

3 день 1 недели

Присм пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рец
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Пудинг на творога с джемом 150/50	200	24.51	0.29	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	9,24	4,4	0.85	25,1		0.1		411												
Батон йодированный	55	4.13	1.6	28.27	144,1	0.05	0.02		10,45	35,75	7,15	0.66	50,6																
Кондитерское изделие	45	2.66	2.12	33.75	164,7	0.04	0.01		4,95	22,5	4,05	0.36																	
Итого за Завтрак	500	31.5	13.06	134.72	781.88	0.2	0.43	1.2	106.94	0.61	231.2	370.65	56.13	3.28	302.69	0.01	0.15												

Присм пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рец
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Борщ со свежей капустой картофелем	250	2.09	5.21	13.53	109,94	0.06	0.06	23,28	267,15	46,41	55,73	26,94	1,26	394,03				63											
Бризоль куриная	100	24.61	15.9	7.46	271,24	0.09	0.15		53,1	0.4	22,53	198,05	81,38	1,86	300,2	0.01	0.13	199											
Рис отварной	150	4.24	3.97	44.46	173,6	0.05	0.03		20,93	0.06	12,54	92,75	30,42	0.65	61,4		0.02	332,04											
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												
Хлеб 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	366												
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	16	11	9	2,2	27,8		0.01		396												
Булочка сахарная ФК	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	424,01											
Итого за Обед	945	43.99	36.72	179.88	1.227.12	0.42	0.36	33.38	357.12	0.6	134.77	484.5	173.14	8.61	1.218.99	0.01	0.28	0.06											
Итого за день	1.445	75.49	49.78	314.6	2.009	0.62	0.79	34.58	464.06	1.21	385.97	855.15	229.27	11.89	1.521.68	0.02	0.43	0.06											

4 день 1 недели

Присм пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рец
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Каша "Дружба" жидкая	150	11.36	6	30.37	220,95	0.1	0.13	1	30,88	0.08	100,46	123,56	29,37	0.64	157,08	0.01	0.02	199											
Бутерброд с сыром 20/40	60	8.2	6.38	20.96	173,6	0.05	0.07	0.16	51,6	207,6	15,4	14,2	0.68	55,8		0.1	3												
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												
Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	16	11	9	2,2	27,8		0.01		396												
Итого за Завтрак	515	20.21	12.84	70.9	484.56	0.18	0.23	13.26	82.98	0.08	331.31	297.9	57.57	4.4	524.13	0.01	0.13												

Присм пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рец
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se											
Шн из свежей капусты с картофелем	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											
Филе по-варшавски	90	19.17	34.46	5.71	409,45	0.6	0.23		42,5	0.37	22,07	213,29	29,19	2,36	333,76	0.01	0.08	199											
Картофель отварной с огурцом консервированным 180/20	210	4.13	4.06	31.96	181,55	0.24	0.15	40,02	27,53	0.06	31,88	121,2	46,8	1,99	1.137,62		0.01	314											
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61,26	0.01	0.02	0.1	5,4	8,24	4,4	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	46,5		0.02	0.02	411												
Хачапури с сыром ФК	100	15.17	16.81	40.01	373,26	0.11	0.18	0.24	109,5	0.28	319,8	267,9	24,23	1.18,56		0.01	533,01												
Итого за Обед	900	44.12	61.11	123.88	1.223.48	1.08	0.65	77.24	390.41	0.71	436.06	695.76	137.79	8	2.092.22	0.01	0.23	0.04											
Итого за день	1.415	64.33	73.95	194.78	1.709.04	1.26	0.88	90.5	473.39	0.79	769.37	993.66	195.36	12.4	2.606.35	0.02	0.36	0.04											

5 День 1 недели

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										№ рец
		Б	Ж	У	Ц	Д		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									
Близоля курная	100	24,61	16,9	7,46	271,24	0,09	0,15	0,36	53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,86	300,2	0,01	0,13	0,02	ТК									
Каши 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									
Батон издированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46													
Итого за Завтрак	500	36,16	22,64	77,52	658,1	0,41	0,31	0,46	75,05	0,46	54,83	419,84	212,57	7,37	600,65	0,02	0,24	0,02										
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									
Напиток курные	100	10,29	10,45	19,8	213,17						0,06								ТК									
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,05	18,93	58,09	10,67	1,08	80,78				218									
Чай с сахаром, лимонком 200г/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		0,1		412									
Хлеб 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										
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									
Итого за Обед	850	35,22	34,34	134,81	1067,61	0,41	0,4	21,6	370,55	1,29	101,44	317,95	63,88	5,56	851,87	0,01	0,17	0,03										
Итого за День	1350	71,38	56,98	232,33	1725,71	0,82	0,71	22,06	445,6	1,75	156,27	737,79	276,45	12,93	1452,52	0,03	0,41	0,05										
Итого	Итого за весь период	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминны										Минеральные вещества (мг)										
		Б	Ж	У	Ц	Д		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
		323,61	319,26	1125,79	8681,11	4,92	3,54	196,83	1939,07	5,76	2065,02	3974,87	1042,46	61,43	8333,83	0,1	1,79	0,23										
	Среднее значение за период	64,722	63,852	225,158	1736,222	0,984	0,708	39,386	387,814	1,152	413,004	794,974	208,492	12,286	1666,766	0,02	0,358	0,046										

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. Морганово М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

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

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