

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	150	10.6	11.23	52.14	348.8	0.01	1.04			113.78	2.7	45.2	2.4
	повидло	50	0.25		35.8	144.2		0.72		0.24	0.6		4.5	0.2
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	100	0.4	0.4	9.8	47	0.02	10	-	0.2	16	11	9	2.2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	11.38	11.65	107.6	569.5	0.03	14.56		0.45	145.3	18	61	5.14

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	1.3	24.4	-	133.2	124.6	25.6	2
б/н	батон нарезной	30	2.25	0.84	15.51	85.8	0.3	-	-	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
15	сыр	20	4.64	5.9		72	0.01	0.15	52	0.1	176	100	7	0.2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	20.99	20.29	73.66	549.37	0.46	2.15	94.9	0.49	333.2	431.3	81.1	3.28

День: третий

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
210	Омлет натуральный с зеленым горошком 200/30	230	8.4	13.74	55.19	384.9	0.095	3.5	91.3	0.006	166.7	215.65	55.6	1.15
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	30	1.4	0.47	7.8	42	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24
б/п	Вафли	40	1.12	9.8	20.4	185.5	0.05	-	38.4	0.6	66.6	46.4	8	0.5
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	11.05	24.03	93.29	641.9	0.19	6.3	130	0.97	257.4	308.8	75.9	3.23

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	Mg	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	0.1	0.02	7	28.6	-	1.6	-		11.1	2.8	1.4	0.03
б/п	Батон нарезной	35	2.6	0.98	18.1	100.1	0.5	-	-	0.46	8.1	30.5	11.6	0.39
15	Сыр	15	3.48	4.43		54	0.01	0.11	39	0.08	132	75	5.25	0.15
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	13.7	19.03	78.8	550.2	0.59	2.91	108	0.54	311.9	305.1	63.85	1.32

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	Mg	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	150	8.60	6.09	38.64	243.80	0.02			0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	7	28.6	-	1.6	-		11.1	2.8	1.4	0.03
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.51	85.8	0.3	-	-	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
б/н	Печенье	20	1.7	2.2	17	95.28								
	Соль йодированная													
ИТОГО:		500	28.34	24.23	92.85	711.88	0.49	2.41	30.2	62.6	86.61	304.8	167.1	8.18

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	Мg	Fe
173	Каша вязкая молочная из овсяной крупы с маслом сливочным	250	10.76	16	47.8	378.5	0.25	1.14	65.2	-	188.8	315.3	85.7	2.5
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
б/н	Батон нарезной	30	2.25	0.84	15.51	85.8	0.3	-	-	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
15	Сыр	20	4.64	5.9		72	0.01	0.15	52	0.1	176	100	7	0.2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	24.15	24.04	82.31	631	0.61	2.49	139	0.49	491.6	553.5	125.6	4.83

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	Мg	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	0	33.4	64.9	24.6	1.8

ИТОГО:	500	19.7	17.48	138.9	794.2	0.44	1.9	96.3	2.83	204	330.7	76.3	3.75
---------------	------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	------------	-------------	-------------	------------	--------------	-------------	-------------

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	Макароны отварные с сыром 180/20	200	13.5	15.9	34.1	334.4	0.08	0.2	115.2	0.9	295.2	202.8	20.3	1.2
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	Сушки	15	1.6	0.18	10.68	50.7	0.02			0.24	3.6	13.65	2.7	0.24
б/н	Фрукты	100	0.34	0.34	8.33	39.95	0.017	8.5		0.17	13.6	9.35	7.65	1.87
	Соль йодированная	1												
ИТОГО		515	21.94	17.72	72.11	519.75	0.167	9.9	137	1.31	432.3	337.9	53.65	5.11

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	11.38	11.65	107.64	569.5
2 день	20.99	20.29	73.66	549.37
3 день	11.05	24.3	93.29	641.9
4 день	13.7	19.03	78.8	550.2
5 день	28.34	24.23	92.85	711.88

6 день	24.15	24.04	82.31	631
7 день	5.42	7.09	117.03	542
8 день	17.69	21.69	66.56	537.97
9 день	19.7	17.48	145.9	824.6
10 день	21.94	17.72	72.11	519.75
Итого за весь период:	174.36	187.52	931.05	6078.17
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	17.4	18.7	93.1	607.8
Завтрак – 20-25% от нормы	20-25% - от нормы 77.00, составит 15.40 – 19.25	20-25% - от нормы 79.00, составит	20-25% - от нормы - 335.00, составит	20-25% - от нормы - 2350.00

