

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ р-ц.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	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			
Пудинг из творога с джемом	180	24,41	9,29	48,36	376,57	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,15	300,56	38,73	1,33	226,99	0,01	0,05		249			
	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			
	30	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6							
	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			
	530	27,34	10,69	85,56	552,88	0,17	0,42	13,2	106,94	0,61	258,3	341,5	57,83	5,18	613,29	0,01	0,16					
Суп картофельный с крупной и мясом	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			
	100	15,25	28,84	16,07	386,88	0,27	0,15	0,93	8,12	0,27	43,78	177,93	28,18	2,11	304,94	0,01	0,05	0,02	тпк			
	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			
	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71			
	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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01				
	60	3,84	10,08	41,1	270,6	0,06	0,04				13,8	39	6	0,48	76,8							
	870	34,5	52,38	142,64	1182,6	0,83	0,42	17,89	232,75	0,43	121,71	539,16	206,98	9,77	1187,49	0,02	0,18	0,03				
	1400	61,84	63,07	228,2	1735,48	1	0,84	31,09	339,69	1,04	380,01	880,66	264,81	14,95	1800,78	0,03	0,34	0,03				
	Итого за день																					

4 день 2 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	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 пшенная молочная 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							
Бульбурда с сыром	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		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411							
Сок в индивидуальной упаковке/фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418							
Итого за Завтрак	710	21,4	17,38	110,77	691,61	0,33	0,31	1,87	101,05	0,12	391,84	403,51	84,73	5,84	366,65	0,01	0,14									
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,64	29,65	1,48	420,24				63,09							
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	тпк							
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							
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	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								
Кондитерское изделие	90	5,76	15,12	61,65	405,9	0,09	0,06				20,7	58,5	9	0,72	115,2											
Итого за Обед	830	32,35	61,15	156,69	1308,88	0,78	0,34	21,98	305,82	0,8	118,34	389,86	86,02	6,69	945,48		0,12	0,04								
Итого за день	1540	63,75	78,53	267,46	2000,49	1,11	0,65	23,85	406,87	0,92	510,18	793,37	170,75	12,53	1312,13	0,01	0,26	0,04								

5 День 2 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	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								
Ежики "Особые" с соусом	200	116,12	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				444								
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54	71				71								
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	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8												
Итого за Завтрак	500	19,98	40,8	49,56	647,39	0,62	0,2	7,54	69,22	0,65	50,22	274,91	85,79	5,04	521,28		0,1	0,02									
Щи из свежей капусты с картофелем и мясом	260	3,98	9,88	9,62	144,18	0,14	0,08	31,45	211,68	0,1	43,54	71,8	25,7	1,1	426,65				73,13								
Жаркое по-домашнему (постатка)	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	т.к.								
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	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		0,02	0,01									
Кондитерское изделие	50	3,2	8,4	34,25	225,5	0,05	0,04				11,5	32,5	5	0,4	64												
Итого за Обед	755	19,71	51,75	125,54	1053,94	0,6	0,31	63,64	358,5	0,33	112,4	303,93	96,73	5,02	1666,33		0,02	0,02									
Итого за день	1255	39,69	92,55	175,1	1701,33	1,22	0,51	71,18	427,72	0,98	162,62	578,84	182,52	10,06	2187,61		0,12	0,04									

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	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	243,68	361,25	1 164,71	8 917,54	5,34	2,91	168,91	1 864,03	3,87	1 521,27	3 327,83	862	56,09	7 780,84	0,06	1,15	0,19											
Среднее значение за период	48,736	72,25	232,942	1 783,508	1,068	0,582	33,782	372,806	0,774	304,254	665,566	172,4	11,218	1 556,168	0,012	0,23	0,038											

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. Морильного М.П., Тугельна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей 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. Лапиной 2004г.