

День: первый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
401	Оладьи с повидлом 150/50	200	10,85	11,23	87,94	493	0,01	1,76			114,38	2,7	49,77	2,6
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
338	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,02	15	-	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	11,58	11,85	112,5	593	0,03	19,56		0,31	153,3	23,5	65,57	6,24

День: второй

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,87	0,1	0,8	20,9	-	17,1	180,6	38,6	0,75
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
б/н	батон нарезной	50	3,75	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,65	4,14	43,5	16,5	0,55
15	сыр	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2
	Сушки	30	3,21	0,36	21,36	101,7	0,04			0,5	7,2	27,3	5,4	0,5
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	25,7	21,21	105,4	708,27	0,7	2,15	94,9	1,25	324,3	463,5	90,5	3,8

День: третий

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
-------------	--------------------------------	------------------	-----------------------	--	--	--------------------------------	----------------	--	--	--	----------------------------	--	--	--

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)							Минеральные вещества (мг.)	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
210	Омлет натуральный с зеленым горошком 220/30	250	9,1	14,9	59,9	418,4	0,1	3,8	99,2	0,006	181,2	234,4	60,4	1,25	
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34	
	Хлеб ржаной	50	2,3	0,78	13	70	0,06	-	-	0,6	15,3	70,7	16,7	2,1	
б/н	Вафли	50	1,4	12,25	25,5	231,9	0,06	-	48	0,75	83,25	58	10	6	
	Соль йодированная														
ИТОГО:		550	12,93	27,95	108,3	749,8	0,22	6,6	147	1,37	294,7	367,4	89,4	9,69	

День: четвертый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,5	13,6	53,7	367,5	0,075	1,2	68,5		160,7	196,75	45,6	0,75
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
б/н	Батон нарезной	80	5,2	1,96	36,2	200,2	1	-	-	0,92	16,2	61	23,2	0,39
15	Сыр	20	3,48	4,43		54	0,01	0,11	39	0,08	132	75	5,25	0,78
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	16,3	20,01	96,9	650,3	1,1	2,91	108	1,01	324,2	337,2	76,45	2,32

День: пятый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
278	Тефтели куриные с соусом рец. № 333 (60/40)	100	15,69	15,08	14,65	258,40	0,17	0,81	30,20	61,60	53,79	72,00	19,98	3,26

302	Каша рассыпчатая гречневая	180	10,32	7,3	46,4	292,56	0,02			0,7	17,8	244,7	162,9	5,5
377	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
б/н	Батон нарезной	80	5,2	1,96	36,2	200,2	1	-	-	0,92	16,2	61	23,2	0,39
	Печенье	20	1,7	2,2	17	95,38								
	Соль йодированная													
ИТОГО:		580	33,03	26,56	121,3	875,14	1,19	2,41	30,2	63,23	103,1	382,1	208,5	9,55

День: шестой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	270	11,6	17,28	51,6	408,8	0,27	1,2	70,4	-	203,9	340,5	92,6	2,7
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
б/н	Батон нарезной	60	4,5	1,68	31,02	171,6	0,6	-	-	0,78	13,8	52,2	19,9	0,66
15	Сыр	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	27,24	26,16	101,6	747,1	0,93	2,55	144	0,88	513,6	604,8	142,5	5,36

День: седьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

398	Блинчики с фруктовой начинкой с соусом из свежемороженых ягод 120/50	170	4,8	6,55	98,19	452,3	0,09	13,7	51		33,4	64,9	24,6	1,8
377	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
б/н	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,02	15	-	0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Печенье	40	3,4	4,4	34	190,56								
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		560	8,92	11,57	153,9	741,96	0,11	30,3	51	0,31	72,7	85,8	40,5	5,5

День: восьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,87	0,1	0,8	20,9	-	17,1	180,6	38,6	0,75
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	11,9	83,3	-	2,8	-	0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
б/н	Батон нарезной	80	5,2	1,96	36,2	200,2	1	-	-	0,92	16,2	61	23,2	0,39
15	Сыр	20	4,64	5,9		72	0,01	0,15	52	0,1	176	100	7	0,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		550	20,64	22,81	87,25	652,37	1,11	3,75	72,9	1,03	224,6	346	71,9	1,74

День: девятый

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом 230	200	10,5	15,1	54,4	401,9	0,06	0,08	74,3	1,9	71,8	165,3	35,3	1,1

	и повидлом 50	50	0,25		35,8	144,2		0,72		0,24	0,6	9	4,5	0,2
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	26	125,1	0,05	1,3	24,4	-	135,2	124,5	26,5	2
	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10		0,2	16	11	9	2,2
	Соль иодированная	1												
	ИТОГО:	550	17,65	16,8	126	718,2	0,13	12,1	98,7	2,34	223,6	309,8	75,3	5,5

День **десятый**

Неделя: **вторая**

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароньы отварные с сыром 220/30	250	16,8	19,8	42,6	418	0,1	0,25	144	1,12	369	253,5	25,4	1,5
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
0	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	0	0,2	16	11	9	2,2
0	Соль йодированная	1	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО		550	23,7	21,5	71,4	559,7	0,17	11,45	165,96	1,32	504,9	376,6	57,4	5,5
0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности (к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Основны Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	11,58	11,85	112,54	593
2 день	25,7	21,21	105,36	708,27

3 день	12,93	27,95	108,3	749,8
4 день	16,3	20,01	96,9	650,3
5 день	33,03	26,56	121,25	875,14
6 день	27,24	26,16	101,6	747,1
7 день	8,92	11,57	153,9	741,96
8 день	20,64	22,81	7,25	652,37
9 день	17,65	16,8	126	718,2
10 день	23,7	21,5	71,4	559,7
Итого за весь период:	197,69	206,42	1084,51	6995,84
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	19,8	20,6	108,5	699,6
Завтрак – 20-25% от нормы	20% - от нормы - 90,00, составит 18	20% - от нормы 92,00, составит 18,4	20% - от нормы - 383,00, составит 76,6	20% - от нормы - 2720,0, составит 544

