





## 3 день 1 недели

| Пример пищи, пищевая ценность блюда | Пищевые вещества (г) |       |       |        |         | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины |        |        |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |       |         |      |      |      |    |  |  |  | Не<br>пол. |
|-------------------------------------|----------------------|-------|-------|--------|---------|--------------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------------------|-------|---------|------|------|------|----|--|--|--|------------|
|                                     | Б                    | Ж     | У     | С      | У       |                                      | В1, мг   | В2, мг | С, мг  | А, мкг | D, мкг | Ca     | P                         | Mg    | Fe      | K    | I    | F    | So |  |  |  |            |
| 2                                   | 3                    | 4     | 5     | 6      | 7       | 8                                    | 9        | 10     | 11     | 12     | 13     | 14     | 15                        | 16    | 17      | 18   | 19   | 20   |    |  |  |  |            |
| Курица отварная без кожицы          | 260                  | 7,70  | 10,74 | 42,67  | 229,77  | 0,1                                  | 0,26     | 2,21   | 67,78  | 0,17   | 215,41 | 216,34 | 44,22                     | 0,85  | 290,33  | 0,02 | 0,04 | 0,01 |    |  |  |  |            |
| Вареная курица                      | 100                  | 13,57 | 9     | 40,02  | 295,52  | 0,11                                 | 0,17     | 0,33   | 45,23  | 0,31   | 85,9   | 18,18  | 18,18                     | 0,31  | 125,40  | 0,03 | 0,03 | 0,01 |    |  |  |  |            |
| Чай с сахаром                       | 200                  | 0,2   | 0,05  | 10,02  | 41,31   | 0,01                                 | 0,01     | 0,1    | 0,5    |        | 5,25   | 9,24   | 4,4                       | 0,85  | 25,1    | 0,1  |      | 0,01 |    |  |  |  |            |
| Итого за Завтрак                    | 550                  | 21,56 | 19,79 | 92,71  | 937,5   | 0,21                                 | 0,45     | 2,64   | 113,51 | 0,48   | 306,56 | 306,68 | 88,8                      | 2,45  | 440,94  | 0,07 | 0,17 | 0,02 |    |  |  |  |            |
| Борщ со сметаной и капустой         | 260                  | 4,03  | 9,86  | 13,94  | 161,28  | 0,13                                 | 0,66     | 21,68  | 267,28 | 0,1    | 45,91  | 77,64  | 28,95                     | 1,48  | 420,24  |      |      | 63   |    |  |  |  |            |
| Шницель из свинины                  | 100                  | 13,28 | 31,5  | 12,94  | 390,67  | 0,42                                 | 0,15     | 0,8    | 16,44  | 0,64   | 21,55  | 107,3  | 26,1                      | 2,23  | 276,26  |      |      | 336  |    |  |  |  |            |
| Омлет из яиц                        | 150                  | 7,6   | 5,24  | 34,32  | 214,55  | 0,25                                 | 0,13     | 0,36   | 21,45  | 0,06   | 17,5   | 181,05 | 120,20                    | 4,05  | 229,95  | 0,01 | 0,01 | 330  |    |  |  |  |            |
| Омлет из овощей                     | 80                   | 0,66  | 0,12  | 2,28   | 16,4    |                                      |          |        |        |        | 8,4    | 15,6   | 12                        | 0,64  |         |      |      | 71   |    |  |  |  |            |
| Чай с сахаром                       | 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  |    |  |  |  |            |
| Хлеб ржаной                         | 40                   | 2,6   | 0,4   | 16,8   | 80      | 0,04                                 | 0,01     |        |        |        | 0      | 26     | 5,6                       | 0,44  | 37,2    |      | 0,02 | 0,01 |    |  |  |  |            |
| Итого за Обед                       | 610                  | 26,37 | 47,17 | 95,3   | 912,19  | 0,85                                 | 0,36     | 27,34  | 305,67 | 0,8    | 102,81 | 475,83 | 260,04                    | 9,6   | 693,15  | 0,01 | 0,13 | 0,04 |    |  |  |  |            |
| Итого за день                       | 1360                 | 49,93 | 68,96 | 188,01 | 1359,78 | 1,06                                 | 0,84     | 24,98  | 419,18 | 1,28   | 413,17 | 844,51 | 269,84                    | 12,05 | 1429,09 | 0,03 | 0,3  | 0,05 |    |  |  |  |            |

## 4 день 1 недели

| Пример пищи, наименования блюд | Масса порции |       |       | Пищевые вещества (г) |   |   | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |        |        |        |        | Минеральные вещества (мг) |      |         |   |      |   |      |  |  |  | № рецеп. |
|--------------------------------|--------------|-------|-------|----------------------|---|---|--------------------------------|----------|--------|--------|--------|--------|--------|---------------------------|------|---------|---|------|---|------|--|--|--|----------|
|                                | 3            | 4     | 5     | 6                    | Ж | У |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг  | А, мкг | О, мг  | Са     | Р                         | Mg   | Fe      | K | I    | F | Se   |  |  |  |          |
| 2                              | 150          | 10,80 | 37,45 | 17,49                |   |   | 0,59                           | 0,16     | 5,89   | 68,9   | 0,7    | 30,39  | 204,43 | 36,65                     | 2,49 | 437,19  |   |      |   |      |  |  |  |          |
|                                | 150          | 4,24  | 3,97  | 44,46                |   |   | 0,05                           | 0,03     | 20,93  | 0,68   |        | 12,64  | 92,75  | 30,42                     | 0,69 | 61,4    |   |      |   | 0,05 |  |  |  |          |
|                                | 200          | 0,2   | 0,05  | 10,02                |   |   | 0,01                           | 0,01     | 0,1    | 0,5    |        | 5,25   | 8,24   | 4,4                       | 0,85 | 25,1    |   | 0,1  |   | 0,01 |  |  |  |          |
|                                | 50           | 3,75  | 1,45  | 25,7                 |   |   | 0,05                           | 0,02     |        |        |        | 9,5    | 32,5   | 6,5                       |      | 45      |   |      |   | 116  |  |  |  |          |
| 250                            | 25,15        | 47,92 | 97,67 |                      |   |   | 0,69                           | 0,24     | 6,99   | 90,03  | 0,76   | 57,69  | 337,92 | 77,99                     | 4,59 | 570,29  |   | 0,1  |   | 0,03 |  |  |  |          |
| Расходные материалы с маслом   | 260          | 4,35  | 9,8   | 17,23                |   |   | 0,18                           | 0,09     | 16,66  | 203,34 | 0,1    | 30,82  | 95,9   | 26,99                     | 1,33 | 527,14  |   |      |   | 82   |  |  |  |          |
|                                | 105          | 17,77 | 9,76  | 17,63                |   |   | 0,13                           | 0,15     | 0,26   | 15,9   | 0,12   | 66,09  | 219,87 | 50,86                     | 1,5  | 86,2    |   | 0,01 |   | 271  |  |  |  |          |
|                                | 150          | 2,61  | 4,25  | 20,66                |   |   | 0,015                          | 0,09     | 25,02  | 183,65 |        | 22,56  | 80,01  | 32,23                     | 1,24 | 705,98  |   |      |   | 116  |  |  |  |          |
|                                | 60           | 0,66  | 0,12  | 2,26                 |   |   |                                |          |        |        |        | 13,8   | 25,2   | 8,4                       | 0,36 |         |   |      |   | 71   |  |  |  |          |
|                                | 60           | 0,06  | 0,02  | 3,01                 |   |   |                                |          | 0,03   | 0,15   |        | 1,58   | 2,47   | 1,32                      | 0,26 | 7,53    |   | 0,05 |   | 411  |  |  |  |          |
|                                | 40           | 2,6   | 0,4   | 15,8                 |   |   | 0,04                           | 0,01     |        |        |        | 8      | 26     | 5,6                       | 0,44 | 57,2    |   | 0,02 |   | 0,01 |  |  |  |          |
| Мороженое за обед              | 670          | 20,05 | 29,37 | 77,5                 |   |   | 0,4                            | 0,1      | 42,17  | 403,94 | 0,22   | 131,87 | 459,45 | 127,99                    | 5,03 | 1364,05 |   | 0,06 |   | 0,02 |  |  |  |          |
|                                | 1260         | 53,2  | 86,21 | 175,27               |   |   | 1,19                           | 0,39     | 49,16  | 493,97 | 0,96   | 190,55 | 797,32 | 203,97                    | 9,62 | 1954,34 |   | 0,16 |   | 0,08 |  |  |  |          |



## 5 день 1 недели

[illegible]

## 1 день 2 недели

[illegible]



## 2 день 2 недели

| Приним. пища, 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, мкг | Ca                        | P      | Mg       | Fe     | K    | I'   | F    |      |  |  |          |
|                                                                                                                                                                                                                |              | 5                    | 4      | 3     | 5 | 4 | 3        |                                |          |        |        |        |        |        |                           |        |          |        |      |      |      |      |  |  |          |
| 2                                                                                                                                                                                                              |              |                      |        |       |   |   |          | 7                              |          | 9      | 10     | 11     | 12     | 13     | 14                        | 15     | 16       | 17     | 18   | 19   | 20   | 20   |  |  |          |
| Пюре из картофеля с маслом<br>Чай с низким содержанием сахара<br>Батон бездрожжевой<br>Сок в ас. упаковке "Фрукт"<br>Итого за Завтрак                                                                          | 180          | 24,41                | 9,29   | 40,36 |   |   |          | 376,57                         | 0,1      | 0,38   | 1,1    | 105,44 | 0,61   | 228,15 | 300,55                    | 36,73  | 1,33     | 226,99 |      |      |      |      |  |  |          |
|                                                                                                                                                                                                                | 200          | 0,2                  | 0,05   | 16,02 |   |   |          | 41,31                          | 0,01     | 0,01   | 0,1    | 0,5    |        | 8,25   | 8,24                      | 4,4    | 0,85     | 25,1   |      |      |      | 249  |  |  |          |
|                                                                                                                                                                                                                | 40           | 3                    | 1,16   | 20,56 |   |   |          | 104,8                          | 0,04     | 0,01   |        |        |        | 7,6    | 26                        | 5,2    | 0,45     | 36,8   |      |      |      | 411  |  |  |          |
|                                                                                                                                                                                                                | 200          | 1                    | 0,2    | 20,2  |   |   |          | 92                             | 0,02     | 0,02   |        |        |        | 14     | 14                        | 8      | 2,9      |        |      |      |      |      |  |  |          |
|                                                                                                                                                                                                                | 620          | 26,61                | 10,7   | 99,14 |   |   |          | 614,68                         | 0,16     | 0,42   | 1,2    | 105,94 | 0,61   | 255    | 348,8                     | 56,33  | 5,48     | 288,89 | 0,01 | 0,15 |      | 415  |  |  |          |
| Борщ со свежей капустой,<br>картофелем и маслом<br>Уши из свиных<br>Каша гречневая рассыпчатая<br>Салат натуральный свежий<br>Чай с низким содержанием сахара<br>Хлеб ржаной<br>Итого за Обед<br>Итого за день | 260          | 4,03                 | 9,98   | 13,94 |   |   |          | 167,26                         | 0,13     | 0,08   | 21,03  | 267,28 | 0,1    | 45,91  | 77,64                     | 29,65  | 1,48     | 420,24 |      |      |      | 63   |  |  |          |
|                                                                                                                                                                                                                | 100          | 12,64                | 24,53  | 3,59  |   |   |          | 585,32                         | 0,44     | 0,12   | 2,83   | 110,5  |        | 14,14  | 141,18                    | 24,53  | 1,58     | 282,38 | 0,01 |      |      | 293  |  |  |          |
|                                                                                                                                                                                                                | 150          | 7,8                  | 5,24   | 34,32 |   |   |          | 214,55                         | 0,26     | 0,13   | 0,36   | 21,45  | 0,06   | 17,9   | 181,05                    | 120,29 | 4,08     | 229,16 | 0,01 |      |      | 330  |  |  |          |
|                                                                                                                                                                                                                | 80           | 0,66                 | 0,12   | 2,28  |   |   |          | 14,4                           |          |        |        |        |        | 8,4    | 15,5                      | 12     | 0,54     |        |      |      | 71   |      |  |  |          |
|                                                                                                                                                                                                                | 200          | 0,2                  | 0,05   | 10,02 |   |   |          | 41,31                          | 0,01     | 0,01   | 0,1    | 0,5    |        | 5,25   | 8,24                      | 4,4    | 0,86     | 25,1   |      |      |      | 411  |  |  |          |
|                                                                                                                                                                                                                | 40           | 2,6                  | 0,4    | 16,8  |   |   |          | 80                             | 0,04     | 0,01   |        |        |        | 6      | 26                        | 5,6    | 0,44     | 37,2   |      |      |      |      |  |  |          |
|                                                                                                                                                                                                                | 810          | 27,83                | 49,2   | 10,94 |   |   |          | 736,84                         | 0,87     | 0,35   | 24,37  | 399,73 | 0,16   | 29,2   | 449,71                    | 195,07 | 8,95     | 994,27 | 0,02 | 0,18 | 0,01 | 0,01 |  |  |          |
| 1 430                                                                                                                                                                                                          | 56,24        | 50,9                 | 180,08 |       |   |   | 1 411,52 | 1,03                           | 0,77     | 25,57  | 608,87 | 0,77   | 354,2  | 798,51 | 252,8                     | 14,41  | 1 283,16 | 0,13   | 0,33 | 0,01 | 0,01 |      |  |  |          |

## 3 день 2 недели

| Пример пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевая ценность (г) |       |        |        |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |       |        |        |       |      |         |      |      | Минеральные вещества (мг) |     |    |  |  |  |  |  |  |  | № рецеп. |
|---------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------|------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|-------|------|---------|------|------|---------------------------|-----|----|--|--|--|--|--|--|--|----------|
|                                 |              | Б                    | Ж     | У      | Ф      | С    |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мкг | Ca    | P    | Mg      | Fe   | K    | I                         | F   | Na |  |  |  |  |  |  |  |          |
| 2                               | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7      | 8    | 9                              | 10       | 11     | 12    | 13     | 14     | 15    | 16   | 17      | 18   | 19   | 20                        | 20  |    |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Каша "Геркулес" жидкая          | 240          | 22                   | 15,5  | 51,25  | 432,5  | 0,17 | 0,22                           | 1,67     | 51,47  | 0,13  | 167,43 | 205,93 | 46,55 | 1,07 | 201,8   | 0,01 | 0,03 | 0,71                      | 199 |    |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Булочка сдобная                 | 160          | 5,52                 | 18,74 | 70,7   | 417,14 | 0,14 | 0,08                           | 22,84    | 13,44  | 0,14  | 22,84  | 89,48  | 14,7  | 1,25 | 118,26  | 0,02 | 0,02 | 0,62                      | 124 |    |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Чай с сахаром, лимоник 2005     | 205          | 0,25                 | 15,16 | 92,95  | 612,6  | 0,01 | 0,01                           | 2,1      | 0,3    | 0,34  | 7,4    | 9,34   | 6     | 0,9  | 33,4    | 0,1  | 0,1  | 0,1                       | 412 |    |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Итого за Завтрак                | 555          | 31,77                | 26,3  | 137,11 | 912,6  | 0,31 | 0,31                           | 3,77     | 67,41  | 0,37  | 197,67 | 304,75 | 68,85 | 3,23 | 413,46  | 0,01 | 0,15 | 0,63                      |     |    |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Рисовый суп с мясом             | 260          | 4,35                 | 8,0   | 17,23  | 155,2  | 0,18 | 0,09                           | 16,06    | 203,21 | 0,1   | 20,92  | 55,9   | 25,58 | 1,23 | 527,14  |      |      | 0,01                      | 52  |    |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Котлета из мяса утки            | 120          | 18,16                | 30,67 | 5,53   | 287,25 | 0,08 | 0,15                           | 0,16     | 9,04   | 0,01  | 26,07  | 168,58 | 23,35 | 1,93 | 289,15  | 0,01 | 0,11 | 0,02                      | 174 |    |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Рис отварной                    | 150          | 4,24                 | 3,97  | 43,46  | 230,54 | 0,05 | 0,03                           | 20,93    | 20,93  | 0,06  | 12,54  | 92,75  | 30,42 | 0,05 | 51,4    |      |      | 0,01                      | 352 |    |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Чай с мятой, содержащий сахар   | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 41,31  | 0,01 | 0,01                           | 0,1      | 0,9    |       | 5,25   | 8,24   | 4,4   | 0,05 | 26,1    |      | 0,1  |                           | 411 |    |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Хлеб пшеничный                  | 40           | 2,5                  | 0,4   | 16,8   | 80,5   | 0,04 | 0,01                           |          |        |       | 8      | 26     | 5,6   | 0,44 | 37,2    |      | 0,02 | 0,01                      |     |    |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Итого за Обед                   | 750          | 27,75                | 33,89 | 67,04  | 405,3  | 0,36 | 0,29                           | 17,12    | 234,51 | 0,17  | 97,68  | 381,47 | 92,35 | 5,11 | 940     | 0,01 | 0,23 | 0,05                      |     |    |  |  |  |  |  |  |  |          |
| Итого за день                   | 1305         | 59,52                | 60,19 | 234,15 | 1717,5 | 0,67 | 0,6                            | 29,89    | 302,3  | 0,44  | 280,35 | 686,22 | 162   | 8,34 | 1553,46 |      | 0,38 | 0,06                      |     |    |  |  |  |  |  |  |  |          |



## 4 день 2 недели

| Пример пищи, нумерование блюд                                                                                                                                                                     | Масса порция | Пищевые вещества (г) |       |        |        |      | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |       |        |        |        |       |         |    |      | Минеральные вещества (мг) |      |    |  |  |  |  |  |  |  | № рец |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|--------|------|--------------------------------|----------|--------|-------|--------|--------|--------|-------|---------|----|------|---------------------------|------|----|--|--|--|--|--|--|--|-------|
|                                                                                                                                                                                                   |              | Б                    | 4     | 5      | Ж      | У    |                                | В1, мг   | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мкг | Св     | P     | Mg      | Fd | K    | Ca                        | Fe   | Se |  |  |  |  |  |  |  |       |
| 2                                                                                                                                                                                                 | 3            | 4                    | 5     | 6      | 7      | 8    | 9                              | 10       | 11     | 12    | 13     | 14     | 15     | 16    | 17      | 18 | 19   | 20                        | 20   |    |  |  |  |  |  |  |  |       |
| Кефирная с соусом<br>Масляные изделия отварные<br>Чай с сахаром, лимонный 200/5<br>Батон багетированный<br>Итого за Завтрак                                                                       | 190          | 18,66                | 37,45 | 17,49  | 475,36 | 0,58 | 0,16                           | 6,69     | 69,6   | 0,7   | 30,39  | 204,43 | 36,66  | 2,49  | 437,79  |    |      |                           | 116  |    |  |  |  |  |  |  |  |       |
|                                                                                                                                                                                                   | 150          | 7,13                 | 4,32  | 45,54  | 249,74 | 0,11 | 0,03                           | 21,6     | 21,6   | 0,06  | 18,93  | 59,56  | 10,67  | 1,09  | 80,78   |    |      |                           | 210  |    |  |  |  |  |  |  |  |       |
|                                                                                                                                                                                                   | 235          | 0,26                 | 0,06  | 15,16  | 62,99  | 0,01 | 0,01                           | 2,1      | 0,5    |       | 7,4    | 9,34   | 5      | 0,9   | 33,4    |    | 0,1  |                           | 412  |    |  |  |  |  |  |  |  |       |
|                                                                                                                                                                                                   | 40           | 3                    | 1,16  | 20,56  | 194,9  | 0,04 | 0,01                           |          |        |       | 7,6    | 26     | 6,2    | 0,46  | 36,8    |    |      |                           |      |    |  |  |  |  |  |  |  |       |
|                                                                                                                                                                                                   | 585          | 27,34                | 42,99 | 59,75  | 892,05 | 0,73 | 0,23                           | 8,59     | 90,7   | 0,76  | 64,32  | 296,45 | 57,53  | 4,94  | 588,77  |    | 0,1  |                           | 0,95 |    |  |  |  |  |  |  |  |       |
| Чаша со своей едой с калорийностью в граммах<br>Шницель из свинины<br>Картофель тушеный<br>Овощи натуральные свежие<br>Чаша с йогуртом с сахаром<br>Хлеб ржаной<br>Итого за Обед<br>Итого за день | 260          | 3,90                 | 9,88  | 9,62   | 144,18 | 0,14 | 0,06                           | 31,45    | 211,68 | 0,1   | 43,54  | 71,8   | 25,7   | 1,1   | 436,65  |    |      |                           | 73   |    |  |  |  |  |  |  |  |       |
|                                                                                                                                                                                                   | 100          | 13,76                | 31,5  | 12,94  | 393,67 | 0,42 | 0,15                           | 0,8      | 16,44  | 0,64  | 21,55  | 167,3  | 28,1   | 2,23  | 276,39  |    |      | 0,03                      | 116  |    |  |  |  |  |  |  |  |       |
|                                                                                                                                                                                                   | 150          | 2,61                 | 4,25  | 20,65  | 131,06 | 0,16 | 0,09                           | 23,92    | 153,55 |       | 22,64  | 60,01  | 32,23  | 1,24  | 705,69  |    |      |                           | 116  |    |  |  |  |  |  |  |  |       |
|                                                                                                                                                                                                   | 90           | 0,69                 | 0,12  | 2,28   | 14,4   |      |                                |          |        |       |        |        | 8,4    | 0,36  |         |    |      |                           | 71   |    |  |  |  |  |  |  |  |       |
|                                                                                                                                                                                                   | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  | 47,31  |      | 0,01                           | 0,1      | 0,5    |       | 5,26   | 9,24   | 4,4    | 0,85  | 25,1    |    | 0,1  |                           | 411  |    |  |  |  |  |  |  |  |       |
|                                                                                                                                                                                                   | 40           | 2,6                  | 0,4   | 16,8   | 80     | 0,04 | 0,01                           |          |        |       | 8      | 26     | 5,6    | 0,44  | 37,2    |    | 0,02 |                           | 0,01 |    |  |  |  |  |  |  |  |       |
|                                                                                                                                                                                                   | 910          | 23,33                | 46,2  | 72,31  | 892,24 | 0,76 | 0,34                           | 57,37    | 412,17 | 0,74  | 114,72 | 378,65 | 104,43 | 5,22  | 1471,19 |    | 0,12 | 0,04                      |      |    |  |  |  |  |  |  |  |       |
|                                                                                                                                                                                                   | 1395         | 50,67                | 89,15 | 171,06 | 1795,1 | 1,48 | 0,57                           | 66,36    | 502,87 | 1,5   | 179,04 | 677    | 161,96 | 11,16 | 2039,96 |    | 0,22 | 0,09                      |      |    |  |  |  |  |  |  |  |       |

## 5 день 2 недели

| Проба пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества (г) |       |        |   |          | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины |        |        |       |        |        | Минеральные вещества (мг) |       |          |      |      |      |     |    |  |  | NR по РД |
|--------------------------------|--------------|----------------------|-------|--------|---|----------|--------------------------------|----------|--------|--------|-------|--------|--------|---------------------------|-------|----------|------|------|------|-----|----|--|--|----------|
|                                |              | Б                    |       |        |   |          |                                | У        | В1, мг | В2, мг | С, мг | А, мкг | D, мкг | Ca                        | P     | Mg       | Fe   | K    | I    | F   | Se |  |  |          |
|                                |              | 3                    | 4     | 5      | 6 | 7        |                                |          |        |        |       |        |        |                           |       |          |      |      |      |     |    |  |  |          |
| 2                              |              |                      |       |        |   |          | 7                              | 8        | 9      | 10     | 11    | 12     | 13     | 14                        | 15    | 16       | 17   | 18   | 19   | 20  | 20 |  |  |          |
| Блюдо жареное                  | 100          | 24,61                | 15,9  | 7,48   |   | 271,24   | 0,69                           | 0,15     |        | 53,1   | 0,4   | 22,58  | 188,09 | 81,39                     | 1,60  | 302,2    | 0,01 | 0,13 | 0,82 | 176 |    |  |  |          |
|                                | 150          | 7,6                  | 5,24  | 34,32  |   | 214,95   | 0,26                           | 0,13     | 0,36   | 21,45  | 0,06  | 17,5   | 131,05 | 120,39                    | 4,06  | 229,35   | 0,01 | 0,01 |      | 330 |    |  |  |          |
|                                | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  |   | 41,31    |                                | 0,01     | 0,1    | 0,5    |       | 5,25   | 9,24   | 4,4                       | 0,65  | 25,1     |      | 0,1  |      | 411 |    |  |  |          |
|                                |              |                      |       |        |   |          |                                |          |        |        |       |        |        |                           |       |          |      |      |      |     |    |  |  |          |
| Батон из муки высшего сорта    | 50           | 3,75                 | 1,45  | 35,7   |   | 131      | 0,06                           | 0,02     |        |        |       | 9,5    | 32,5   | 6,5                       | 0,6   | 48       |      |      |      |     |    |  |  |          |
|                                | 500          | 36,16                | 23,94 | 77,52  |   | 658,1    | 0,41                           | 0,31     | 0,46   | 75,95  | 0,46  | 44,63  | 419,84 | 212,57                    | 7,37  | 600,65   | 0,02 | 0,24 | 0,02 |     |    |  |  |          |
| Суп картофельный с мясом       | 250          | 5,34                 | 10,2  | 16,25  |   | 176,54   | 0,2                            | 0,14     | 19,5   | 227,98 | 0,32  | 38,84  | 107,24 | 30,9                      | 1,51  | 602,5    |      | 0,01 | 0,01 | 80  |    |  |  |          |
|                                | 200          | 15,07                | 39,44 | 20,88  |   | 480,4    | 0,5                            | 0,15     | 7,34   | 88,58  | 0,61  | 27,48  | 201,1  | 40,7                      | 2,24  | 410,89   |      |      | 0,03 | 444 |    |  |  |          |
|                                | 50           | 0,66                 | 0,12  | 2,28   |   | 14,4     |                                |          |        |        |       | 4,4    | 15,6   | 1,2                       | 0,54  |          |      |      |      | 71  |    |  |  |          |
|                                | 200          | 0,2                  | 0,05  | 10,02  |   | 41,31    |                                | 0,01     | 0,1    | 0,5    |       | 5,25   | 9,24   | 4,4                       | 0,65  | 25,1     |      | 0,1  |      | 411 |    |  |  |          |
| Овощи тушеные с грибами        | 40           | 2,6                  | 0,4   | 16,8   |   | 60       | 0,04                           | 0,01     |        |        |       | 7      | 26     | 5,6                       | 0,44  | 37,3     |      | 0,02 | 0,01 |     |    |  |  |          |
|                                | 750          | 23,87                | 49,21 | 66,23  |   | 804,65   | 0,74                           | 0,31     | 26,94  | 296,84 | 0,83  | 77,37  | 359,16 | 93,5                      | 5,59  | 1 075,79 |      | 0,15 | 0,05 |     |    |  |  |          |
|                                | 1 200        | 60,03                | 71,85 | 143,76 |   | 1 452,76 | 1,15                           | 0,82     | 27,4   | 371,89 | 1,39  | 132,2  | 778,02 | 305,17                    | 12,96 | 1 876,44 | 0,02 | 0,37 | 0,07 |     |    |  |  |          |
|                                |              |                      |       |        |   |          |                                |          |        |        |       |        |        |                           |       |          |      |      |      |     |    |  |  |          |

| Итого                      | Пашенная культура (г) |        |          | Зерно-<br>техническая<br>цельность<br>(эксп.) | Витаминный |        |        |          |        |          |          |          | Минеральные вещества (мг) |           |       |       |       |    |  |  |
|----------------------------|-----------------------|--------|----------|-----------------------------------------------|------------|--------|--------|----------|--------|----------|----------|----------|---------------------------|-----------|-------|-------|-------|----|--|--|
|                            | Б                     |        | Ж        |                                               | У          | В1, мг | В2, мг | С, мг    | А, мкг | D, мкг   | Ca       | P        | Mg                        | Fe        | K     | I     | F     | Se |  |  |
|                            | Б                     | Ж      |          |                                               |            |        |        |          |        |          |          |          |                           |           |       |       |       |    |  |  |
|                            | 535 21                | 684 91 | 1 832 82 | 15 001 74                                     | 11 71      | 6      | 305 23 | 3 944 03 | 9 05   | 2 428,65 | 7 059,64 | 1 043,64 | 107,22                    | 15 017,11 | 0,15  | 250   | 0,52  |    |  |  |
| Итого за весь регион       | 53 521                | 69 491 | 182 281  | 1 580 174                                     | 1 171      | 0,6    | 30 523 | 394 493  | 0 905  | 242 664  | 709 954  | 194 364  | 107,22                    | 1 501 11  | 0 015 | 0 201 | 0 012 |    |  |  |
| Среднее значение за регион |                       |        |          |                                               |            |        |        |          |        |          |          |          |                           |           |       |       |       |    |  |  |

формативная документация:

СанПиН 2.312.4.3500-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания населения

обязанности, возникающие в связи с осуществлением в области охраны окружающей среды и рационального использования природных ресурсов функций, возложенных на органы государственной власти субъектов Российской Федерации.

...борник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Морозового М.П., Тульчина В.А. 2016 г.

борнин рецептур: блюдо и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В. Т. Папиной 2004г.

Выходная цена в индивидуальной упаковке или фрукт