

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 йодированная	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	20% - от нормы - 383.00, составит	20% - от нормы - 2720.0

