

2 день 1 недели

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	6		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					
Блинок с начинкой	140	8,4	5,6	5,6	308														518	ПК				
Бутерброд с сыром	40	4,85	3,48	15,42	113	0,04	0,04	0,08	25,8		105,7	83,5	8,4	0,46	37,1				437,87	3				
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		296,13	411				
Сок в инд.упаковке/ Фрукт**	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					352,24	418				
Итого за Завтрак	580	14,45	9,33	101,64	554,31	0,06	0,07	0,18	26,3		124,95	105,74	20,8	4,11	62,2		0,1		1604,24					

Соплянка по-домашнему с мясом	210	5,3	6,47	11,14	124,53	0,13	0,06	11,22	16,89	0,1	21,2	60,74	18,21	0,92	318,02										124,06
Гуляш "Болоньезе"	100	10,61	24,17	4,04	276,58	0,39	0,12	4,21	259,4	0,49	14,93	131,4	25,84	1,51	292,47										777
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						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	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	700	26,31	36,33	76,32	736,97	0,82	0,33	15,99	290,24	0,65	66,88	407,43	174,34	7,76	902,14	0,01	0,13					0,13			0,03

Выпечное изделие	100	5,23	8,25	45,58	278,89	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	185,5							0,02			406
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8											418
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
Итого за Полдник	500	6,43	8,5	75,9	412,2	0,11	0,09	4,5	19,9	0,12	40,36	76	24,14	5,32	210,6							0,12			0,01
Итого за день	1780	46,99	54,11	243,84	1 662,17	0,99	0,48	20,47	343,94	0,77	226,94	580,33	214,88	16,36	1 149,84	0,01	0,25					0,25			0,04

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	6		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	20					
Ежки из свинны с соусом	270	20,02	49,54	27,07	634,94	0,66	0,2	9,09	80,05	0,82	35,03	267,01	53,38	2,95	534,45				0,04	444				
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	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	500	22,47	50,46	52,51	754,85	0,69	0,22	9,19	80,55	0,82	45,98	294,75	61,68	4,16	587,15			0,1	0,04					
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					
Жаркое по-домашнему	200	9,16	33	37	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41			0,01	777					
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	0,05	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03	0,02					
Итого за Обед	700	19,63	37,93	89,71	777,47	0,72	0,28	43,69	319,72	0,23	77,84	290,13	96,91	5,86	1 561,26		0,14	0,03						

Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26							0,02			424,01
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8											418
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
Итого за Полдник	500	10,72	10,99	100,92	550,45	0,16	0,11	0,1	15,94	0,14	42,09	111,72	27,1	4,91	143,36							0,12			0,02
Итого за день	1 700	52,82	99,38	243,14	2 082,77	1,57	0,61	52,98	416,21	1,19	165,91	696,6	185,69	14,93	2 291,77		0,36					0,36			0,09

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)										№ рец.
					Б1, мг		B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se						
		Б	Ж	У																				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20					
	140	8,4	5,6	56	308																			
	40	4,85	3,48	15,42	113	0,04	0,04	0,08	25,8		105,7	83,5	8,4	0,46	37,1				ТТК					
	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		3					
	200																		411					
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8										
	580	14,45	9,33	101,64	554,31	0,06	0,07	0,18	26,3		124,95	105,74	20,8	4,11	62,2		0,1		418					
	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		87					
	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					
	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,69	10,67	1,08	80,78				218					
	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					
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02						
	700	28,74	32,9	102,48	819,97	0,85	0,25	12,49	294,2	0,06	78,59	318,85	77,78	5,99	839,31	0,01	0,19	0,02						
	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02	0,02	424					
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0,1	0,5		14	14	8	2,8					418					
	200	0,2	0,05	10,02	41,31						5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411					
	500	10,72	10,99	100,92	550,45	0,16	0,11	0,1	15,94	0,14	42,09	111,72	27,1	4,91	143,36		0,12	0,02						
	1780	53,91	53,22	305,04	1924,73	1,07	0,43	12,77	336,44	0,2	245,63	536,31	125,68	15,01	1043,87	0,01	0,41	0,04						

2 день 2 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порция	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	γ		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					
Каша рисовая жидкая	150	3,85	8,57	18,36	180	0,04	0,11	0,85	31,4	0,08	85,93	86,18	17,77	0,28	114,08	0,01	0,01		199					
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 подпороженный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8									
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24										
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418					
Итого за Завтрак	620	9,82	11,39	96,63	547,86	0,12	0,16	0,96	31,9	0,08	116,23	149,42	38,07	4,67	176,13	0,01	0,11							
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,76	4,18	8,15	78,05	0,06	0,05	29,5	169,22		39,13	42,1	19,33	0,74	336,42				73					
Ежики из свинины с соусом	270	20,02	49,54	27,07	634,94	0,66	0,2	9,09	80,05	0,82	35,03	267,01	53,38	2,95	534,45			0,04	444					
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	710	24,58	54,17	62,04	834,3	0,76	0,27	38,69	248,77	0,82	87,41	343,35	82,71	4,98	933,17		0,12	0,05						
Выпечное изделие	100	5,23	8,25	45,88	278,89	0,09	0,06	4,4	19,4	0,12	21,11	53,76	11,74	1,67	185,5		0,02	0,01	406					
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418					
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					
Итого за Полдник	500	6,43	8,5	75,9	412,2	0,11	0,09	4,5	19,9	0,12	40,36	76	24,14	5,32	210,6		0,12	0,01						
Итого за день	1830	40,83	74,06	234,57	1794,36	0,99	0,52	44,15	300,57	1,02	244	568,77	144,92	14,97	1319,9	0,01	0,35	0,06						

3 день 2 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	
2																				20	
Пудинг из творога с джемом	185	24,44	9,29	51,94		390,37	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,75	301,46	39,18	1,35	226,99	0,01	0,05		249	
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45		219,6	0,05	0,01			6,6		30	5,4	0,48						
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02		41,31	0,1	0,01		0,5	5,25	8,24	8,24	4,4	0,95	25,1		0,1		411	
Батон йодированный	55	4,13	1,6	28,27		144,1	0,06	0,02		*	10,45	35,75	35,75	7,15	0,66	50,6					
Итого за Завтрак	500	32,31	13,76	135,23		795,38	0,21	0,42	1,2	106,94	0,61	251,05	375,45	56,13	3,34	302,69	0,01	0,15			
Суп картофельный с крупой	200	1,88	2,39	13,65		83,94	0,1	0,05	13,2	161,92		19,08	54,7	21,72	0,83	379,24				101	
Котлета мясная	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		114	
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32		214,55	0,26	0,13	0,38	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,05	229,35	0,01	0,01		330	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01		61,26	0,1	0,01		0,5		5,4	8,24	4,05	0,87	25,25		0,1		411	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21		100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	48,5		0,03	0,02		
Итого за Обед	700	28,74	37,98	96,04		839,49	0,92	0,39	14,77	195,87	0,14	88,66	458,29	181,19	8,21	990,02	0,02	0,2	0,02		
Выпечное изделие	100	9,52	10,74	70,7		417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,25	118,26		0,02	0,02	424,01	
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2		92	0,02	0,02			14		14	8	2,8					418	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02		41,31		0,01		0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411	
Итого за Полдник	500	10,72	10,99	100,92		550,45	0,16	0,11	0,1	15,94	0,14	42,09	111,72	27,1	4,91	143,36		0,12	0,02		
Итого за день	1 700	71,77	62,73	332,19		2 185,32	1,29	0,92	16,07	318,75	0,89	381,8	945,45	284,42	16,46	1 436,07	0,03	0,47	0,04		

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)								№ рецепта
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
																			г	
2 *	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Каша пшеница молочная жидкая	150	7.2	6.45	33	218.85	0.15	0.13	0.07	29.37	0.07	98.9	136.36	34.88	0.89	171.36	0.01	0.02		199	
	40	4.85	3.48	15.42	113	0.04	0.04	0.08	25.8		105.7	83.5	8.4	0.46	37.1				3	
	200	0.2	0.05	15.01	61.26	5.4	8.24	0.1	0.5		5.4	8.24	4.4	0.87	25.25		0.1		411	
	20	1.5	0.58	10.28	52.4	0.02	0.01		3.8		3.8	13	2.6	0.24	18.4					
	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02		14		14	14	8	2.8					418	
	610	14.75	10.76	93.91	537.51	0.23	0.21	1.15	55.67	0.07	227.8	255.1	58.28	5.26	252.11	0.01	0.12			
Борщ со свежей капустой, картофелем	200	1.67	4.16	10.82	87.95	0.05	0.05	18.62	213.72		37.13	44.58	21.55	1.01	315.22				63	
	100	13.28	31.5	12.94	390.67	0.42	0.15	0.8	16.44	0.64	21.55	157.3	28.1	2.23	276.26			0.03	778	
	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	
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	
	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02				10	32.5	7	0.55	46.5		0.03	0.02		
	700	25.53	40.53	100.32	869.67	0.64	0.26	19.52	252.26	0.7	92.86	311.3	71.72	5.72	743.86		0.13	0.05		
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		406.02	
	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02		0.5		14	14	8	2.8					418	
	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	
	500	12.48	14.02	74.37	478.69	0.14	0.26	0.1	121.25	1.01	57.85	158.58	26.77	5.48	158.39	0.01	0.14			
	Итого за день	1 810	52.76	65.31	268.6	885.87	1.01	0.73	20.77	429.18	1.78	378.51	724.98	156.77	16.46	1 154.36	0.02	0.39	0.07	

5 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	7																8	9	10	11	12	13	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Емани "Особые" с соусом Жаркое по-домашнему Чай с низким содержанием сахара	200	16,12	39,47	16,7	486,88	0,58	0,18	7,44	68,72	0,65	28,97	225,07	64,19	3,17	459,38				0,02	444							
	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48													
	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								
	Чай с низким содержанием сахара	200																									
Батон йодированный Итого за Завтрак	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8												
	500	22,86	43,5	92,28	852,59	0,67	0,21	7,54	69,22	0,65	48,42	269,31	79,19	4,98	521,28		0,1		0,02								
Рассольник ленинградский Жаркое по-домашнему Чай с низким содержанием сахара	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					82							
	200	9,16	33	37	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	665,41				0,01	776							
	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								
	Чай с низким содержанием сахара	200																									
Хлеб ржаной Итого за Обед	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5				0,02								
	700	14,96	37,69	85,25	739,13	0,53	0,26	43,6	320,78	0,23	60,03	265,26	84,15	4,46	1 544,25		0,13		0,03								
Выпечное изделие Сок в индивидуальной упаковке Чай с низким содержанием сахара	100	9,52	10,74	70,7	417,14	0,14	0,08		15,44	0,14	22,84	89,48	14,7	1,26	118,26		0,02		424,02								
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
	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								
	Чай с низким содержанием сахара	200																									
Итого за Полдник Итого за день	500	10,72	10,99	100,92	550,45	0,16	0,11	0,1	15,94	0,14	42,09	111,72	27,1	4,91	143,36		0,12		0,02								
	1 700	48,54	92,18	278,45	2 142,17	1,36	0,58	56,24	405,94	1,02	150,54	666,29	190,44	14,35	2 208,89		0,35		0,07								
Итого	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)											
	Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se										
Итого за весь период	528,31	591	2 483,71	17 959,41	8,2	8,56	373,83	5 199,58	61,4	6 864,05	7 184,15	1950,95	80,71	7 404,70	0,6	13,97	0,2										
среднее значение за период	52,831	59	248,371	1795,941	0,8	0,86	37,383	519,958	6,14	686,405	718,415	195,095	8,071	740,47	0,06	1,397	0,02										

Итого

Минеральные вещества (мг)

Витамины

Энергетическая ценность (ккал)

Б

Ж

У

Итого за весь период

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" 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.Лалиной 2004г.

* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт