

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
406	Пирожок с яблоком	100	5.5	5.2	45.9	252.0	0.1	0.5	16.1	2.0	21.0	56.7	21.2	1.8
389	Сок плодово-ягодный	200	1.0	0.0	20.2	84.8	0.2	6.0		0.2	14.0	14.0	8.0	8.0
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>300</b>	<b>6.5</b>	<b>5.2</b>	<b>66.1</b>	<b>336.8</b>	<b>0.3</b>	<b>6.5</b>	<b>16.1</b>	<b>2.2</b>	<b>35</b>	<b>70.7</b>	<b>29.2</b>	<b>9.8</b>

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
413 2-й вариант	Пицца	100	9.89	16.25	28.3	299	0.12	0.19	34.3	4.03	98.29	128.02	25.92	1.33
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	7	28.6	-	1.6	-		11.1	2.8	1.4	0.03
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>300</b>	<b>9.99</b>	<b>16.27</b>	<b>35.3</b>	<b>327.6</b>	<b>0.12</b>	<b>1.79</b>	<b>34.3</b>	<b>4.03</b>	<b>109.4</b>	<b>130.8</b>	<b>27.32</b>	<b>1.36</b>

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
	Хачапури с сыром	100	9.2	25.8	1.3	280.5	0.29	2.9			77	88	17	2.03
379	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	11.9	83.3	-	2.8	-	0.01	15.3	4.4	2.4	0.4
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>300</b>	<b>12.83</b>	<b>14.86</b>	<b>13.2</b>	<b>363.8</b>	<b>0.3</b>	<b>5.7</b>		<b>0.01</b>	<b>92.3</b>	<b>92.4</b>	<b>19.4</b>	<b>2.43</b>

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
424	Плюшка с сахаром	100	7.28	12.52	43.92	318	0.12		4	4.66	19.8	70	27.4	1.3
389	Сок плодово-ягодный	200	1.0	0.0	20.2	84.8	0.2	6.0		0.2	14.0	14.0	8.0	8.0
		<b>300</b>	<b>8.28</b>	<b>12.52</b>	<b>112.2</b>	<b>402.8</b>	<b>0.32</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>4.86</b>	<b>33.8</b>	<b>84</b>	<b>35.4</b>	<b>9.3</b>

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
420	Сосиски, запеченные в тесте	100	9.6	13.84	26.9	271	0.07		3.75	0.76	134.68	52.23	12	0.75
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	7	28.6	-	1.6	-		11.1	2.8	1.4	0.03
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>300</b>	<b>9.7</b>	<b>13.86</b>	<b>33.9</b>	<b>299.6</b>	<b>0.07</b>	<b>1.6</b>	<b>3.75</b>	<b>0.76</b>	<b>145.8</b>	<b>55.03</b>	<b>13.4</b>	<b>0.78</b>

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
407	Бантик слоеный	100	6.1	18.5	36.1	335.7	0.9		8.3	5.7	18	53.4	9.3	0.7
342	Компот из свежих плодов	200	0.15	0.15	27.80	114.60	0.01	0.88		0.08	17.00	5.10	7.10	1.00
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>300</b>	<b>6.25</b>	<b>18.65</b>	<b>63.9</b>	<b>450.3</b>	<b>0.91</b>	<b>0.88</b>	<b>8.3</b>	<b>0.2</b>	<b>35</b>	<b>58.5</b>	<b>16.4</b>	<b>1.7</b>

День: седьмой

Неделя: вторая

№ 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
	Хачапури с сыром	100	9.2	25.8	1.3	280.5	0.29	2.9			77	88	17	2.03
379	Кофейный напиток	200	3.2	2.7	11.9	83.3	-	2.8	-	0.01	15.3	4.4	2.4	0.4
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>300</b>	<b>12.4</b>	<b>28.5</b>	<b>13.2</b>	<b>363.8</b>	<b>0.29</b>	<b>5.7</b>		<b>0.01</b>	<b>92.3</b>	<b>92.4</b>	<b>19.4</b>	<b>2.43</b>

День: восьмой

Неделя: вторая

№ 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
406	Пирожок с картофелем	100	6.4	6.7	40.92	232	12	0.68	36	2.08	21.1	71.4	28	1.28
376	Чай с сахаром	200	0.1	0.02	7	28.6	-	1.6	-		11.1	2.8	1.4	0.03
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>300</b>	<b>6.5</b>	<b>6.72</b>	<b>47.92</b>	<b>260.6</b>	<b>12</b>	<b>2.28</b>	<b>36</b>	<b>2.08</b>	<b>32.2</b>	<b>74.2</b>	<b>29.4</b>	<b>1.31</b>

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
420	Сосиски, запеченные в тесте	100	9.6	13.84	26.9	271	0.07		3.75	0.76	134.68	52.23	12	0.75
382	Какао с молоком	200	6.5	1.3	19	94.8	0.05	1.3	24.4	-	133.2	124.6	25.6	2
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>300</b>	<b>16.1</b>	<b>15.14</b>	<b>45.9</b>	<b>365.8</b>	<b>0.12</b>	<b>1.3</b>	<b>28.2</b>	<b>0.76</b>	<b>267.9</b>	<b>176.8</b>	<b>37.6</b>	<b>2.75</b>

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
413 2-й вариант	Пицца	100	9.89	16.25	28.3	299	0.12	0.19	34.3	4.03	98.29	128.02	25.92	1.33
389	Сок плодово-ягодный	200	1.0	0.0	20.2	84.8	0.2	6.0		0.2	14.0	14.0	8.0	8.0
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>300</b>	<b>10.89</b>	<b>16.25</b>	<b>48.5</b>	<b>383.8</b>	<b>0.3</b>	<b>6.19</b>	<b>34.3</b>	<b>4.21</b>	<b>112.3</b>	<b>142</b>	<b>33.92</b>	<b>9.33</b>

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

Осно	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день				
2 день				
3 день				
4 день				
5 день				
6 день				
7 день				
8 день				
9 день				
10 день				

Итого за весь период:				
Итого в среднем за 1 день (средн.)				
Полдник 10%				10% от нормы составляет 235 ккал

10 дней

