

3 день 1 недели

Пример 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															
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		250	32,71	12,65	71,88	533,49	0,13	0,51	1,47	143,63	0,82	306,09	403,66	52,67	1,82	303,56	0,01	0,06	0,01	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
Сок в инд.упаковке/фрукт*		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418
Батон йодированный		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		670	35,41	13,48	112,38	719,2	0,17	0,55	1,57	144,13	0,82	329,14	438,9	67,67	5,71	347,06	0,01	0,16	0,01	
Суп картофельный с горохом.		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
Плов со свинойной		250	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06			0,04	ТТК
Овощи натуральные свежие		60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54				71	
Чай с сахаром, лимонком 200/10		210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01				9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		411
Хлеб ржаной		45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01	4,1	0,5		9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01	
Итого за Обед		815	27,32	37,48	117,7	920,22	0,82	0,27	21,06	793,95	0,51	93	412,49	133,34	6,8	993,71		0,13	0,05	
Итого за день		1 485	62,73	50,96	230,08	1 639,42	0,99	0,82	22,63	938,08	1,33	422,14	851,39	201,01	12,51	1 340,77	0,01	0,29	0,06	

4 день 1 недели

Прем 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																		
2	3					7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Котлета мясная (люля)	100	15.81	29.8	12.06		379.74	0.5	0.18	1.11	12	0.08	36.68	181.8	27.78	1.9	309.68	0.01	0.06		778		
Каша гречневая рассыпчатая	200	10.13	6.99	45.76		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		330		
Чай с сахаром, лимон 200/5	205	0.25	0.06	15.16		62.96		2.1		0.5		7.4	9.34	5	0.9	33.4		0.1		412		
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	545	29.19	38.01	93.54		833.56	0.88	0.37	3.59	41.1	0.16	75.01	458.54	198.36	8.7	685.68	0.02	0.18				
Суп картофельный с крупой и масом 250/10	260	4.35	7.65	17.06		154.91	0.2	0.08	16.5	202.68	0.1	24.83	91.34	30.51	1.27	513.95				101		
Рагу из овощей со свинойной	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 сухеных	200	0.24	0.01	20.46		83.69		0.22	0.33			12.63	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		0.01				
Выпечное изделие	100	11.28	13.77	325.43		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		
Итого за Обед	865	31.95	50.24	139.54		139.03	0.86	0.56	99.56	622.07	1.11	171.56	473.02	122.73	7.21	2050.15	0.02	0.09	0.03			
Итого за день	1410	61.14	88.25	233.08		1972.59	1.74	0.93	103.25	663.17	1.27	246.57	931.56	321.09	15.91	2735.83	0.04	0.27	0.03			

5 день 1 недели

5 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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																														
						3														4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
2	3					7																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3690-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

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

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.

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