

3 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	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								
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								
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	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6												
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	640	29,77	11,14	110,43	667,78	0,18	0,43	1,2	106,94	0,61	258,45	359,45	58,73	5,66	302,69	0,01	0,15										
Суп картофельный с крупой 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								
Котлета из мяса кур	100	16,36	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	36,07	168,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11	0,02	199								
Каша пшенная 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 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	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	15,17	16,81	40,01	373,26	0,11	0,18	0,24	109,6	0,28	319,8	267,9	24,23	1,33	118,56		0,02	0,01	533								
Итого за Обед	880	47,8	51,87	138,59	1214,13	0,75	0,58	17,43	348,36	0,46	415,1	779,32	232,43	10,72	1259,34	0,02	0,26	0,04									
Итого за День	1520	77,57	63,01	249,02	1881,91	0,93	1,01	18,63	455,3	1,07	673,55	1138,77	291,16	16,38	1562,03	0,03	0,41	0,04									

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	D, 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									
Булгур 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										
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	550	23,4	18,34	111,13	704,41	0,35	0,3	1,87	101,05	0,12	385,44	415,51	81,93	3,52	403,45	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										
Бризоль куриная	100	24,61	15,9	7,48	271,24	0,09	0,15		53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,86	300,2	0,01	0,13	0,02	199									
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93			218										
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			394										
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	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	1,26	118,26		0,02	0,02	424,02									
Итого за Обед	890	50,41	42,2	193,53	1361,99	0,55	0,39	21,63	391,34	0,72	147,46	486,89	158,74	7,4	1130,55	0,01	0,18	0,06										
Итого за день	1440	73,81	60,54	304,66	2086,4	0,9	0,69	23,5	492,39	0,84	532,9	902,4	240,67	10,92	1534	0,02	0,32	0,06										

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												Минеральные вещества (мг)										№ реч.	
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, 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	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										
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														
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	640	20.32	40.88	67.48	724.99	0.64	0.22	7.54	69.22	0.65	55.82	273.31	81.79	7.3	521.28			0.1	0.02											
Расходный лист/нормальный с мясом	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	82.09										
Жаркое по-домашнему	250	11.45	41.25	46.25	602	0.45	0.2	39.55	146.53	0.29	31.18	189.47	58.16	2.59	1231.76				0.01	394										
Напиток из яблок сушеных	200	0.24	0.01	20.46	83.69			0.22	0.33		12.63	8.47	3.3	0.7	64.22			0.03	0.02											
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	424.01										
Выпечное изделие	100	9.52	10.74	70.7	417.14	0.14	0.08	56.63	15.44	0.14	22.84	89.48	14.7	1.26	118.26			0.05	0.06											
Итого за Обед	860	28.81	61.3	175.64	1369.03	0.83	0.39	64.17	434.86	1.18	153.29	689.13	194.53	13.63	2509.16			0.15	0.08											
Итого за День	1500	49.13	102.18	243.12	2094.02	1.47	0.61																							
Итого		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												Минеральные вещества (мг)											
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se											
Итого за весь период		319.22	328.82	1297.45	9426.06	5.1	4.92	219.715	2760.11	34.73	3765.24	4222.45	1025.72	62.05	4409.39	0.32	12.55	0.18	0.036											
Среднее значение за период		63.844	65.764	259.49	1885.212	1.02	0.984	43.934	552.022	6.946	753.048	844.49	205.144	12.41	881.878	0.064	2.51													

Нормативная документация:
 СанПиН 2.312.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мольного М.П., Тугельна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мольного М.П., Тугельна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лещинской 2004г.