

3 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	Д, мг	Са	Р	Мg	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 150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05		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			
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 йодированный	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	37,6							
Итого за Завтрак	550	27,44	10,69	99,88	608,08	0,17	0,43	13,2	106,94	0,61	260,7	345,1	59,63	5,26	613,29	0,01	0,16					
Суп картофельный с яйцом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	562,7		0,01		83			
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	ТТК			
Картофельное пюре с овощами натуральными консервированными 180/35	215	4,2	5,06	27,02	171,67	0,2	0,16	32,85	34,33	0,08	63,15	125,04	44,48	1,67	964,41		0,01		339/70			
Чай с низким содержанием сахара с лимоном 200/5	205	0,25	0,06	10,17	43,01		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25		0,1		411			
Хлеб ржаной	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9		0,02		0,01			
Выпечное изделие	105	11,84	14,46	41,12	341,7	0,13	0,24	126,79		1,06	40,37	143,16	15,09	1,9	139,8		0,01		0,02			
Итого за Обед	905	34,86	56,67	120,1	1133,36	0,91	0,69	55,25	405,76	2	165,98	548,62	124,41	8,28	2004,32	0,01	0,18		0,06			
Итого за день	1455	62,3	67,36	219,98	1741,44	1,08	1,12	68,45	512,7	2,61	426,68	893,72	184,04	13,54	2617,61	0,02	0,34		0,06			

4 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	Д, мг	Са	Р	Мg	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 пшеничная 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			
Булгур с маслом сырым 10/20/40	70	8,28	13,63	20,69	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8				3			
Какао на молоке витаминизированный	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			
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			
Итого за Завтрак	620	23,59	27,86	103,54	764,73	0,39	0,45	19,69	165,35	0,73	506,92	502,05	111,08	5,74	863,99	0,02	0,07					
Суп картофельный с горохом с мясом 250/10	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15		0,01		87,09			
Плов со свиной	250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	ТТК			
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,05	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		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			
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			
Итого за Обед	860	39,61	55,99	152,48	1273,48	1	0,52	21,06	914,98	1,62	123,03	552,95	138,37	8,24	1162,1	0,01	0,17		0,07			
Итого за день	1480	63,2	83,85	256,02	2038,21	1,39	0,97	40,75	1080,33	2,35	629,95	1055	249,45	13,98	2026,09	0,03	0,24		0,07			

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, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F		Se
		Б	Ж	У	8	9															
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Ежики из свинины с соусом 150/50,	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,84				0,03	444	
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	154	14,2	0,68	55,8					3	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	-0,01	0,1	0,5	8,24		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1			411	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12	19,2		19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01			386	
Итого за Завтрак	580	24,09	43,21	66,35	755,36	0,61	0,26	20,01	120,5	0,63	261,21	377,86	69,72	6,48	835,59		0,11		0,03		
Расольник ленинградский с мясом 250/10	260	4,35	8,8	17,23	166,2	0,18	0,09	16,86	203,34	0,1	20,82	95,9	29,58	1,23	527,14				0,01	82	
Бефстроганов из свинины	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39	0,01	0,05			294	
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 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	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02		10		10	32,5	7	0,55	46,5		0,03			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	
Итого за Обед	890	39,98	53,52	132,22	1 169,53	1,07	0,63	18,63	376,33	1,2	129,63	629,38	221,12	10,72	1 257,49	0,03	0,23			0,05	
Итого за день	1 470	64,07	96,73	198,57	1 924,89	1,68	0,89	38,64	496,83	1,83	390,84	1 007,24	290,84	17,2	2 093,08	0,03	0,34			0,08	

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	
	Б	Ж	У	8	9															10
Итого за весь период	303,96	407,2	1 222,35	5,87	4,38	207,69	3 043,04	10,3	2 222,72	4 320,04	1 007,81	66,3	9 432,1	1,36	0,33	0,066				
Среднее значение за период	60,792	81,44	244,47	1,174	0,876	41,538	608,608	2,06	444,544	864,008	201,562	13,26	1 886,42	0,272	0,066					

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