	407,11	120,43	7,69	1750,49	0,13	0,13	0,04									
Выпечное изделие	60	3,87	6,94	31,44	204,24	0,06	0,04	2,6	17,87	0,1	17,64	40,26	8,25	1,11	119,18		0,01		406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
Яблоко	110	0,44	0,44	10,78	51,7	0,03	0,02	11			17,6	12,1	9,9	2,42	305,8		0,01		386								
Итого за Полдник	370	5,31	7,58	62,42	347,94	0,11	0,08	13,6	17,87	0,1	49,24	66,36	26,15	6,33	424,99		0,02		0,01								
Итого за День	1720	53,2	80,36	243,95	1923,24	1,6	0,66	59,24	535,71	0,84	218,24	765,01	215,47	17,66	2570,82	0,01	0,3	0,06									
Итого	Б	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)											
		Ж	У	Y		В1, мкг	В2, мкг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мг	Fe	К	1	F	Se									
Итого за весь период	710,43	896,78	3186,18	23774,40	16,27	8,91	661,75	7547,39	9,8	4899,82	10405,54	2897,81	200,84	24234,79	0,22	3,7	0,49										
Среднее значение за период	59,203	74,732	265,515	1981,20	1,366	0,743	55,146	628,949	0,817	408,318	867,128	240,651	16,737	2019,57	0,018	0,308	0,041										

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3.12.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мозильного М.П., Турельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мозильного М.П., Турельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предпринимательской общественной организации при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Гладиной 2004г.