

2023 г. 

г. 17

2028.5.

1 день 1 недели

Блинчики с джемом	175	8,3	14,39	82,64	486,31		0,01			4,8	7,38	3,6	0,16			тг
Чай с мятой сахарный	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 мл, умякание	200	1	0,2	20,2	92		0,02	0,02		14	14	8	2,8			418
Итого за Завтрак	575	9,5	14,64	112,86	621,62		0,02	0,04	0,1	0,5	24,05	29,62	16	3,81	25,1	0,1

Выпущенное	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	405
Сок в мл, укладке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Итого за Подпуск	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,81	133,14	0,01	0,04	0,02	
Итого за день	1 575	48,76	67,68	259,54	1 849,12	1,01	0,58	4,89	415,01	1,17	143,4	584,13	202,72	15,87	864,47	0,03	0,22	0,03	

Бопул со сажалм калгасой,	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
Давдсдын																	
1.Эрхлэлт сэлүүс	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,66	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91		ТК
Махрууны нэгдэл отаруны	150	7,13	4,32	45,64	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	56,68	10,67	1,08	80,78		218
Найтмак на Схидрутов	200	0,44	0,02		117,66		0,02	0,55	28,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42		394
Хүнд гэмтэл	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	6,6	0,44	37,2		0,02
Итого за Обед	710	21,96	32,58	116,33	653,95	0,51	0,23	24,61	335,6	0,42	126,09	274,09	75,35	4,99	889,33		0,02

Вырученное изделие	100	11,26	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,51	133,14	0,01	0,04	0,02	405
Сок в млч. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	* 0,02	0,02			14	14	8	2,8					418
Итого за Подзаголовок	300	12,26	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	1 510	59,44	64,1	256,96	1 855,19	± 0,82	0,71	26,38	508,32	350,22	638,6	151,07	11,51	1 289,57	0,02	0,19	0,06	

3 день 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	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								
Котлета рыбная	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									
	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4			0,01									
	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																											
Батон подпороженный	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	25,54	15,19	93,37	639,81	0,23	0,21	0,36	38,33	0,18	92,9	354,36	89,18	3,55	212,7			0,11	0,01								
Рассолник 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				82								
	250	12,9	32,25	46,75	524,75	0,46	0,21	73,96	286,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1174,64	0,01		0,03	148,02								
	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				417								
	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	18,63	36,2	104,75	818,94	0,63	0,32	167,82	494,47		118,91	299,2	96,06	4,69	1866,71	0,01		0,06	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								
	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								
	Итого за Полдник	1500	56,45	65,36	257,48	1876,18	1	0,78	168,18	653,55	1,19	264,26	803,9	207,61	12,85	2032,55	0,02		0,21	0,05							

4 день 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	7		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 рисовая, молочная жидкая	250	5,17	8,33	30,59	218,84	0,07	0,18	1,43	52,33	0,14	143,21	143,63	29,62	0,47	190,13	0,01	0,02	0,01	199			
	50	4,76	5,37	35,35	208,57	0,07	0,04	0,04	7,72	0,07	11,42	44,74	7,35	0,63	59,13		0,01	0,01				
	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			
	Итого за Завтрак	500	10,13	13,75	75,96	468,72	0,14	0,23	1,53	60,55	0,21	159,88	196,61	41,37	1,95	274,36	0,01	0,13	0,02			
Ци 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	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	TK			
	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			
	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394			
	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	26,13	41,43	96,87	666,96	0,8	0,35	30,88	206,44	0,7	100,81	431,42	178,02	8,28	952,75	0,01	0,04	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	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	0,23		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02				
	Итого за Полдник	1500	48,54	69,15	232,19	1753,11	1,08	0,83	32,41	387,74	1,92	313,14	778,37	241,76	14,84	1360,25	0,03	0,21	0,09			

5 день 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)												№ реч.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	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									
Пудинг из творога с джемом	150	20,89	7,93	38,35	310,46	0,09	0,33	0,94	91,01	0,52	194,95	256,7	32,79	1,12	194,44	0,01	0,04		249,09									
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									
50%юю	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386									
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8													
Итого за Завтрак	510	24,57	9,62	80,69	512,97	0,17	0,37	13,04	91,51	0,52	227	304,14	53,19	5,09	589,94	0,01	0,15											
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		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		т/к									
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66			0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42		0,03		394									
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,02											
Итого за Обед	700	25,73	36,49	123,64	932,91	0,77	0,27	15,12	782,65	0,51	92,09	388,94	121,84	5,85	1 004,38		0,04		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		406									
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		120,75		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	1 510	62,58	60,08	263,69	1 863,31	1,08	0,89	28,16	994,91	2,04	371,54	843,42	197,4	15,55	1 727,46	0,02	0,23	0,08										
1 день 2 недели																												
Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)												№ реч.
2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
Каша пшеничная молочная жидкая	250	13	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01	199									
Корич	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0,01				5,5	25	4,5	0,4	25,25		0,1		411									
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										
Итого за Завтрак	500	16,15	16,9	107,51	646,76	0,19	0,2	1,53	53,08	0,14	158,66	193,87	45,52	2,14	230,88	0,01	0,12	0,01										
Суп вермишелевый с мясом	210	4	8,89	12,56	146,51	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08				111									
Тфетфетл с соусом	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	т/к									
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	4,05	229,35	0,01	0,01		330									
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		0,02	0,01	394									
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	720	24,76	38,23	108,85	817,32	0,72	0,31	7,73	283,21	0,52	101,16	399,35	174,05	7,62	795,96	0,01	0,03	0,03										
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 в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		120,75		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	1 520	53,19	69,1	273,72	1 941,51	1,05	0,76	9,26	457,04	1,67	312,27	743,56	241,94	14,37	1 159,98	0,03	0,19	0,06										

2 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
						Витамины										Минеральные вещества (мг)										
		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							
Блинчики с джемом	175	8,3	14,39	82,64	488,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16					тх							
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					418							
Итого за Завтрак	575	9,5	14,64	112,86	621,62	0,02	0,04	0,1	0,5		24,05	29,62	16	3,81	25,1		0,1									
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	379,24				101							
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								
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	46,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218							
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	25,74	38,76	108,14	885,61	0,69	0,26	14,1	200,46	0,7	74,96	321,42	71,89	5,56	808,03		0,13	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	406							
Сок в инд.упаковке	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	1 575	47,52	67,37	280,36	1 924,65	0,85	0,55	14,2	321,71	1,71	151,46	501,38	110,26	13,98	966,27		0,01	0,27	0,07							
3 день 2 недели																										
Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рещ.
						Витамины										Минеральные вещества (мг)										
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20							
Каша пшенная молочная жидкая	250	12	10,75	55	364,75	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6		0,01	0,04	199							
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							
Итого за Завтрак	500	15,2	12,8	85,02	516,06	0,26	0,22	1,71	49,45	0,12	170,09	235,51	62,53	2,34	310,7		0,01	0,14								
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							
Котлета рыбная	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							
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4			0,01	332							
Напиток из яблок сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69		0,02	0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394							
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	25,75	18,36	109,93	739,14	0,28	0,25	19,1	251,88	0,18	137,91	399,17	110,13	4,36	567,54		0,04	0,03	0,03							
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	406							
Сок в инд.упаковке	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	1 500	54,23	45,13	254,31	1 672,63	0,68	0,72	20,81	422,08	1,31	360,45	785,02	195,03	11,31	1 071,38		0,02	0,22	0,05							

4 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, мкг	Са	Р	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			

Пудинг из творога с джемом	140	19,5	7,4	35,79	289,76	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	181,96	239,59	30,6	1,05	181,48	0,01	0,04									249,09
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
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01									386
Батон поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8											
Итого за Завтрак	500	23,18	9,09	78,13	492,27	0,16	0,35	12,98	85,44	0,49	214	287,03	51	5,02	576,98	0,01	0,15									

Суп картофельный с горохом, Редис из овощей с маслом	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,66	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01	0,03								87
Напиток из шиповника с медом	200	12,9	32,25	46,75	524,75	0,46	0,21	73,96	266,35		80,94	196,69	63,44	2,81	1174,64	0,01	0,03									148,02
Хлеб ржаной	50	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		0,03	0,02								417
Итого за Обед	700	22,37	36,39	108,32	849,62	0,78	0,34	163,9	493,63		133,16	319,1	106,26	5,81	1700,32	0,01	0,07	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 в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02								418
Итого за Подлунник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		241,50	2,02	90,90	286,68	36,74	6,42	266,48	0,02	0,08	0,04								
Итого за День	1500	57,83	59,45	245,81	1759,32	1,08	0,94	176,88	699,82	1,5	399,61	756,47	179,63	15,44	2410,44	0,03	0,26	0,04								

5 день 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	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		

Тертыели с соусом	120	10,12	23,68	17,4	333,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02								ТК
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	269,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78											218
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
Батон поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8											
Итого за Завтрак	510	20,45	29,21	98,51	739,4	0,46	0,17	5,54	92,78	0,42	69,54	218,95	44,6	3,93	430,74		0,1	0,02								

Расходный лимонный	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
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 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	4,05	229,35	0,01	0,01									330
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	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	26,71	33,6	98,45	805,5	0,85	0,34	17,22	323,99	0,06	80,93	431,88	186	7,93	1086,44	0,02	0,09	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 в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02								418
Итого за Подлунник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		241,50	2,02	90,90	286,68	36,74	6,42	266,48	0,02	0,08	0,04								
Итого за День	1510	58,44	76,78	256,32	1962,33	1,45	0,76	22,76	537,52	1,49	202,92	801,17	252,97	16,47	1660,32	0,03	0,23	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, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
Итого за весь период	546,98	644,2	2 580,78	18 457,36	10,1	7,52	503,93	5 397,7	15,56	2 869,27	7 236,02	1 980,39	142,19	14 482,69	0,24	2,23	0,59							
Среднее значение за период	54,698	64,42	255,078	1 845,736	1,01	0,752	50,393	539,77	1,556	286,927	723,602	198,039	14,219	1 448,269	0,024	0,223	0,059							

Нормативная документация:
СанПиН 2.3.72.4.3590.20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
Сборник рецептов для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Липиной 2004г.