

2 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
		4	5	6	3	4	5																						
2	3						7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша "Дружба" жидкая Масло сливочное Чай с низким содержанием сахара	270	23,76	16,74	55,35			467,1	0,19	0,23	1,8	55,58	0,14	180,82	222,4	52,87	1,16	282,74	0,01	0,04	0,01	199								
	20	0,16	14,5	0,26			132,2		0,02		90	0,26	4,8	6	0,1	0,04	6				6								
	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 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	550	28,62	33,03	96,47			797,81	0,26	0,28	1,9	146,08	0,4	202,27	275,64	65,17	2,77	369,04	0,01	0,14	0,01									
Борщ со свежей капустой, картофелем Теплели с соусом Макaronные изделия отварные Чай с низким содержанием сахара	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								
	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				ТТК								
	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								
	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	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	830	24,47	35,24	118,21			887,73	0,57	0,26	31,61	396,31	0,44	127,55	299,6	78,71	5,61	897,75		0,13	0,04									
Выпечное изделие Сок в индивидуальном Фрукт Итого за Полдник Итого за день	60	6,77	8,26	23,5			195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406								
	200	1	0,2	20,2			92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
	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								
	380	8,25	8,94	55,46			343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01									
Итого за день	1760	61,34	77,21	270,14			2029,2	0,96	0,72	45,51	614,84	1,45	386,09	684,24	171,3	14,91	1680,27	0,02	0,3	0,06									

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У	Y		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	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		271		
	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			0,01	332		
	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24		0,87	25,25	4,4	0,1		411		
	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5		6,5	0,6	46						
	Итого за Завтрак	550	26,81	16,5	111,7	729,94	0,25	0,22	0,36	45,3	0,2	97,07	382,27	98,32	3,77	231,31		0,11	0,01		
Рассольник пенноградский	280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71				82		
	280	14,45	36,12	52,36	587,72	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01	0,04		148,02		
	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			
	800	19,88	41,21	96,47	839,19	0,67	0,34	101,82	526,23		126,12	336,55	110,42	5,55	1 923,6	0,01	0,16	0,01			
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	405		
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14		8	2,8					418		
	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		
	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18		72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03				
	Итого за Полдник																				
	Итого за день	1730	54,94	66,65	265,63	1 912,79	1,05	0,74	114,18	643,98	0,81	279,46	827,82	236,15	15,85	2 568,39	0,02	0,3	0,03		

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	Y	6		7	B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
2	3	4	5	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Омлет натуральный Чай с низким содержанием сахара Батон йодированный Фрукт Итого за Завтрак	180	19,28	24,24	3,69	310,36	0,12	0,7	399,2	3,19	149,55	319,65	24,72	3,57	277,68	0,03	0,09	0,04	0,04	229									
	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	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02		9,5	32,5	6,5	0,6	46															
	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	19,2	13,2	10,8	2,64	333,6															
	550	23,71	26,22	51,17	539,07	0,22	0,75	12,82	399,7	3,19	183,5	373,59	46,42	7,66	682,38	0,03	0,2	0,04	0,04	386								
Щи из свежей капусты с картофелем Шницель из свинины Каша гречневая рассычатая Чай с сахаром Хлеб ржаной Итого за Обед	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									
	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03											
	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	0,01	77									
	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	4,1					330									
	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01		8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	0,02	0,01	0,01	0,01	411									
	800	27,66	44,09	97,34	898,65	0,85	0,39	42,63	278,19	0,71	110,73	477,74	209,5	9,46	1 084,92	0,01	0,13	0,04	0,04									
Выпечное изделие Сок в индивидуальной упаковке Фрукт Итого за Полдник Итого за день	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14	72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	0,01	406									
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14	14		8	2,8						418									
	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									
	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01										
	1 730	59,62	79,25	203,97	1 781,38	1,2	1,32	67,45	750,34	4,51	350,5	960,33	283,34	23,65	2 180,78	0,05	0,36	0,09	0,09									

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		4	5	6	7	8	9														10	11	12	13	14	15	16	
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 чай с низким содержанием сахара	150	19,55	7,4	42,95	317,36	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	183,15	241,39	31,5	1,09	181,48	0,01	0,04		249									
	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									
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8													
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418									
	590	23,75	8,81	93,73	555,47	0,14	0,35	0,98	85,44	0,49	210	289,63	49,1	5,22	243,38	0,01	0,14											
Суп картофельный с горохом. Плов со свининой Чай с сахаром	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		0,01		87									
	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		73									
	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									
	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02											
	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6													
Батон йодированный Итого за Обед	800	29,33	38,69	131,04	989,57	0,87	0,29	18,49	818,19	0,51	89,82	422,68	128,01	6,78	1 060,87	0,13	0,05											
Выпечное изделие Сок в индивидуальной упаковке Фрукт	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406									
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418									
	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												
	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	386									
	Итого за Полдник																											
Итого за день	1 770	61,33	56,44	280,23	1 888,7	1,14	0,82	31,47	976,08	1,61	356,09	821,31	204,53	18,53	1 717,73	0,02	0,3	0,06										

6 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б		Ж		У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
		3	4	5	6																7	8	
2	3					6	7															20	
Тестерли с соусом	120	10,12	23,68	17,4	323,5	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91					0,02	ТТК		
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 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		411		
Батон йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02		9,5		32,5	6,5	0,8	46									
Итого за Завтрак	550	22,63	30,36	112,75	815,55	0,5	0,19	5,54	97,1	0,44	75,22	237,19	48,04	4,27	456,09				0,1	0,02			
Суп из овощей	280	2,08	5,92	12,49	113,12	0,1	0,06	23,8	232,74		32,77	59,08	24,54	0,93	435,6						99		
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1231,76				0,01		ТТК		
Огурец консервированный	30	0,24	0,03	0,51	3,9	0,01	0,01	1,5	1,5		6,9	7,2	4,2	0,18	42,3						70		
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		411		
Хлеб ржаной	40	2,5	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	16,57	47,65	91,06	860,28	0,6	0,29	64,95	381,27	0,29	84,25	289,99	96,9	5,01	1772,11				0,12	0,02			
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88			0,01	0,02	0,01	406		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		14		14	14	8	2,8							418		
Фрукт	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		
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48			0,01	0,03	0,01			
Итого за день	1730	47,45	86,95	259,27	2019,49	1,23	0,66	82,49	550,82	1,34	215,74	636,18	172,36	15,81	2641,68			0,01	0,25	0,05			

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												Минеральные вещества (мг)										№ рец.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		Б		Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					
		3	4	5	6															7	8	9	10	11	12	13	14	15	16		17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							

2 день 2 недели

[illegible]

3 день 2 недели

Приема 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, 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		
Омлет натуральный	200	21,42	26,93	4,1		344,84	0,13	0,78	0,8	443,55	3,55	166,17	355,17	27,46	3,97	308,54	0,04	0,1				
Овощи натуральные свежие	100	1,1	0,2	3,8		24						14	26	20	0,9					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		0,1				
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	550	26,47	28,63	43,82		541,15	0,19	0,81	0,9	444,05	3,55	194,92	421,91	58,36	6,32	379,84	0,04	0,2		0,05		
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		
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63		256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	228,87	50,86	1,5	86,2		0,01		271		
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	0,5		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	27,49	20,75	107,62		754,05	0,29	0,27	26,43	341,72	0,19	145,79	427,01	123,93	4,92	656,28		0,13	0,02			
Выпечное изделие	60	6,77	8,26	23,5		195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02		406		
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2		92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418		
Фрукт.	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		
Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46		343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01					
Итого за день	1730	62,21	58,32	206,7		1638,86	0,61	1,26	39,33	858,22	4,35	396,98	957,02	206,71	17,77	1449,4	0,05	0,26	0,06			

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б			Ж		У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
		3	4	5																	
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	19,55	7,4	42,95	317,36	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	183,15	241,39	31,5	1,09	181,48	0,01	0,04		249	
		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 йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	-5,2	0,48	36,8				
		Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					
		Итого за Завтрак	590	23,75	8,81	93,73	555,47	0,14	0,35	0,98	85,44	0,49	210	289,63	49,1	5,22	243,38	0,01	0,14		418
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		0,01		87	
		Рагу из овощей с мясом	280	14,45	36,12	52,36	587,72	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1 315,59	0,01	0,04		148,02
		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		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	25,11	41,47	103,47	882,14	0,88	0,36	96,32	525,05		146,07	364,41	124,7	7,11	1 942,65	0,01	0,17	0,01	
Выпечное изделие		60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406	
		Сок в инд. упаковке	120	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
		Фрукт	200	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,5		0,01		386
		Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	
		Итого за День	1 770	57,11	59,22	252,66	1 781,27	1,15	0,89	109,3	682,94	1,1	412,34	763,04	201,22	18,86	2 599,51	0,03	0,34	0,02	0,02
5 день 2 недели																					
Прием пищи, наименование блюда		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б			Ж		У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
		3	4	5																	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Тфетеля 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	TK	
		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 низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,1	0,5			5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411
		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	550	22,63	30,36	107,76	795,6	0,5	0,19	5,54	97,1	0,44	75,07	237,19	48,04	4,25	455,94		0,1	0,02	
Рассольник ленинградский		280	2,63	4,64	19,29	130,16	0,12	0,08	18,88	227,42		22,22	81,69	29,37	1,11	545,71				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	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 сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01		0,87		5,4	8,24	4,4	0,84	25,25		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	27,09	35,91	95,86	814,19	0,91	0,37	22,24	364,16	0,07	70,76	474,37	208,24	8,88	1 165,76	0,02	0,16	0,01	0,01		
Выпечное изделие		60	6,77	8,26	23,5	195,26	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88	0,01	0,02	0,01	406	
		Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
		Фрукт	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
		Итого за Полдник	380	8,25	8,94	55,46	343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48	0,01	0,03	0,01	
		Итого за день	1 730	57,97	75,21	259,08	1 953,45	1,54	0,74	39,78	533,71	1,12	202,1	820,56	283,7	19,66	2 035,18	0,03	0,31	0,04	0,04

6 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.				
		Б			Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se												
		4	5	6																	8	9	10	11	12	13	14		15	16	17	18
2	3						7																									20
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	TKK
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 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 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																																
	520	21,06	37,4	96,53		809,4	0,51	0,2	0,9	42,05	0,71	49,02	302,03	70,6	4,3	404,78													0,1	0,04		
Суп из овощей																																
	280	2,08	5,92	12,49		113,12	0,1	0,06	23,8	232,74		32,77	59,08	24,54	0,93	435,6															99	
Жаркое по-домашнему																																
	250	11,45	41,25	46,25		602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1 231,76														0,01	TKK	
Огурец консервированный																																
	30	0,24	0,03	0,51		3,9	0,01	0,01	1,5	1,5		6,9	7,2	4,2	0,18	42,3															70	
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																																
	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	16,57	47,65	91,06		880,28	0,6	0,29	64,95	381,27	0,29	84,25	289,99	96,9	5,01	1 772,11													0,12	0,02		
Выпечное изделие																																
	60	6,77	8,26	23,5		195,25	0,07	0,14		72,45	0,61	23,07	81,8	8,62	1,09	79,88													0,02	0,01	406	
Сок в инд.упаковке																																
	200	1	0,2	20,2		92	0,02	0,02				14	14	8	2,8																418	
Фрукт																																
	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	
Итого за Полдник																																
	380	8,25	8,94	55,46		343,66	0,13	0,18	12	72,45	0,61	56,27	109	27,42	6,53	413,48													0,03	0,01		
Итого за день																																
	1 700	45,88	93,99	243,05		2 013,34	1,24	0,67	77,85	495,77	1,61	189,54	701,02	194,92	15,84	2 590,37													0,01	0,25	0,07	
Итого																																
		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)				Витамины										Минеральные вещества (мг)										Se		
		Б			Ж	У	В1, мг		В2, мг		С, мг		А, мкг		D, мг		Ca		P		Mg		Fe		K		I					
		654,61	864,11	3 056,91			22 793,48	13,24		9,65		677,42		7 381,96		21,57		3 431,11		9 038,72		2 603,85		214,26		23 922,53		0,31			3,62	0,62
Итого за весь период		54,551	72,009	254,743		1 899,457	1,103		0,804		56,452		615,163		1,798		285,926		753,227		216,988		17,855		1 960,211		0,025		0,302	0,052		
Среднее значение за период																																

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"
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Гутельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.
 * Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт