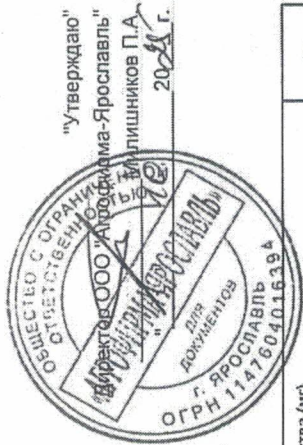




1 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п.п.
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
		4	5	6	7	8	9																10	11	12	13	14	15	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
2 день 1 недели																													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п.п.
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
		4 <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td>	5	6	7	8	9																10	11	12	13	14	15	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
2 день 1 недели																													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п.п.
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
		4 <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td>	5	6	7	8	9																10	11	12	13	14	15	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
2 день 1 недели																													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п.п.
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
		4 <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td>	5	6	7	8	9																10	11	12	13	14	15	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
2 день 1 недели																													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п.п.
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
		4 <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td>	5	6	7	8	9																10	11	12	13	14	15	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
2 день 1 недели																													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п.п.
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
		4 <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td>	5	6	7	8	9																10	11	12	13	14	15	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
2 день 1 недели																													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п.п.
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
		4 <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td> <td>12</td> <td>13</td> <td>14</td> <td>15</td> <td>16</td> <td>17</td> <td>18</td> <td>19</td> <td>20</td>	5	6	7	8	9																10	11	12	13	14	15	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
2 день 1 недели																													
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п.п.
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se							
		4 <td>5</td> <td>6</td> <td>7</td> <td>8</td> <td>9</td> <td>10</td> <td>11</td>	5	6	7	8	9																10	11					

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рец.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																
		Б		Ж	У		B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
		3	4	5	6															7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																					</

4 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б		Ж	У	B1, мг		B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se					
		4	5	6	7															8	9	10	11	
2	3																							
Каша рисовая молочная жидкая	250	5,17	8,33	30,59		218,94	0,07	0,18	1,43	52,33		0,14	143,21	143,63	29,62	0,47	190,13	0,01	0,02	0,01				199
	50	4,76	5,37	35,35		208,57	0,07	0,04		7,72		0,07	11,42	44,74	7,35	0,63	59,13		0,01	0,01				
	200	0,2	0,05	10,02		41,31		0,01	0,1				5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1					411
Чай с низким содержанием сахара																								
Итого за Завтрак	500	10,13	13,75	75,96		468,72	0,14	0,23	1,53	60,55		0,21	159,88	196,61	41,37	1,95	274,36	0,01	0,13	0,02				
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,76	4,18	8,15		78,05	0,06	0,05	29,5	188,22			39,13	42,1	19,33	0,74	336,42							73
	100	13,28	31,5	12,94		390,67	0,42	0,15	0,8	16,44		0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03				778
	150	7,6	5,24	34,32		214,55	0,26	0,13	0,36	21,45		0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01				330	
	200	0,24	0,01	20,46		83,69		0,22	0,33				12,63	8,47	3,3	0,7	64,22						394	
	50	3,25	0,5	21		100	0,06	0,02					10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02				
Итого за Обед	700	26,13	41,43	96,87		866,96	0,8	0,35	30,88	206,44		0,7	100,81	431,42	178,02	8,28	952,75	0,01	0,04	0,05				
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16		325,43	0,12	0,23		120,75		1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02				406
	200	1	0,2	20,2		92	0,02	0,02					14	14	8	2,8							418	
	300	12,28	13,97	59,36		417,43	0,14	0,25		120,75		1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02				
	1500	48,54	69,15	232,19		1753,11	1,08	0,83	32,41	387,74		1,92	313,14	778,37	241,76	14,84	1360,25	0,03	0,21	0,09				
	Итого за день																							

5 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б			Ж				У	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
		4	5	6	4	5	6																		
2	3	4	5	6	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Пудинг из творога с джемом	150	20,89	7,93	38,35	38,35	310,46	0,09	0,33	0,94	91,01	0,52	194,95	256,7	32,79	1,12	194,44	0,01	0,04				249,09			
	200	0,2	0,05	10,02	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1				411			
Чай с низким содержанием сахара	120	0,48	0,48	11,76	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01				386			
	40	3	1,16	20,56	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8									
Яблоко	510	24,57	9,62	80,69	80,69	512,97	0,17	0,37	13,04	91,51	0,52	227	304,14	53,19	5,09	589,94	0,01	0,15							
Батон йодированный																									
Итого за Завтрак																									
Суп картофельный с горохом.	200	5,62	3,5	17,35	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01				87			
	250	16,42	32,47	59,52	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06		0,04			ТТК				
	200	0,44	0,02	25,77	25,77	112,66	0,02	0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42					394				
	50	3,25	0,5	21	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03			0,02				
	700	25,73	36,49	123,64	123,64	932,91	0,77	0,27	15,12	782,65	0,51	92,09	388,94	121,84	5,85	1 004,38		0,04			0,06				
Итого за Обед																									
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04				406			
	200	1	0,2	20,2	20,2	92	0,02	0,02		14		14	8		2,8							418			
	300	12,28	13,97	59,36	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04			0,02				
	1 510	62,58	60,08	263,69	263,69	1 863,31	1,08	0,89	28,16	994,91	2,04	371,54	843,42	197,4	15,55	1 727,46	0,02	0,23			0,08				
	Итого за день																								

1 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рец.	
		Б			Ж				У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
		4	5	6	5	6	6		6	6	6															6
2	3	4	5	6	5	6	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20				
Каша пшеничная молочная жидкая	250	13	14,5	55	14,5	55	402,5	0,15	0,18	1,43	52,58	0,14	147,76	160,63	36,62	0,87	205,63	0,01	0,02	0,01						199
Коржик	50	2,95	2,35	37,5	183	0,04	0,01	0,01	0,01	0,1	0,5		5,5	25	4,5	0,4										
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25			0,1						411
Итого за Завтрак	500	16,15	16,9	107,51	646,76	0,19	0,2	0,2	0,2	1,53	53,08	0,14	158,66	193,87	45,52	2,14	230,88	0,01	0,12	0,01						
Суп вермишелевый с мясом	210	4	8,89	12,56	146,51	0,11	0,03	0,03	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08									111
Тефтели с соусом	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	0,12	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02						ТТК
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,13	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01							330
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66	0,02	0,02	0,02	0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	18,8	0,95	148,42									394
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01	0,01	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2			0,02						
Итого за Обед	720	24,76	38,23	106,85	877,32	0,72	0,31	0,31	0,31	7,73	283,21	0,52	101,16	399,35	174,05	7,62	795,96	0,01	0,03	0,03						
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23	120,75	1,01		38,45	136,34	14,37	1,81	133,14		0,04	0,02						406
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	0,02	0,02				14	14	8	2,8										418
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25	0,25	0,25	120,75	1,01		52,45	150,34	22,37	4,61	133,14		0,04	0,02						
Итого за день	1 520	53,19	69,1	273,72	1 941,51	1,05	0,76	0,76	0,76	9,26	457,04	1,67	312,27	743,56	241,94	14,37	1 159,98	0,03	0,19	0,06						

2 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б		Ж				В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
		4	5	6	7	8	9														10	
2	3																				20	
Блинчики с джемом	175	8,3	14,39	82,64		488,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16						17К	
	200	0,2	0,05	10,02		41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1			411	
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2		92		0,02				14	14	8	2,8						418	
	575	9,5	14,64	112,86		621,62		0,04	0,1	0,5		24,05	29,62	16	3,81	25,1		0,1				
Итого за Завтрак																						
Суп картофельный с крупой	200	1,88	2,39	13,65		83,94	0,1	0,05	13,2	161,92		19,08	54,7	21,72	0,83	379,24					101	
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94		390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03			
	150	7,13	4,32	45,54		249,74	0,11	0,03	21,6		0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78					218	
Макаронные изделия отварные	200	0,2	0,05	15,01		61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1			411	
	50	3,25	0,5	21		100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02			
Хлеб ржаной	700	25,74	38,76	108,14		885,61	0,69	0,26	14,1	200,46	0,7	74,96	321,42	71,89	5,56	808,03		0,13	0,05			
Итого за Обед																						
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16		325,43	0,12	0,23	120,75		1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02		406	
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2		92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418	
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36		417,43	0,14	0,25	120,75		1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02			
Итого за день	1 575	47,52	67,37	280,36		1 924,66	0,85	0,55	14,2	321,71	1,71	151,46	501,38	110,26	13,98	966,27	0,01	0,27	0,07			

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
							4												5	6	
2	3																			20	
Каша пшенная молочная жидкая Кефир чайный Чай с низким содержанием сахара Итого за Завтрак	250	12	10,75	55	364,75	0,26	0,21	1,61	48,95	0,12	164,84	227,27	58,13	1,49	285,6		0,01	0,04		199	
	50	3	2	20	110																
	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			0,1		411	
	500	15,2	12,8	85,02	516,06	0,26	0,22	1,71	49,45	0,12	170,09	235,51	62,53	2,34	310,7		0,01	0,14			
Борщ со свежей капустой, картофелем Котлета рыбная Рис отварной Напиток из яблок сушеных Хлеб ржаной Итого за Обед	200	1,67	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22					63	
	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2			0,01		271	
	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4				0,01	332	
	200	0,24	0,01	20,46	83,69		0,22	0,33			12,63	8,47	3,3	0,7	64,22					394	
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5			0,03	0,02		
	700	26,75	18,36	109,93	739,14	0,28	0,25	19,1	251,88	0,18	137,91	399,17	110,13	4,36	567,54			0,04	0,03		
Выпечное изделие Сок в инд.упаковке Итого за Полдник Итого за день	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14		0,01	0,04	0,02	406	
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418	
	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14		0,01	0,04	0,02		
	1 500	54,23	45,13	254,31	1 672,63	0,68	0,72	20,81	422,08	1,31	360,45	785,02	195,03	11,31	1 011,38		0,02	0,22	0,05		

4 день 2 недели

4 день 2 недели																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)								№ рец.
		Б	Ж	У	6		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20	
Пудинг из творога с джемом	140	19,5	7,4	35,79	289,76	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	181,95	239,59	30,6	1,05	181,48	0,01	0,04		249,09	
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411	
Яблоко	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386	
Батон йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8					
Итого за Завтрак	500	23,18	9,09	78,13	492,27	0,16	0,35	12,98	85,44	0,49	214	287,03	51	5,02	576,98	0,01	0,15			
Суп картофельный с горохом.	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		87	
Рагу из овощей с мясом	250	12,9	32,25	46,75	524,75	0,46	0,21	73,96	266,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1 174,64	0,01	0,03		148,02	
Напиток из шиповника с лимоном	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				417	
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03			
Итого за Обед	700	22,37	36,39	108,32	849,62	0,78	0,34	163,9	493,63		133,16	319,1	106,26	5,81	1 700,32	0,01	0,07	0,02	0,02	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	405	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14		8	2,8					418	
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02		
Итого за день	1 500	57,83	59,45	245,81	1 759,32	1,08	0,94	176,88	699,82	1,5	399,61	756,47	179,63	15,44	2 410,44	0,03	0,26	0,04		

5 день 2 недели

Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							№ рец.
		Б	Ж	У	В1, мг		В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Тестели с соусом	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,03	24,33	1,5	287,91			0,02	ТТК		
	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78			218			
	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1	411			
	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26		5,2	0,48	36,8					
	Итого за Завтрак	510	20,45	29,21	98,51	739,4	0,46	0,17	5,54	92,78	0,42	69,54	218,95	44,6	3,93	430,74		0,1	0,02		
Расольник ленинградский	200	1,88	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05	13,48	162,44		15,87	58,35	20,98	0,79	389,79			82			
	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05	293			
	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01	330			
	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42			394			
	Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02		
Итого за Обед	700	25,71	33,6	98,45	805,5	0,85	0,34	17,22	323,99	0,06	80,93	431,88	186	7,93	1 096,44	0,02	0,09	0,02			
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	406			
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14		8	2,8				418			
	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02			
	1 510	58,44	76,78	256,32	1 962,33	1,45	0,76	22,76	537,52	1,49	202,92	801,17	252,97	16,47	1 660,32	0,03	0,23	0,06			
	Итого за день																				
Итого		Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							
	Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг		С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se				
Итого за весь период	546,98	644,2	2 580,78	18 457,36	10,1	7,52	503,93	5 397,7	15,56	2 669,27	7 236,02	1 980,39	142,19	14 482,69	0,24	2,23	0,59				
Среднее значение за период	54,698	64,42	258,078	1 845,736	1,01	0,752	50,393	539,77	1,556	266,927	723,602	199,039	14,219	1 448,269	0,024	0,223	0,059				

Итого

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)						
	Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se	
	546,98	644,2	2 580,78	18 457,36	10,1	7,52	503,93	5 397,7	15,56	2 869,27	7 236,02	1 980,39	142,19	14 482,69	0,24	2,23	0,59	
	54,698	64,42	258,078	1 845,736	1,01	0,752	50,393	539,77	1,556	286,927	723,602	199,039	14,219	1 448,269	0,024	0,223	0,059	
Итого за весь период																		
Среднее значение за период																		

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Ипполитовой 2004г.