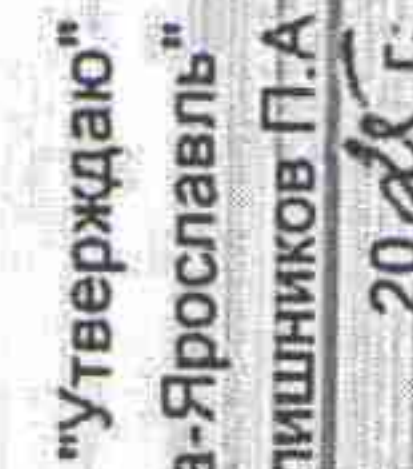




1 день 1 недели

2 день 1 недели2 день 1 недели

3 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, 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

Пудинг из творога с джемом	150/50	200	24,51	9,29	62,68	431,77	0,1	0,39	1,1	106,44	0,61	230,55	304,16	40,53	1,41	226,99	0,01	0,05		249
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		20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4				
Итого за завтрак		540	26,69	10,4	94,74	581,88	0,16	0,43	13,2	106,94	0,61	258,8	338,6	58,33	5,14	604,09	0,01	0,16		

[illegible]

4 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, 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

	250	12	1075	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
Каша пшенная жидкая с маслом и сахаром	70	8,28	13,63	20,69	239,7	0,05	0,08	0,16	96,6	0,13	210	157	14,25	0,7	58,8			3	
Итого за Завтрак	180	2,83	3	16,09	103,88	0,04	0,14	5,92	19,8	0,48	112,88	104,58	27,9	0,91	185,99	0,01	0,02	416	
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
Итого за Завтрак	620	23,59	27,86	103,54	764,73	0,39	0,45	19,69	165,35	0,73	506,92	502,05	111,08	5,74	863,99	0,02	0,07		

Суп картофельный с горохом с ясом 250/10	260	9,02	9,29	21,69	206,79	0,37	0,11	11,95	202,28	0,1	38,63	120,78	42,34	2,62	544,15	0,01		87
Плов со свининой	250	16,42	32,47	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
Чай с сахаром, лимоном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55	0,1		411
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	0,01	
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	0,02	406
Итого за Обед	860	39,61	55,99	152,48	1 273,48	1	0,52	21,06	914,98	1,62	123,03	552,95	138,37	8,24	1 162,1	0,01	0,07	
Итого за день	1 480	63,2	83,85	256,02	2 038,21	1,39	0,97	40,75	1 080,33	2,35	629,95	1 055	249,45	13,98	2 026,09	0,03	0,24	0,07

5 день 1 недели

5 день 1 недели										Минеральные вещества (мг)										№ реп.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества (мг)							Se
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20		
Ежики из свинины с соусом 150/50.	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94			0,03	444	
Бутерброд с сыром 20/40	60	8,2	6,38	20,56	173,6	0,05	0,07	0,16	51,6		207,6	154	14,2	0,68	55,8				3	
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		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	
Итого за Завтрак	580	24,09	43,21	66,35	755,36	0,61	0,26	20,01	120,5	0,63	261,21	377,86	69,72	6,48	835,59		0,11	0,03		
Рассольник ленинградский с мясом 250/10	260	4,35	8,8	17,23	166,2	0,18	0,09	16,86	203,34	0,1	20,82	95,9	29,58	1,23	527,14			0,01	82	
Бефстроганов из свинины	100	11,78	24,11	3,63	279,14	0,4	0,13	1,24	26	0,02	34,11	139,14	21,43	1,4	250,39	0,01	0,05		294	
Каша гречневая рассыпчатая	180	9,12	6,29	41,18	257,45	0,31	0,15	0,43	25,74	0,07	21	217,26	144,34	4,88	275,22	0,01	0,01		330	
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	
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		
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	
Итого за Обед	890	39,98	53,52	132,22	1169,53	1,07	0,63	18,63	376,33	1,2	129,63	629,38	221,12	10,72	1257,49	0,03	0,23	0,05		
Итого за день	1470	64,07	96,73	198,57	1924,89	1,68	0,89	38,64	496,83	1,83	390,84	1007,24	290,84	17,2	2093,08	0,03	0,34	0,08		
Минеральные вещества (мг)																				
Витамины																				
Минеральные вещества (мг)																				
Витамины																				
Минеральные вещества (мг)																				
Итого		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se		
		Б	Ж	У																
Итого за весь период		299,85	400,61	1196,65	9611,06	5,86	4,36	207,69	3032,68	10,23	2220,12	4311,17	1007,15	66,15	9423,34	0,13	1,37	0,33		
Среднее значение за период		59,97	80,122	239,33	1922,212	1,172	0,872	41,538	606,536	2,046	444,024	862,234	201,43	13,23	1884,568	0,026	0,274	0,066		

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. Лапиной 2004г.