

[illegible]

1 день 1 недели

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

Битиники с джемом	190	9,2	14,99	89,64	521,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16					ТРК
Чай с низким содержанием сахара с лимонами, 200/5	206	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
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Итого за Завтрак	595	10,45	15,25	119,01	656,32	0,02	0,04	2,1	0,5		26,05	30,72	16,6	3,84	33,25		0,1		

Суп вермишелевый с мясом 250/25	275	7,5	16,84	15,71	245,61	0,23	0,07	1,73	202,2	0,25	19,51	88,04	17,49	1,13	166,23				111
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
Капша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01		330
Напиток из сухих фруктов	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	805	32,85	48,28	107,24	1 001,04	1,04	0,38	5,54	368,04	0,32	88,07	497,78	206,56	9,09	918,75	0,02	0,09	0,03	

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	406
Сок в инд. упаковке	209	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Рубленко	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	1 800	55,98	77,9	295,41	2 121,79	1,23	0,69	17,64	489,29	1,33	182,57	689,84	254,53	19,74	1 363,14	0,03	0,24	0,05	

17.05.2024 14:47:50 17.05.24 14:47:50 17.05.24 14:47:50

2 день 1 недели

2 день 1 недели																				
Приним пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)								Ne реч.
		Б	Ж	У		B1, мкг	B2, мкг	С, мг	А, мкг	D, мкг	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	

Каша "Дружба" жидкая с маслом сливочным	275	22,88	16,12	53,3	446,8	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 полупопенный	15	3,9	3,92		51,6		0,05	0,12	38,7		150	96	6,75	0,15	14,25				7
Каждое на молоке впитанннзирозанный	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
Батон модированный	60	4,5	1,74	30,64	157,2		0,07	0,02			11,4	39	7,8	0,72	55,2				
Итого за Закупку	550	34,42	25,11	102,02	774,02	0,29	0,46	8,43	114,22	0,67	460,95	485,36	96,46	3	548,38	0,02	0,05	0,01	

Суп. карбофенный 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
Терфени с соусом 70/30	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				т/к
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
Куриот из ялпюк		0,08		21,92		0,01		2				2,2	3,8	0,5	56,2				390
Хлеб ржаной	45		2,93	18,9	80		0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01	
Итого за Обед	715	24,96	37,65	118,01	910,79	0,59	0,26	24,9	256,68	3,64	95,07	317,66	74,01	4,79	996,14	0,01	0,3	0,04	

[illegible]

3 день 1 недели

[illegible]

Удильный состав	160	19,6	7,4	50,11	344,96	0,08	0,31	0,98	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04	24977K
Содержание 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 упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418
Батон подогретый	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4			
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	

УП хардфайлный с порохом.	250	7,02	4,38	21,69	164,56	0,3	0,09	11,95	202	37,65	97,81	38,98	2,39	504,25		0,01		87
Люд со свининой	250	16,42	32,47	39,92	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	2,44	406,06			0,04	77
Лай с сахаром, лимон, 200/10	210		0,66	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		10,44	5,6	0,93	41,55				411
Либ ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01			9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01	
Люд за Обед	755	26,66	37,36	115,42	905,82	0,82	0,27	21,06	793,95	0,51	84,6	398,89	121,34	6,26	993,71		0,13	0,05

выпущено изданий	100	11,26	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
ок в индустрию	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		120,75		14	14	8	2,8					418
бюджет	100		0,4	9,8	47	0,03	0,02		10		16	11	9	2,2	279				366
того за год	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27		120,75	1,01	60,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02	
того за день	1735	61,64	59,96	275,19	1900,92	1,11	0,89		1000,14	2,01	360,45	836,66	200,11	18,09	1629,83	0,02	0,32	0,07	

386386

4. день 1 недели

4 день 1 недели																																					
Примен. лиц., наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)							№ рецеп.													
		Б	Ж	У	Y		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																			
Котлета мясная																																					
	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,88	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06		т.т.к.																		
Каша гречневая рассыпчатая																																					
	200	10,13	6,99	46,76	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		т.т.к.																		
Сыр полужирный																																					
	10	2,6	2,61		34,4			0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				330																		
Чай с сахаром, лимонком 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		7																		
Батон поджаренный																																					
	45	3,36	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,65	0,54	41,4				412																		
Итого за Завтрак																																					
	560	32,17	40,77	96,11	881,06	0,89	0,4	3,77	68,9	0,16	175,96	525,79	203,51	8,86	699,78	0,02	0,18																				
Суп картофельный с суповой																																					
	250	2,35	2,59	17,06	104,93	0,12	0,06	16,5	202,4		23,85	68,38	27,15	1,03	474,05				101																		
Рыбу до 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																		
Напиток из яблок сушеных																																					
	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,83	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	0,01	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	0,02	406																		
Сок в инд.упаковке																																					
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418																		
Рйоло																																					
	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278				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																																					
	1715	63,52	86,95	265,65	2109,11	1,72	0,98	113,33	688,69	1,17	376,64	1000,85	339,88	20,83	2988,03	0,04	0,28	0,03																			
5 день 1 недели																																					
Примен. лиц., наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)		Витамины										Минеральные вещества (мг)							№ рецеп.										
2		3		Б		Ж		У		В1, мкг		В2, мкг		С, мкг		А, мкг		Д, мкг		Са		Р		Mg		Fe		K		I		F		Se			
		4		5		6		7		8		9		10		11		12		13		14		15		16		17		18		19		20			
Каша пшеница жидкая с маслом сливочным		260		9,34		16,09		44,83		362,51		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				100		64		4,5		0,1		9,5				7			
Какао на молоке		180		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 поджаренный		35		2,63		1,02		17,99		91,7		0,04		0,01						6,65		22,75		4,55		0,42		32,2									
Кондитерское изделие		60		3,54		2,82		45		219,6		0,05		0,01		7,61		139,55		0,73		399,37		451,6		100,53		3,42		516,29		0,02					
Итого за Завтрак		545		20,94		25,54		123,81		812,19		0,39		0,41																							
Щи из свежей капусты с картошечкой		250		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				т.т.к.			
Макаронные изделия отварные		200		9,51		5,76		60,71		332,98		0,15		0,04		28,8		25,24		0,08		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							
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		6,05		994,76							
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			
Рйоло		100		0,4		0,4		9,8		47		0,03		0,02		10						16		11		9		2,2		278				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		1715		63,52		86,95		265,65		2109,11		1,72		0,98		113,33		688,69		1,17		376,64		1000,85		339,88		20,83		2988,03		0,04		0,28		0,03	

1 день 2 недели

Примечание, 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, 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								
Блинные с джемом																											
Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5	190	9.2	14.99	88.64	521.31		0.01				4.8	7.39	3.6	0.16					ТК								
Сок в инд. упаковке	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								
Итого за Завтрак	595	10.45	15.25	119.01	666.32	0.02	0.02	2.1	0.5		14	14	8	2.8					418								
Суп вермишелевый с мясом 250/20																											
Тестерн с соусом 70/50	270	6.5	14.61	15.71	220.62	0.19	0.06	1.73	202.06	0.2	19.02	76.56	15.81	1.02	146.28				111								
Рис отварной	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				ТК								
Напиток из яблок сушеных	180	4.58	4.69	48.02	292.67	0.05	0.03		25.11	0.07	14.47	100.49	32.9	0.72	66.47				332								
Хлеб ржаной	200	0.24	0.01	20.46	83.69			0.22	0.33		12.63	8.47	3.3	0.7	64.22				394								
Итого за Обед	800	23.39	43.29	114.19	940.58	0.58	0.22	7.39	288.18	0.63	89.73	331.05	80.54	4.27	592.78												
Выпечное изделие																											
Сок в инд. упаковке	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								
Рыболо	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					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		386								
Итого за день	1795	46.52	72.91	302.36	2061.33	0.77	0.53	19.49	419.43	1.64	184.23	523.11	128.51	14.92	1037.17		0.17		0.07								
2 день 2 недели																											
Примечание, 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, 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								
Каша рисовая жидкая с маслом сливочным																											
Сыр порционный	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		0.01		199								
Какао на молоке	20	5.2	5.22		68.8	0.01	0.06	0.16	51.6		200	128	9	0.2	19				7								
Витаминизированный батон поджаренный	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		416								
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		0.02		0.01								
Борщ со свежей капустой, картофелем																											
Шиндель из свинины	250	2.09	5.21	13.53	109.94	0.06	0.06	23.28	267.15		48.41	55.73	26.94	1.26	394.03				63								
Макаронные изделия отварные	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				ТК								
Компот из яблок	150	7.13	4.32	45.54	249.74	0.11	0.03		21.6	0.06	18.93	58.68	10.87	1.08	80.78				218								
Хлеб ржаной	200	0.08	0.08	21.92	89.2	0.01		2			3.8	2.2	1.8	0.5	56.2				390								
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		0.02		0.01								
Выпечное изделие																											
Сок в инд. упаковке	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								
Рыболо	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02				14	14	8	2.8					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		386								
Итого за день	1692	56.17	83.53	280.58	2032.31	1	0.97	44.31	607.96	2.54	655.78	907.42	183.15	14.76	1737.8		0.03		0.07								

3 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20										

Питание из творога с джемом																				
Чай с низким содержанием сахара	160	19,6	7,4	50,11	344,96	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	184,36	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04	249г/гк		
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,86	26,1		0,1	411		
Сок в инд. упаковке																				
Батон поджаренный	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418		
	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4					
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 вермишелью																				
Рис с овощами со свиной котлетой	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		
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	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		
	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,26	9,34	5	0,88	33,25		0,1	411		
Хлеб ржаной																				
Итого за Обед	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01		
	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																				
Сок в инд. упаковке	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		
Рисоло	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418		
	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01	386		
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	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

Приним пищу, 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	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
																				8	9	10	11	12	13	14	
2	3	4	5	6																							20
Каша пшеничная жидкая																											
Масло сливочное	260	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
Сыр порционный	20	0,16	14,5	0,26		132,2		0,02		90	0,26	4,8	6	0,1	0,04	6											6
Какао на молоке	12	3,12	3,13			41,28		0,04	0,1	30,96		120	76,8	5,4	0,12	11,4											7
Витаминизированный батон поджаренный	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
Итого за Завтрак	60	4,5	1,74	30,84		157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2											
	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.																											
Плов со свиной котлетой	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
Напиток из шиповника с медом	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	406,05		0,04									г/гк
Хлеб ржаной	200	0,6	0,14	23,22		101,22	0,02	0,04	80,38	65,88		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78											417
Итого за Обед	40	2,6	0,4	16,8		80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02									
	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	6,81	1023,29	0,03	0,05									
Выпечное изделие																											
Сок в инд. упаковке	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
Рисоло	200	1	0,2	20,2		92	0,02	0,02				14	14	8	2,8												418
	100	0,4	0,4	9,8		47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01									386
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	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

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	5 день 2 недели												№ рец.										
								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											
Нателетсы крупяные с соусом	150	10,29	10,45	19,8	213,17	0,05	0,03		25,11	0,07		14,47	0,06	32,9	0,72	66,47			тк											
Рис отварной	180	4,58	4,69	48,02	292,67	0,05	0,01		0,5			8,24	100,49	4,4	0,87	25,25			332											
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			411											
Батон поджарованный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01					5,7	19,5	3,9	0,36	27,6														
Итого за Завтрак	560	17,32	16,06	98,25	605,7	0,08	0,05	0,1	25,61	0,07		25,57	128,29	41,2	1,95	119,32														
Рассольник ленинградский	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			0,1											
Угущи из свинины	100	12,64	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		82											
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	0,01		293											
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			330											
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01					8	26	5,6	0,44	37,2			390											
Итого за Обед	740	25,17	34,39	93,85	785,29	0,86	0,33	22,05	336,01	0,06		63,28	423,37	178,44	7,57	1092,37	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		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	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													
Итого за день	1700	53,17	64,82	261,26	1855,42	1,11	0,65	32,15	481,37	1,14	1,14	157,3	713	251,01	16,33	1622,83	0,03		0,04											
Итого	Пищевые вещества (г)						Витамины												Минеральные вещества (мг)											
	Б	Ж	У			Энергетическая ценность (ккал)	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	2821,05	20490,9	11,58	8,63	586,24	6605,09	21,54	4123,68	8365,52	2219,6	168,9	18758,93	0,29	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	412,368	836,552	221,96	16,89	1875,893	0,029	0,237	0,056													

форматирован документально

Нормативная документация:

СанПиН 2.312.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Морильного М.П., Тугельна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Пилишиной 2004г.