

2 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | № п/п |
|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|--------|-------|--------------------------------|------------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|------|------|------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------|
| | | Б | Ж | У | В1, мг | В2, мг | С, мг | | А, мкг | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | F | Са | № п/п | | | | | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | | | | | | | | | | |
| Каша "Пюжко" жидкая | 250 | 8,03 | 3,39 | 45,75 | 291,71 | 0,17 | 0,22 | 1,57 | 49,22 | 0,12 | 167,26 | 205,78 | 48,95 | 1,07 | 281,59 | 0,01 | 0,03 | 0,01 | 189 | | | | | | | | | | |
| Маело сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,05 | 0,01 | 0,01 | 0,08 | 22,5 | 0,07 | 1,2 | 1,5 | 0,03 | 0,01 | 1,5 | 0,01 | 0,03 | 0,01 | 189 | | | | | | | | | | |
| Сыр полужирный | 10 | 2,6 | 2,61 | | 34,4 | 0,03 | 0,03 | 0,08 | 25,8 | 0,08 | 1,09 | 64 | 4,9 | 0,1 | 9,9 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 6 | | | | | | | | | | |
| Кефир на молоке | 200 | 3,14 | 3,33 | 17,38 | 115,42 | 0,04 | 0,16 | 6,58 | 22 | 0,39 | 128,42 | 116,2 | 31 | 1,01 | 206,56 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 416 | | | | | | | | | | |
| Витон йогуртовый | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 0,04 | 0,01 | | | | 7,6 | 26 | 5,2 | 0,48 | 36,8 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 386 | | | | | | | | | | |
| Йогурт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 2,2 | 2,2 | 27,8 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 386 | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 605 | 17,21 | 19,92 | 94,06 | 626,28 | 0,28 | 0,45 | 18,33 | 119,52 | 0,72 | 417,48 | 424,48 | 98,68 | 4,87 | 794,05 | 0,02 | 0,06 | 0,01 | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбой | 250 | 5,87 | 11,4 | 17,81 | 197,81 | 0,14 | 0,12 | 21,83 | 205,5 | 4,03 | 32,16 | 126,88 | 38,84 | 1,51 | 661,75 | 0,01 | 0,35 | 0,01 | 96 | | | | | | | | | | |
| Консервы | 120 | 10,12 | 23,68 | 17,4 | 323,6 | 0,31 | 0,12 | 5,44 | 79,68 | 0,36 | 37,61 | 126,03 | 24,33 | 1,5 | 287,91 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | 118 | | | | | | | | | | |
| Терфени с соусом 70/30 | 200 | 9,51 | 5,76 | 60,71 | 332,88 | 0,15 | 0,04 | | 28,8 | 0,08 | 29,24 | 78,24 | 14,23 | 1,45 | 107,7 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 218 | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,36 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 411 | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 40 | 0,4 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0,04 | 0,01 | | | | 8 | 26 | 5,6 | 0,44 | 37,2 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | | | | | | | | | | | |
| Хлеб дикий | 810 | 28,3 | 41,29 | 127,73 | 993,65 | 0,64 | 0,3 | 27,37 | 305,46 | 4,47 | 108,41 | 365,39 | 87,2 | 5,77 | 1119,81 | 0,01 | 0,47 | 0,01 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | 10 | 120,75 | 1,01 | 38,48 | 135,34 | 14,37 | 1,84 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,01 | 406 | | | | | | | | | | |
| Выпечные изделия | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 27,8 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 418 | | | | | | | | | | |
| Сок | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 120,75 | 1,01 | 58,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | 386 | | | | | | | | | | |
| Рябко | 400 | 12,88 | 14,37 | 69,16 | 484,43 | 0,17 | 0,27 | 10 | 120,75 | 1,01 | 58,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | 1815 | 58,19 | 75,18 | 290,95 | 2086,46 | 1,09 | 1,02 | 55,7 | 545,75 | 6,2 | 594,34 | 951,21 | 217,25 | 17,45 | 2325 | 0,04 | 0,58 | 0,07 | | | | | | | | | | | |

3 день 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | № п/п |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|--------|-------|--------------------------------|------------|--------|--------|--------|--------|-------|---------|------|------|------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------|
| | | Б | Ж | У | В1, мг | В2, мг | С, мг | | А, мкг | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | F | Са | № п/п | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,38 | 1,1 | 108,44 | 0,81 | 230,55 | 304,16 | 40,53 | 1,41 | 226,99 | 0,01 | 0,05 | 0,01 | 249 | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | 0,05 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 411 | | | | | | | | | | |
| Витон йогуртовый | 50 | 3,73 | 1,43 | 23,7 | 131 | 0,03 | 0,02 | 10 | 120,75 | 1,01 | 58,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 120,75 | 1,01 | 58,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 350 | 28,85 | 11,19 | 113,19 | 671,03 | 0,19 | 0,44 | 11,2 | 108,94 | 0,61 | 261,45 | 355,9 | 60,43 | 5,08 | 576,24 | 0,01 | 0,16 | 0,01 | 386 | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с порохом | 280 | 7,86 | 4,9 | 24,29 | 173,11 | 0,33 | 0,1 | 13,38 | 226,24 | | 42,17 | 109,55 | 43,55 | 2,67 | 564,76 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 87 | | | | | | | | | | |
| Плов со свинойной | 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 | 0,01 | 0,03 | 0,01 | 118 | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром, лимонном 200/5 | 205 | 0,25 | 0,08 | 15,16 | 62,96 | 0,01 | 0,01 | 2,1 | 0,5 | | 7,4 | 9,24 | 9 | 0,9 | 33,4 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 412 | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 46 | 2,99 | 0,46 | 19,32 | 92 | 0,05 | 0,01 | 0,09 | 0,5 | | 22,82 | 29,9 | 6,44 | 0,51 | 42,78 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | | | | | | | | | | | |
| Макарик | 50 | 2,75 | 7,76 | 22,84 | 172,67 | 0,04 | 0,03 | 0,09 | 12,97 | 0,09 | 22,82 | 35,84 | 5,69 | 0,35 | 48,24 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | 801 | 28,3 | 41,73 | 133,99 | 1029,74 | 0,34 | 0,31 | 19,98 | 760,19 | 0,54 | 108,12 | 412,89 | 122,78 | 6,59 | 1047,52 | 0,01 | 0,14 | 0,04 | | | | | | | | | | | |
| Выпечные изделия | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,48 | 135,34 | 14,37 | 1,84 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 0,01 | 406 | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 27,8 | 0,01 | 0,01 | 0,01 | 418 | | | | | | | | | | |
| Рябко | 400 | 12,88 | 14,37 | 69,16 | 484,43 | 0,17 | 0,27 | 10 | 120,75 | 1,01 | 58,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 0,02 | 386 | | | | | | | | | | |
| Итого за День | 1751 | 69,84 | 67,31 | 316,34 | 2161,2 | 1,19 | 1,02 | 41,18 | 987,88 | 2,16 | 436,02 | 950,13 | 214,38 | 19,46 | 2034,9 | 0,02 | 0,35 | 0,06 | | | | | | | | | | | |

4 День 1 Недели

| Применяемые наименования блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | № п/п |
|---|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|------|--------------------------------|----------|---------|--------|--------|--------|-------|---------|------|------|----|----|---|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------|
| | | Б | Ж | У | У | У | У | | В1, мкг | В2, мкг | С, мкг | А, мкг | Д, мкг | Са | Р | Мг | Fe | К | И | F | Se | | | | | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| Ледяной кубик из свинины | 100 | 14,81 | 2,8 | 12,06 | 379,74 | 0,5 | 0,18 | 1,11 | 12 | 0,08 | 36,68 | 181,9 | 27,78 | 1,9 | 309,69 | 0,01 | 0,06 | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 10,13 | 6,99 | 45,78 | 266,06 | 0,34 | 0,17 | 0,48 | 28,6 | 0,08 | 23,33 | 241,4 | 160,38 | 3,42 | 305,8 | 0,01 | 0,02 | | | | | | | | | | | | | | |
| Курдюк | 14 | 0,31 | 0,05 | 8,12 | 1,57 | 0,01 | 0,01 | 0,57 | 0,28 | 0,08 | 5,74 | 1,82 | 5,6 | 0,05 | 19,04 | 0,01 | 0,01 | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара с лимонкой 200/10 | 210 | 0,29 | 0,06 | 10,32 | 44,71 | | 0,01 | 4,1 | 0,5 | | 9,25 | 10,44 | 5,6 | 0,91 | 41,4 | | 0,1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Батон багровый | 45 | 3,38 | 1,31 | 23,13 | 117,9 | 0,05 | 0,01 | 0,05 | 0,01 | 0,01 | 8,55 | 29,25 | 5,85 | 0,54 | 41,4 | | 0,02 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за завтраки | 569 | 29,92 | 39,22 | 92,84 | 636,53 | 0,89 | 0,38 | 6,36 | 41,38 | 0,16 | 83,69 | 468,63 | 201,43 | 8,82 | 717,32 | 0,02 | 0,18 | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с яйцом | 280 | 3,74 | 5,92 | 18,2 | 141,47 | 0,14 | 0,13 | 21,64 | 285,02 | 0,25 | 30,88 | 94,39 | 30,64 | 1,42 | 630,22 | | 0,01 | | | | | | | | | | | | | | |
| Резьба на овощах со свининой | 280 | 14,45 | 28,57 | 52,38 | 325 | 0,51 | 0,24 | 82,84 | 298,31 | | 90,65 | 220,62 | 71,05 | 3,15 | 1315,59 | 0,01 | 0,04 | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,28 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 9,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | 0,01 | 0,1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21 | 100 | 0,06 | 0,02 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 46,5 | | 0,03 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | 810 | 20,96 | 28,15 | 82,98 | 627,73 | 0,71 | 0,4 | 104,78 | 553,63 | 0,25 | 137,03 | 385,75 | 113,29 | 5,99 | 2017,55 | 0,01 | 0,18 | | | | | | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие | 190 | 1,28 | 13,77 | 39,18 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 135,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 278 | | 0,01 | | | | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 4,7 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,24 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | 400 | 12,68 | 14,37 | 68,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 131,14 | 715,99 | 1,42 | 289,17 | 995,72 | 346,09 | 21,62 | 3146,02 | 0,04 | 0,04 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | 1779 | 63,56 | 80,74 | 244,98 | 1970,83 | 1,77 | 1,09 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

5 День 1 Недели

| Применяемые наименования блюд | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | № п/п |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------|------|------|--------------------------------|----------|---------|--------|--------|--------|-------|---------|------|------|----|----|---|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------|
| | | Б | Ж | У | У | У | У | | В1, мкг | В2, мкг | С, мкг | А, мкг | Д, мкг | Са | Р | Мг | Fe | К | И | F | Se | | | | | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | | | | | | | | | | | | |
| Гуляш со свининой | 100 | 12,54 | 24,53 | 3,58 | 285,32 | 0,44 | 0,12 | 2,83 | 110,5 | | 14,14 | 141,18 | 24,53 | 1,38 | 292,38 | 0,01 | 0,05 | | | | | | | | | | | | | | |
| Рис с овощами | 200 | 4,64 | 9,34 | 46,51 | 288,94 | 0,06 | 0,05 | 1,95 | 306 | 0,16 | 24,01 | 105,99 | 37,22 | 0,89 | 111,9 | 0,01 | 0,01 | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 багровый | 51 | 3,83 | 1,48 | 28,21 | 133,62 | 0,05 | 0,02 | | | | 9,69 | 33,15 | 6,63 | 0,61 | 46,92 | | 0,01 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 551 | 21,21 | 35,4 | 85,32 | 749,19 | 0,56 | 0,2 | 4,88 | 417 | 0,16 | 53,09 | 292,66 | 72,78 | 3,93 | 466,3 | 0,01 | 0,15 | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай на свежем воздухе с картошкой | 280 | 2,46 | 5,85 | 11,41 | 109,27 | 0,06 | 0,07 | 41,3 | 235,51 | | 54,78 | 59,54 | 27,05 | 1,04 | 470,99 | | 0,04 | | | | | | | | | | | | | | |
| Пшеница 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Мякоть яблока отварная | 200 | 9,51 | 5,78 | 60,71 | 332,58 | 0,15 | 0,04 | 28,8 | 28,8 | 0,08 | 25,24 | 76,24 | 14,23 | 1,45 | 107,7 | 0,01 | 0,01 | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 13,01 | 61,28 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | 0,01 | 0,1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 45 | 2,93 | 0,45 | 18,9 | 90 | 0,05 | 0,01 | | | | 9 | 29,25 | 6,3 | 0,5 | 41,5 | | 0,02 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | 825 | 28,38 | 43,61 | 118,97 | 984,18 | 0,7 | 0,28 | 42,2 | 281,25 | 0,72 | 115,97 | 341,97 | 80,09 | 6,09 | 922,05 | 0,01 | 0,12 | | | | | | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 278 | | 0,01 | | | | | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 100 | 0,4 | 0,4 | 4,7 | 47 | 0,03 | 0,02 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,24 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | 400 | 12,68 | 14,37 | 68,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 131,14 | 715,99 | 1,42 | 289,17 | 995,72 | 346,09 | 21,62 | 3146,02 | 0,04 | 0,04 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | 1776 | 62,27 | 83,39 | 274,45 | 2197,8 | 1,43 | 0,75 | 57,08 | 919 | 1,89 | 237,51 | 785,97 | 184,24 | 16,83 | 1799,49 | 0,02 | 0,32 | | | | | | | | | | | | | | |

6 день 1 недели

| Приним пищу, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | № рецеп. |
|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|--------------------------------|------------|---------|--------|--------|---------|--------|-------|---------|----|----|----|----|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------|
| | | Б | Ж | У | В | У | | В1, мкг | В2, мкг | С, мкг | А, мкг | -Д, мкг | Са | Р | Mg | 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 | | | | | | | | | | | |
| Плов со свинойной | 200 | 13,33 | 23,97 | 47,62 | 477,28 | 0,37 | 0,13 | 4,01 | 473,16 | 0,41 | 22,64 | 207,51 | 56,36 | 1,95 | 324,85 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром, лимон 200г | 200 | 0,25 | 0,06 | 15,16 | 89,96 | 0,01 | 0,01 | 2,1 | 0,5 | | 7,4 | 9,34 | 5 | 0,9 | 33,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Бездрожжевой хлеб | 45 | 3,36 | 1,31 | 23,13 | 117,9 | 0,05 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 8,35 | 29,29 | 5,95 | 0,54 | 41,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рисовый | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 1,0 | | | 16 | 9 | 2,2 | 2,2 | 278 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 350 | 17,16 | 27,74 | 95,77 | 705,14 | 0,45 | 0,17 | 16,11 | 473,66 | 0,41 | 54,79 | 297,1 | 76,21 | 5,59 | 677,65 | | | | | 0,03 | | | | | | | | | | |
| Сул пароваренный с порохом | 280 | 7,86 | 4,9 | 24,29 | 173,11 | 0,23 | 0,1 | 13,38 | 226,24 | | 42,17 | 108,55 | 43,66 | 2,67 | 564,76 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Копченая выйная | 100 | 14,77 | 9,78 | 15,63 | 211,94 | 0,33 | 0,15 | 0,26 | 16,9 | 0,12 | 66,09 | 229,87 | 50,86 | 1,5 | 86,2 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Картофельное пюре | 180 | 9,92 | 4,83 | 29,45 | 169,46 | 0,19 | 0,15 | 30,91 | 29,25 | 0,06 | 55,1 | 116,64 | 39,69 | 1,46 | 915,06 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 16,01 | 81,26 | 0,01 | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 9,4 | 8,24 | 4,4 | 0,97 | 29,25 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,6 | 0,6 | 23,2 | 120 | 0,07 | 0,02 | | | | 12 | 39 | 0,4 | 0,86 | 39,9 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | 820 | 30,65 | 20,16 | 106,58 | 731,77 | 0,72 | 0,43 | 44,65 | 272,89 | 0,18 | 180,76 | 503,3 | 146,89 | 7,16 | 1647,07 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | | 120,78 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 0,2 | 0,4 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 10 | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 278 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рисово | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 1,0 | | | 16 | 11 | 3 | 2,2 | 278 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Подлник | 400 | 12,88 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | 1770 | 60,49 | 62,27 | 271,45 | 1901,34 | 1,34 | 0,87 | 70,76 | 867,3 | 1,6 | 304 | 921,74 | 254,47 | 19,56 | 2735,66 | | | | | | | | | | | | | | | |

1 день 2 недели

| Приним пищу, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный | | | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | № рецеп. |
|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|--------------------------------|------------|---------|--------|--------|---------|--------|-------|---------|----|----|----|----|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|----------|
| | | Б | Ж | У | В | У | | В1, мкг | В2, мкг | С, мкг | А, мкг | -Д, мкг | Са | Р | Mg | 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 | | | | | | | | | | | |
| Лодка-кабай из свинины | 100 | 15,81 | 29,8 | 12,08 | 379,74 | 0,5 | 0,18 | 1,11 | 12 | 0,08 | 36,88 | 181,8 | 27,78 | 1,9 | 309,68 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Капша пречечная раскатанная | 200 | 10,13 | 6,99 | 45,76 | 286,06 | 0,34 | 0,17 | 0,48 | 28,6 | 0,08 | 23,32 | 241,4 | 160,38 | 5,42 | 305,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Курдюк | 10 | 0,22 | 0,04 | 1,12 | 5,8 | | 0,01 | 0,48 | 0,2 | | 4,2 | 4,1 | 1,3 | 0,04 | 13,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 210 | 0,29 | 0,06 | 10,32 | 44,71 | 0,01 | 0,01 | 4,1 | 0,5 | | 9,25 | 10,44 | 5,6 | 0,91 | 41,4 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Э лимонный 200/10 | 30 | 2,25 | 0,87 | 15,42 | 78,6 | 0,03 | 0,01 | | | | 5,7 | 19,5 | 3,9 | 0,36 | 27,6 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие | 350 | 28,7 | 37,76 | 84,88 | 794,91 | 0,87 | 0,38 | 6,17 | 41,3 | 0,16 | 79,16 | 457,24 | 198,98 | 8,63 | 698,08 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сул варимешевый с мясом 250/15 | 265 | 5,61 | 12,52 | 16,01 | 199,39 | 0,16 | 0,05 | 1,76 | 206,8 | 0,15 | 18,89 | 66,33 | 14,4 | 0,92 | 128,76 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Тестовый с соусом 70/50 | 120 | 10,12 | 23,68 | 17,4 | 323,6 | 0,31 | 0,12 | 5,44 | 70,88 | 0,36 | 37,61 | 176,03 | 24,23 | 1,5 | 287,91 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рис отварной | 200 | 5,09 | 5,22 | 53,38 | 280,74 | 0,06 | 0,04 | | 27,9 | 0,08 | 16,08 | 111,68 | 36,66 | 0,8 | 73,86 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 0,89 | 23,1 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 815 | 22,97 | 41,77 | 109,39 | 906,04 | 0,56 | 0,23 | 7,3 | 304,88 | 0,59 | 83,63 | 331,76 | 83,99 | 4,4 | 648,59 | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 0,2 | 0,4 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 10 | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 278 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рисово | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 0,02 | 1,0 | | | 16 | 11 | 3 | 2,2 | 278 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Подлник | 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 | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за день | 1765 | 64,35 | 69,39 | 263,23 | 2164,38 | 1,6 | 0,88 | 23,47 | 466,93 | 1,76 | 231,44 | 860,34 | 314,22 | 19,84 | 1662,76 | | | | | | | | | | | | | | | |

2 день 2 недели

| Принят пища, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | № п/п |
|---------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------|--------|-------|--------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|-------|----------|------|------|-----|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------|
| | | 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 | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная жидкая | 250 | 9,26 | 8,84 | 44,7 | 286,61 | 0,26 | 0,21 | 1,61 | 48,96 | 0,12 | 164,84 | 227,27 | 68,13 | 1,49 | 286,6 | 0,01 | 0,04 | 199 | | | | | | | | | | | |
| Масло сливочное | 5 | 0,04 | 3,63 | 0,07 | 33,06 | | 0,01 | 22,5 | 0,07 | | 1,2 | 1,5 | 0,03 | 0,01 | 1,5 | | | 5 | | | | | | | | | | | |
| Сыр полужирный | 10 | 2,6 | 2,61 | | 34,4 | | 0,03 | 29,8 | | | 100 | 64 | 4,5 | 0,1 | 9,5 | | | 7 | | | | | | | | | | | |
| Кефир на молоке | 200 | 3,14 | 3,33 | 17,88 | 115,42 | 0,04 | 0,16 | 6,58 | 22 | 0,53 | 129,42 | 116,2 | 31 | 1,01 | 206,66 | 0,01 | 0,02 | 416 | | | | | | | | | | | |
| Витаминизированный | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Витаминизированный | 35 | 2,83 | 1,02 | 17,99 | 91,7 | 0,04 | 0,01 | 10 | 6,69 | 22,75 | 4,56 | 22,75 | 4,56 | 0,42 | 32,2 | | | 386 | | | | | | | | | | | |
| Йогурт | 100 | 0,4 | 9,8 | | 4,7 | 0,03 | 0,02 | 10 | 1,6 | 11 | 9 | 2,2 | 2,78 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт за Завтрак | 600 | 18,07 | 19,83 | 90,44 | 618,08 | 0,37 | 0,44 | 18,27 | 119,25 | 0,72 | 414,11 | 442,72 | 107,21 | 5,23 | 813,46 | 0,02 | 0,07 | | | | | | | | | | | | |
| Йогурт со свежими каплями, йогуртовый | 280 | 2,34 | 5,83 | 15,15 | 123,13 | 0,07 | 0,07 | 28,07 | 299,21 | | 51,99 | 62,41 | 30,17 | 1,41 | 441,31 | | | 63 | | | | | | | | | | | |
| Шницель из свинины | 100 | 13,28 | 31,5 | 12,94 | 390,67 | 0,42 | 0,15 | 0,8 | 16,44 | 0,64 | 21,56 | 167,3 | 28,1 | 2,29 | 276,26 | | | 406 | | | | | | | | | | | |
| Магарионные изделия открытые | 200 | 9,51 | 5,76 | 60,71 | 332,98 | 0,15 | 0,04 | 28,8 | 28,8 | 0,08 | 29,24 | 78,24 | 14,23 | 1,49 | 107,7 | | | 418 | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 15,01 | 61,26 | | 0,01 | 0,1 | 0,9 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | | 218 | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,8 | 0,4 | 16,9 | 60 | 0,04 | 0,01 | 26,97 | 344,95 | 0,72 | 112,17 | 342,19 | 82,5 | 6,4 | 887,72 | | | 411 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | 620 | 27,93 | 43,34 | 120,61 | 988,04 | 0,68 | 0,28 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Витаминное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,29 | 120,75 | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 406 | | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 10 | 14 | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 27,8 | | | 418 | | | | | | | | | | | |
| Йогурт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 4,7 | 0,03 | 0,02 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 386 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 52,24 | 564,95 | 2,45 | 594,73 | 946,25 | 221,08 | 18,44 | 2 112,32 | 0,03 | 0,24 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за День | 1 820 | 58,68 | 77,74 | 280,21 | 2 070,55 | 1,22 | 0,99 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

3 день 2 недели

| Принят пища, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | № п/п |
|-----------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|----------|--------|-------|--------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|-------|----------|------|------|--------|---------------------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------|
| | | 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 | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога с джемом 150/50 | 200 | 24,51 | 9,29 | 62,68 | 431,77 | 0,1 | 0,39 | 1,1 | 106,44 | 0,81 | 230,56 | 304,16 | 40,53 | 1,41 | 226,99 | 0,01 | 0,03 | 249,07 | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | 411 | | | | | | | | | | | |
| Витаминизированный | 30 | 3,73 | 1,45 | 26,7 | 131 | 0,06 | 0,02 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 386 | | | | | | | | | | | |
| Йогурт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 4,7 | 0,03 | 0,02 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 386 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 550 | 28,86 | 11,19 | 113,19 | 671,03 | 0,19 | 0,44 | 11,2 | 106,94 | 0,61 | 261,45 | 355,9 | 60,43 | 5,08 | 576,24 | 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 | 43,66 | 2,67 | 564,76 | | | 87 | | | | | | | | | | | |
| Пюре со свининой | 220 | 14,45 | 28,57 | 52,38 | 525 | 0,41 | 0,14 | 4,41 | 520,46 | 0,45 | 25,12 | 228,26 | 62 | 2,15 | 367,34 | | | 774 | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром, лимонный 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 | | | 412 | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 46 | 2,99 | 0,46 | 18,32 | 92 | 0,05 | 0,01 | 0,99 | 12,97 | 0,09 | 9,2 | 29,9 | 6,44 | 0,51 | 42,78 | | | 7 | | | | | | | | | | | |
| Мороженое | 50 | 2,75 | 7,76 | 22,86 | 172,67 | 0,04 | 0,05 | 0,99 | 12,97 | 0,09 | 22,28 | 35,84 | 5,89 | 0,36 | 49,24 | | | 774 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | 801 | 28,3 | 41,73 | 133,99 | 1 023,74 | 0,83 | 0,31 | 19,98 | 760,19 | 0,54 | 106,12 | 412,89 | 122,78 | 6,59 | 1 047,52 | 0,01 | 0,14 | | | | | | | | | | | | |
| Витаминное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,12 | 0,23 | 120,75 | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 136,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | 0,01 | 0,04 | 406 | | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | 10 | 14 | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 27,8 | | | 418 | | | | | | | | | | | |
| Йогурт | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 4,7 | 0,03 | 0,02 | 10 | 120,75 | 1,01 | 68,45 | 161,34 | 31,37 | 6,81 | 411,14 | 0,01 | 0,05 | 386 | | | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | 400 | 12,68 | 14,37 | 69,16 | 464,43 | 0,17 | 0,27 | 52,24 | 564,95 | 2,45 | 594,73 | 946,25 | 221,08 | 18,44 | 2 112,32 | 0,03 | 0,24 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за День | 1 751 | 69,84 | 87,31 | 316,34 | 2 191,2 | 1,19 | 1,02 | 41,18 | 987,88 | 2,16 | 436,02 | 930,13 | 214,58 | 18,48 | 2 034,9 | 0,02 | 0,35 | 0,06 | | | | | | | | | | | |

4 День 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | № рецеп. |
|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------|------|--------------------------------|----------|---------|--------|--------|--------|-------|------|--------|----|----|---------------------------|----|----|--|--|--|--|--|--|--|----------|
| | | Б | Ж | У | Ц | Ф | | В1, мкг | В2, мкг | С, мкг | А, мкг | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | F | So | | | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | | | | | | | | | |
| Шницель из свинины | 100 | 13,28 | 31,5 | 12,94 | 390,67 | 0,42 | 0,15 | 0,8 | 16,44 | 0,64 | 21,53 | 167,3 | 28,1 | 2,23 | 276,25 | | | 0,03 | | | | | | | | | | |
| Рис с овощами | 200 | 4,64 | 9,34 | 46,51 | 288,94 | 0,06 | 0,05 | 1,95 | 3,06 | 0,16 | 24,01 | 109,99 | 37,22 | 0,88 | 111,9 | | | 0,01 | | | | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 210 | 0,21 | 0,05 | 10,32 | 43,39 | | 0,01 | 0,11 | 0,53 | | 5,51 | 8,55 | 4,62 | 0,39 | 25,36 | | | 0,11 | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21 | 100 | 0,06 | 0,02 | | | | 10 | 33,5 | 7 | 0,55 | 46,5 | | | 0,03 | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | 500 | 21,38 | 41,39 | 90,87 | 822,99 | 0,54 | 0,23 | 2,86 | 322,97 | 0,8 | 61,07 | 318,44 | 76,94 | 4,56 | 461,02 | | | 0,14 | | | | | | | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | № рецеп. |
|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|--------------------------------|----------|---------|--------|--------|--------|--------|------|---------|----|----|---------------------------|----|----|--|--|--|--|--|--|--|----------|
| | | Б | Ж | У | Ц | Ф | | В1, мкг | В2, мкг | С, мкг | А, мкг | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | F | So | | | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | | | | | | | | | |
| Рассольник говяжий | 200 | 2,63 | 4,64 | 19,29 | 130,15 | 0,12 | 0,08 | 18,88 | 227,42 | | 22,22 | 81,69 | 29,37 | 1,11 | 545,71 | | | 0,05 | | | | | | | | | | |
| Утка на свином | 100 | 12,54 | 24,53 | 3,98 | 295,32 | 0,44 | 0,12 | 2,83 | 110,5 | 0,08 | 14,14 | 141,18 | 24,53 | 1,58 | 282,38 | | | 0,01 | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 10,13 | 6,99 | 45,76 | 286,06 | 0,34 | 0,17 | 0,48 | 29,6 | 0,08 | 23,33 | 241,4 | 180,38 | 5,42 | 305,8 | | | 0,01 | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 13,01 | 61,26 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,87 | 25,25 | | | 0,1 | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 40 | 2,6 | 0,4 | 16,8 | 80 | 0,04 | 0,01 | | | | 5 | 26 | 5,6 | 0,44 | 37,2 | | | 0,02 | | | | | | | | | | |
| Итого за обед | 620 | 28,1 | 36,61 | 100,44 | 842,8 | 0,94 | 0,39 | 22,29 | 367,02 | 0,98 | 73,09 | 498,51 | 224,28 | 9,42 | 1196,34 | | | 0,02 | | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие | 100 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 356,43 | 0,32 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 156,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | | | 0,01 | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 278 | | | 0,01 | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 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 | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| Итого за день | 1820 | 36,95 | 59,99 | 269,64 | 1855,71 | 1,07 | 0,74 | 119,36 | 704,08 | 1,34 | 251,92 | 635,93 | 170,99 | 15,7 | 2628,35 | | | 0,02 | | | | | | | | | | |

5 День 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | № рецеп. |
|----------------------------------|--------------|----------------------|-------|-------|--------|------|--------------------------------|----------|---------|--------|--------|--------|-------|------|--------|----|----|---------------------------|----|----|--|--|--|--|--|--|--|----------|
| | | Б | Ж | У | Ц | Ф | | В1, мкг | В2, мкг | С, мкг | А, мкг | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | F | So | | | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | | | | | | | | | |
| Напиток безалкогольный с сахаром | 190 | 10,29 | 10,45 | 19,9 | 213,17 | 0,15 | 0,04 | | 28,8 | 0,08 | 25,24 | 78,24 | 14,23 | 1,45 | 107,7 | | | 0,01 | | | | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 200 | 9,51 | 5,76 | 80,71 | 332,98 | 0,12 | 0,01 | 0,48 | 0,2 | | 4,2 | 4,1 | 1,3 | 0,04 | 13,6 | | | 0,01 | | | | | | | | | | |
| Курочка | 10 | 0,22 | 0,04 | 1,12 | 5,8 | | 0,01 | 0,8 | 0,2 | | 0,2 | 0,2 | 0,1 | 0,03 | 11,5 | | | 0,01 | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром, лимонной 200/10 | 210 | 0,29 | 0,06 | 13,31 | 64,66 | | 0,01 | 4,1 | 0,5 | | 9,4 | 10,44 | 5,6 | 0,38 | 41,55 | | | 0,1 | | | | | | | | | | |
| Батон поджаренный | 40 | 3 | 1,16 | 20,56 | 104,8 | 0,04 | 0,01 | | | | 7,0 | 26 | 5,2 | 0,48 | 36,8 | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за завтрак | 610 | 23,31 | 17,47 | 117,5 | 721,41 | 0,19 | 0,07 | 4,58 | 29,5 | 0,08 | 46,14 | 118,84 | 29,33 | 2,9 | 199,65 | | | 0,1 | | | | | | | | | | |

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | № рецеп. |
|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---------|------|--------------------------------|----------|---------|--------|--------|--------|--------|------|---------|----|----|---------------------------|----|----|--|--|--|--|--|--|--|----------|
| | | Б | Ж | У | Ц | Ф | | В1, мкг | В2, мкг | С, мкг | А, мкг | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | F | So | | | | | | | | |
| 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 | 20 | 20 | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с мясом | 280 | 3,74 | 5,92 | 18,2 | 141,47 | 0,14 | 0,13 | 21,84 | 255,02 | 0,25 | 30,99 | 94,39 | 30,84 | 1,42 | 630,22 | | | 0,01 | | | | | | | | | | |
| Пюре из овощей со свиным | 280 | 14,45 | 29,57 | 62,38 | 525 | 0,51 | 0,24 | 82,84 | 298,31 | | 90,68 | 220,62 | 71,05 | 3,15 | 1315,59 | | | 0,01 | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 50 | 3,25 | 0,5 | 21 | 100 | 0,06 | 0,02 | | | | 10 | 32,5 | 7 | 0,55 | 46,5 | | | 0,03 | | | | | | | | | | |
| Итого за обед | 810 | 20,95 | 28,15 | 82,73 | 827,73 | 0,71 | 0,4 | 104,78 | 553,84 | 0,25 | 137,03 | 355,75 | 113,29 | 5,99 | 2017,56 | | | 0,01 | | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие | 160 | 11,28 | 13,77 | 39,16 | 325,43 | 0,32 | 0,23 | | 120,75 | 1,01 | 38,45 | 156,34 | 14,37 | 1,81 | 133,14 | | | 0,01 | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 0,2 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 0,02 | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 278 | | | 0,01 | | | | | | | | | | |
| Яблоко | 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 | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | | | | | | | |
| Итого за день | 1820 | 36,95 | 59,99 | 269,64 | 1855,71 | 1,07 | 0,74 | 119,36 | 704,08 | 1,34 | 251,92 | 635,93 | 170,99 | 15,7 | 2628,35 | | | 0,02 | | | | | | | | | | |

6 День 2 недели

| Принят пища, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) | | | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витаминный состав | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | | № п/п | | | |
|---|----------------------|-------------------------|---------|----------|---------|-------|--------------------------------|-------------------|--------|---------|----------|------------|--------|----------|---------|-------|------|---------------------------|------|----|--|---------------------------|--|--|--|--|--|-------|--|--|--|
| | | Б | Ж | У | С | Д | | 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 | | | | | | | | | | | | |
| Поджареный на сковороде. Каша гречневая рассыпчатая | 100 | 15,91 | 29,8 | 13,06 | 379,74 | 0,5 | 0,18 | 1,11 | 12 | 0,08 | 36,68 | 181,8 | 27,78 | 1,9 | 309,58 | 0,01 | 0,08 | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 10,13 | 6,99 | 48,76 | 286,06 | 0,34 | 0,17 | 0,46 | 28,5 | 0,08 | 23,33 | 241,4 | 180,38 | 5,42 | 305,8 | 0,01 | 0,02 | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200г/10 | 14 | 0,31 | 0,06 | 1,57 | 8,12 | 0,01 | 0,01 | 0,67 | 0,28 | | 5,98 | 5,74 | 1,82 | 0,05 | 19,04 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200г/10 | 210 | 0,29 | 0,06 | 10,32 | 44,71 | | 0,01 | 4,1 | 0,5 | | 9,25 | 10,44 | 5,6 | 0,91 | 41,4 | | 0,1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Витамин подбирательный | 45 | 3,38 | 1,31 | 29,13 | 117,9 | 0,05 | 0,01 | | | | 8,55 | 29,25 | 5,95 | 0,54 | 41,4 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 569 | 29,92 | 38,22 | 92,84 | 835,53 | 0,89 | 0,38 | 6,36 | 41,38 | 0,16 | 83,69 | 488,63 | 201,43 | 8,92 | 717,32 | 0,02 | 0,18 | | | | | | | | | | | | | | |
| Супи пароварительный с горошкой | 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 | | | | | | | | | | | | | | |
| Котлетки рыбные из филе 23% | 100 | 14,77 | 9,78 | 13,63 | 211,84 | 0,13 | 0,15 | 0,26 | 18,9 | 0,12 | 66,09 | 229,87 | 60,88 | 1,5 | 88,2 | | 0,01 | | | | | | | | | | | | | | |
| Картофельное пюре | 180 | 3,92 | 4,83 | 28,45 | 159,46 | 0,19 | 0,15 | 30,91 | 29,25 | 0,06 | 55,1 | 116,64 | 39,58 | 1,46 | 915,06 | | 0,01 | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,05 | 16,01 | 67,26 | | 0,01 | 0,1 | 0,5 | | 5,4 | 8,24 | 4,4 | 0,97 | 25,25 | | 0,1 | | | | | | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 60 | 3,9 | 0,6 | 25,2 | 120 | 0,07 | 0,02 | | | | 12 | 38 | 8,4 | 0,66 | 55,8 | | 0,03 | | | | | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | 820 | 30,65 | 20,16 | 105,58 | 731,77 | 0,72 | 0,43 | 44,65 | 272,89 | 0,18 | 190,76 | 503,3 | 146,89 | 7,16 | 1647,07 | | 0,16 | | | | | | | | | | | | | | |
| Выпечное изделие | 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 | 0,02 | | | | | | | | | | | | |
| Сок | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | | | | | 14 | 14 | 8 | 2,8 | 278 | | | 0,01 | | | | | | | | | | | | | |
| Блюдо за Подлинник | 400 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 4,7 | 0,03 | 0,02 | 10 | | | 16 | 11 | 9 | 2,2 | 411,14 | | | 0,03 | 0,02 | | | | | | | | | | | | |
| Итого за День | 1789 | 73,25 | 74,73 | 286,98 | 2032,73 | 1,78 | 1,08 | 61,01 | 493,02 | 1,35 | 332,9 | 1133,27 | 379,69 | 22,79 | 2175,53 | 0,03 | 0,39 | | 0,04 | | | | | | | | | | | | |
| Итого | Пищевые вещества (г) | Зиерте-твещество (ккал) | | | | | | | | | | Витаминный | | | | | | | | | | Минеральные вещества (мг) | | | | | | | | | |
| | | Б | Ж | У | С | Д | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | Са | Р | Мg | Fe | К | І | F | Se | | | | | | | | | | | | |
| Итого за весь период | 765,18 | 939,78 | 3321,21 | 24933,9 | 17 | 11,16 | 699,82 | 8436,68 | 26,18 | 4166,55 | 11121,77 | 3166,62 | 230,46 | 28937,92 | 0,32 | 4,36 | | 0,75 | | | | | | | | | | | | | |
| Средние значения за период | 63,765 | 78,315 | 276,788 | 2077,825 | 1,417 | 0,93 | 58,318 | 703,057 | 2,182 | 342,729 | 926,814 | 283,885 | 19,204 | 2244,827 | 0,027 | 0,363 | | 0,063 | | | | | | | | | | | | | |

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.12.4.3560-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Моргальниц М.Д., Тульчина В.А. 2015 г.

Сборник рецептур на производство для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Моргальниц М.Д., Тульчина В.А. 2016 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях под ред. Г. Давыдовой 2004г.