

2 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, 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 с маслом сливочным	275	22,88	16,12	53,3	449,8	0,18	0,23	1,73	53,52	0,14	174,13	214,16	50,91	1,12	272,27	0,01	0,03	0,01	199									
Сыр полужирный	15	3,9	3,92	51,6	0,05	0,12	38,7	150	6,75	0,15	14,25	96	6,75	0,15	14,25	0,01	0,02	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 изюмный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02	8,43	114,22	0,67	11,4	39	7,8	0,72	55,2	0,02	0,05	0,01										
Итого за Завтрак	550	34,42	25,11	102,02	774,02	0,29	0,46	8,43	114,22	0,67	460,95	465,36	96,46	3	548,38	0,02	0,05	0,01										
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,7	9,12	14,25	158,25	0,11	0,1	17,46	164,4	3,22	25,73	101,5	30,91	1,21	529,4	0,01	0,28	0,01	95									
Тертая сосиса 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	0,02	118										
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03	2	21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78	0,01	0,05	218										
Колбасный фарш	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01	0,01	2	2,2	0,05	56,2	2,2	1,8	0,5	56,2	0,01	0,02	390										
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01	24,9	256,68	3,64	95,07	317,66	74,01	4,79	996,14	0,01	0,3	0,04										
Итого за Обед	715	24,96	37,65	118,01	910,79	0,59	0,26	24,9	256,68	3,64	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	405									
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	120,75	1,01	14	14	8	2,8	278	0,01	0,01	418										
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	386									
Ряблечко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	386									
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	43,33	491,65	5,32	62,47	94,436	201,84	14,6	1,955,66	0,04	0,4	0,07	405									
Итого за день	1,665	72,06	77,13	289,19	2,149,24	1,05	0,99	43,33	491,65	5,32	62,47	94,436	201,84	14,6	1,955,66	0,04	0,4	0,07	405									

3 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, 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									
Пудинг из творога с джемом	160	19,6	7,4	50,11	344,96	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04	0,04	249/тк									
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					411									
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	18,4				418									
Батон поджаренный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01	0,98	85,44	0,49	207,4	278,43	47,4	5,02	224,98	0,01	0,14											
Итого за Завтрак	580	22,3	8,23	90,61	530,67	0,12	0,35	0,98	85,44	0,49	207,4	278,43	47,4	5,02	224,98	0,01	0,14											
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	0,01	0,01	87										
Плов со свинойной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06	0,04	0,04	0,04	тк									
Чай с сахаром, лимонном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66	0,01	0,01	4,1	0,5	9,4	10,44	5,6	0,93	41,55	0,1	0,1	0,1	411										
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01	21,06	793,95	0,51	84,6	396,89	121,34	6,26	993,71	0,02	0,02	0,01										
Итого за Обед	755	26,66	37,36	115,42	905,82	0,82	0,27	21,06	793,95	0,51	84,6	396,89	121,34	6,26	993,71	0,02	0,02	0,01										
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	120,75	1,01	14	14	8	2,8	278	0,01	0,01	0,02	406									
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	418									
Ряблечко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	386									
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	43,33	491,65	5,32	62,47	94,436	201,84	14,6	1,955,66	0,04	0,4	0,07	405									
Итого за день	1,735	61,64	59,96	275,19	1,900,92	1,11	0,89	32,04	1,000,14	2,01	350,45	836,66	200,11	18,09	1,629,83	0,02	0,32	0,07	405									

4 День 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7	В1, мкг	В2, мкг		С, мкг	А, мкг	Д, мкг	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										
Котлета мясная	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	TK											
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02	330											
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5			7											
Чай с сахаром, лимон 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	412											
Батон дрожжевой	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4														
Итого за Завтрак	560	32,17	40,77	96,11	881,06	0,89	0,4	3,77	66,9	0,16	175,96	529,79	203,51	8,86	699,78	0,02	0,18												
Суп картофельный с крупой	250	2,35	2,99	17,06	104,93	0,12	0,06	16,5	202,4		23,85	68,38	27,15	1,03	474,05			101											
Рагу из овощей со сметаной	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	299,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04	148											
Напиток из яблок сухих	200	0,24	0,01	20,46	83,69	0,03	0,02	0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22			394											
Хлеб ржаной	25	1,63	0,25	10,5	50	0,03	0,01				5	16,25	3,5	0,28	23,25														
Итого за Обед	755	18,67	31,81	100,38	763,62	0,66	0,31	99,56	501,04		132,13	313,72	105	5,16	1877,11	0,01	0,05												
Выпечное изделие Сок в инд. упаковке	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23				38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	406											
Ряблцо	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,2	278			418											
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	5,81	411,14	0,01	0,05	386											
Итого за День	1715	63,52	86,95	265,65	2109,11	1,72	0,98	113,33	688,69	1,17	376,54	1000,66	339,88	20,83	2988,03	0,04	0,28												

5 День 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7	В1, мкг	В2, мкг		С, мкг	А, мкг	Д, мкг	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 пшеница жидкая с маслом сливочным	260	9,34	16,09	44,83	362,61	0,26	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	288,6	0,01	0,04	199											
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4		0,03	0,08	25,8		190	64	4,5	0,1	9,5			7											
Какао на молоке	160	2,83	3	16,09	103,88	0,04	0,14	5,92	19,8	0,48	112,88	104,58	27,9	0,91	185,99	0,01	0,02	416											
Витаминизированный батон дрожжевой	35	2,63	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				6,65	22,75	4,55	0,42	32,2														
Батон дрожжевой	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48															
Кондитерское изделие	545	20,94	25,54	123,91	812,19	0,39	0,41	7,61	139,55	0,73	393,37	451,6	100,53	3,42	516,29	0,02	0,06												
Итого за Завтрак																													
Цук из свежей капусты с картошкой	260	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06	36,88	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53			73											
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			TK											
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7			218											
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			394											
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02												
Итого за Обед	795	28,36	42,96	128,51	1023,87	0,69	0,28	38,23	285,12	0,72	128,12	346,22	86	6,06	994,76	0,02	0,04												
Выпечное изделие Сок в инд. упаковке	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23				38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	406											
Ряблцо	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	10			14	14	8	2,8	278			418											
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	386											
Итого за День	1740	61,98	82,87	321,58	2300,49	1,25	0,96	55,84	545,42	2,46	599,94	959,16	217,9	16,29	1922,19	0,03	0,13												

1 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		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							
Блинчики с джемом	190	9,2	14,99	88,64	521,31		0,01		2,1	0,5	4,8	7,38	3,6	0,16						TK						
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01				7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1			411						
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		2,1	0,5	14	14	8	2,8	33,25		0,1			418						
Итого за Завтрак	595	10,45	15,25	119,01	656,32	0,02	0,04				26,05	30,72	16,6	3,84	33,25		0,1									
Суп вермишелевый с мясом 250/20	270	6,5	14,61	15,77	220,62	0,19	0,06	1,73	202,06	0,2	19,02	76,66	15,81	1,02	146,28					111						
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					TK						
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					332						
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22					394						
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9											
Итого за Обед	800	23,39	43,29	114,19	940,58	0,58	0,22	7,39	298,18	0,63	89,73	331,05	80,54	4,27	592,78											
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					406						
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		10		16	11	9	2,2	278					386						
Итого за Подлник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27		120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14											
Итого за день	1 795	46,52	72,91	302,36	2 061,33	0,77	0,53	19,49	419,43	1,64	184,23	523,11	128,51	14,92	1 037,17											

2 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		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 рисовая жидкая с маслом сливочным	272	5,47	17,36	31,97	306,91	0,07	0,21	1,49	108,42	0,3	151,82	152,97	30,87	0,51	201,33					199						
Сыр порционный	20	5,2	5,22	17,88	68,8	0,01	0,06	0,16	51,6		200	128	9	0,2	19					7						
Какао на молоке	200	3,14	3,33		115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66					416						
Витаминизированный батон йодированный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2											
Итого за Завтрак	552	18,31	27,65	80,69	648,33	0,19	0,45	8,23	182,02	0,83	488,64	436,17	78,67	2,44	482,19											
Борщ со свежей капустой, картофелем	250	2,09	5,21	13,53	109,94	0,06	0,06	23,28	267,15		46,41	55,73	26,94	1,26	394,03					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					TK						
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						
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2					390						
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	740	25,18	41,51	110,73	919,55	0,64	0,25	26,08	305,19	0,7	98,69	309,91	73,11	5,51	844,47											
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					406						
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418						
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02		10		16	11	9	2,2	278					386						
Итого за Подлник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27		120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14											
Итого за день	1 652	56,17	83,53	260,56	2 032,31	1	0,97	44,31	607,96	2,54	655,78	907,42	183,15	14,76	1 737,8											

3 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав										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		
Пудинг из творога с джемом	150	19,6	7,4	50,11	344,96	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04	249гг*		
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		
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	18,4		0,14	418		
Батон подорожаный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24						
Итого за Завтрак	580	22,3	8,23	90,61	530,67	0,12	0,35	0,98	85,44	0,49	207,4	278,43	47,4	5,02	224,98	0,01	0,14			
Суп картофельный с крупой	250	2,35	2,99	17,06	104,93	0,12	0,06	16,5	202,4		23,85	68,38	27,15	1,03	474,05		0,04	101		
Рагу из овощей со сметаной	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04	148		
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5	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		
Хлеб ржаной	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7		22,75	4,9	32,55		0,02			
Итого за Обед	770	19,33	31,96	94,29	742,94	0,67	0,32	101,44	501,21		128,75	321,09	108,1	5,45	1855,44	0,01	0,16	0,01		
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	405		
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418		
Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01	386		
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02		
Итого за день	1750	54,31	54,56	254,06	1738,04	0,96	0,94	112,42	707,4	1,5	404,6	760,86	186,87	17,28	2491,56	0,03	0,35	0,03		

4 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав										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		
Каша пшеничная жидкая	250	12,48	11,18	57,2	379,34	0,27	0,22	1,67	50,9	0,12	171,43	236,36	60,45	1,55	297,03	0,01	0,04	199		
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2		0,02		90	0,26	4,8	6	0,1	0,04	5		0,04	6		
Сыр порционный	12	3,12	3,13		41,28		0,04	0,1	30,96		120	76,8	5,4	0,12	11,4		0,02	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 подорожаный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2		0,05			
Итого за Завтрак	552	23,4	33,88	106,18	825,44	0,38	0,46	8,35	193,86	0,91	433,05	474,36	104,75	3,44	576,29	0,02	0,06			
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		
Плов со свининой	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06		0,04	ттк		
Напиток из шиповника с лимоном	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78		0,02	417		
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	28	5,6	0,44	37,2		0,01			
Итого за Обед	740	26,64	37,39	121,23	932,38	0,83	0,3	97,34	859,13	0,51	86,3	394,56	119,68	5,81	1023,29		0,03	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	405		
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418		
Йогурт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01	386		
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02		
Итого за день	1692	62,72	85,64	296,57	2222,25	1,38	1,03	115,69	1173,74	2,43	587,8	1030,26	255,8	16,06	2010,72	0,03	0,14	0,07		

5 День 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	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	т.к								
Нагетсы куриные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17	0,05	0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47				332								
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	252,67				0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25				411								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26						5,7	19,5	3,9	0,36	27,6												
Батон модифицированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01			0,07	25,57	128,29	41,2	1,95	119,32												
Итого за Завтрак	560	17,32	16,06	98,25	605,7	0,08	0,05	0,1	25,61	0,07									0,1	0,01							
Расходный листинградский	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								
Гуфты 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				293								
Каша гречневая 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				330								
Компот из яблок	200	0,08	0,08	21,92	89,2	0,01		2			3,8	2,2	1,8	0,5	56,2				380								
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	740	25,17	34,39	93,85	785,29	0,66	0,33	22,05	335,01	0,06	63,28	423,37	178,44	7,57	1092,37				0,02	0,08	0,01						
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				406								
Сек в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278				418								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2					386								
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14				0,01	0,05	0,02						
Итого за день	1700	55,17	64,82	261,26	1859,42	1,11	0,65	32,15	481,37	1,14	157,3	713	291,01	16,33	1622,83				0,03	0,23	0,04						
Итого	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)											
	Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se									
Итого за весь период	590,07	746,27	2821,85	20490,9	11,58	8,63	586,24	6605,09	21,54	412,368	836,592	2219,6	168,9	18758,93	0,029	2,37	0,56										
Среднее значение за период	59,007	74,627	282,185	2049,09	1,158	0,863	58,624	660,509	2,154	41,2368	83,6592	221,96	16,89	1875,893	0,0029	0,237	0,056										

Нарядивная 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. Моргиню М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Моргиню М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Дилишова 2004г.