

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
175	Каша «Дружба» молочная с маслом слив. (рис, пшено)	250	6,09	9,8	31,32	237,5	0,08	0,65	16,7	-	13,7	144,5	30,9	0,6
382	Какао с молоком	180	5,9	1,2	17,1	85,3	0,05	1,2	21,96	-	119,9	112,1	23	1,8
6	Бутерброд с колбасой полукопченой 30/20	50	5,25	8,84	15,57	170,4	0,34			1,59	12,1	66,5	14,9	0,77
б/н	Вафли	30	0,84	7,36	15,3	130,8	0,04	-	28,8	0,52	50	34,8	6	0,4
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>510</b>	<b>18,08</b>	<b>27,2</b>	<b>79,29</b>	<b>624</b>	<b>0,51</b>	<b>1,85</b>	<b>67,46</b>	<b>2,11</b>	<b>195,7</b>	<b>357,9</b>	<b>74,8</b>	<b>3,57</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
401	Оладьи с повидлом 150/50	200	10,82	11,23	87,94	493	0,01	1,76			114,38	2,7	49,77	2,6
377	Чай с сахаром и лимоном 180/5	185	0,12	0,02	9,18	27,3	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
б/н	Шоколад "Аленка"	15	1,05	5,1	7,5	82,5								
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,02	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>12,39</b>	<b>16,75</b>	<b>114,4</b>	<b>649,8</b>	<b>0,03</b>	<b>14,31</b>	<b>0</b>	<b>0,21</b>	<b>144,2</b>	<b>17,66</b>	<b>60,93</b>	<b>5,12</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
259	Жаркое по-домашнему с мясом Свинина	200	14,75	33,7	18,9	437,7	0,3	8,8	3,5	0,4	32,8	205,9	60,12	3,45
379	Кофейный напиток	180	2,85	2,41	10,76	74,94	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
б/н	Хлеб обогащенный микронутриентами	30	2,31	0,12	12,66	60,3	0,41	0,2			37,5	1,68	1,23	1,08
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>510</b>	<b>20,31</b>	<b>36,63</b>	<b>52,12</b>	<b>619,94</b>	<b>0,74</b>	<b>21,55</b>	<b>3,5</b>	<b>0,61</b>	<b>100,1</b>	<b>222,5</b>	<b>72,51</b>	<b>7,05</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
223	Запеканка творожная с повидлом или джемом	200	18,9	12,9	59,7	430,5	0,6	2,2	0,9	92,6	173,6	33,5	236,7	1,1
		30	0,15		21,48	86,52		0,72		0,24	3,6	5,4	2,7	0,12
376	Чай с сахаром 180	180	0,1	0,02	6,3	25,78	-	1,44	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
338	Фрукты (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>510</b>	<b>19,55</b>	<b>13,32</b>	<b>97,28</b>	<b>589,8</b>	<b>0,63</b>	<b>14,36</b>	<b>0,9</b>	<b>93,05</b>	<b>207</b>	<b>53,86</b>	<b>250,6</b>	<b>3,74</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
202	Макароны отварные с маслом сливочным	150	5,53	5,12	26,5	174,25	0,06			0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
278(1)	Тефтели мясные 60/30	90	12,7	9,29	12,17	183,72	0,04	3,87	32,87	3,29	62,33		47,59	1,09
377	Чай с лимоном и сахаром 180/5	185	0,12	0,02	9,18	27,3	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>555</b>	<b>20,15</b>	<b>15,3</b>	<b>65,45</b>	<b>474,27</b>	<b>0,17</b>	<b>16,42</b>	<b>32,87</b>	<b>4,83</b>	<b>107,4</b>	<b>94,53</b>	<b>89,87</b>	<b>5,97</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
398	Блинчики с фруктовой начинкой с соусом	120	4,6	6,48	52,56	316,3	0,09	0,1	51		26,04	59,7	18,96	1,44
		30	0,1	0,04	20	81,6	0,002	8,16			4,4	3,1	3,4	0,19
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
338	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,045	15		0,3	24	16,5	13,5	3,3
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>11,8</b>	<b>8,42</b>	<b>106,3</b>	<b>563,1</b>	<b>0,187</b>	<b>24,46</b>	<b>72,96</b>	<b>0,3</b>	<b>174,3</b>	<b>191,4</b>	<b>58,86</b>	<b>6,73</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
281	Биточки паровые с соусом 60/40	100	9,2	7,8	7,6	137,5	0,05	0,01	22,05	0,5	19,3	91,3	17,45	0,7
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,04	10,2	30,3	-	2,8	-	0,01	15,3	0,44	2,4	0,35
б/н	Хлеб обогащенный микронутриентами	30	2,31	0,12	12,66	60,3	0,41	0,2			37,5	1,68	1,23	1,08
б/н	Вафли	20	0,56	4,9	10,2	106,4	0,03	-	19,2	0,35	33,3	23,2	4	0,3
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>15,85</b>	<b>18,23</b>	<b>77,34</b>	<b>544,2</b>	<b>0,52</b>	<b>3,01</b>	<b>41,25</b>	<b>1,14</b>	<b>106,8</b>	<b>177,6</b>	<b>41,42</b>	<b>2,96</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
212	Омлет с вареной колбасой	180	12,5	25,22	2,43	287,2	0,09	0,23	291,6		260,6	194,2	14,5	2,3
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,03	1,17	20		125,78	90	14	0,13
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04	-	-	0,36	9,2	42,3	10	1,24
338	Фрукты	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>510</b>	<b>16,3</b>	<b>28,79</b>	<b>35,93</b>	<b>476,8</b>	<b>0,19</b>	<b>11,4</b>	<b>311,6</b>	<b>0,56</b>	<b>411,6</b>	<b>337,5</b>	<b>47,5</b>	<b>5,87</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
219	Сырники с молочным соусом 120/50	170	21,3	18,8	17,36	323	0,08	0,48	78,8	-	210,5	272,7	76,5	0,85
378	Чай с сахаром и молоком 150/50/15	200	0,13	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	-	126,6	92,8	15,4	0,41
б/н	Фруктовое пюре "Фрутто НяНЯ"	90			8,1	32,4	1,35	81	-	13,5	16,2	720	360	16,2
б/н	Пряники	40	0,84	0,8	8,5	68,68								
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>22,27</b>	<b>20,95</b>	<b>49,86</b>	<b>505,08</b>	<b>1,47</b>	<b>82,81</b>	<b>88,8</b>	<b>13,5</b>	<b>353,3</b>	<b>1086</b>	<b>451,9</b>	<b>17,46</b>

День: десятый

Неделя:

№ 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
234	Котлета рыбная	90	8,73	7,02	10,6	100,4	0,45	6,29	3,28	48,51	48,51	116,01	37,32	1,32
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6	-	1,6	-		15,3	4,4	2,4	0,3
б/н	Вафли	40	1,12	9,8	20,4	185,5	0,05	-	38,4	0,6	66,6	46,4	8	0,5
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>510</b>	<b>14,41</b>	<b>22,11</b>	<b>66,24</b>	<b>493,75</b>	<b>0,68</b>	<b>26,05</b>	<b>41,68</b>	<b>49,65</b>	<b>176,6</b>	<b>295,8</b>	<b>85,47</b>	<b>4,37</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	18,08	27,2	79,29	624
2 день	12,39	16,75	114,42	649,8
3 день	20,31	36,63	52,12	619,94
4 день	19,55	13,32	97,28	589,8
5 день	20,15	15,3	65,45	474,27
6 день	11,8	8,42	106,26	563,1
7 день	15,85	18,23	77,34	544,2
8 день	16,3	28,79	35,93	476,8
9 день	22,27	20,95	49,86	505,08
10 день	14,41	22,11	66,24	493,75
<b>Итого за весь период:</b>	<b>171,11</b>	<b>207,7</b>	<b>744,19</b>	<b>5540,74</b>
<b>Итого в среднем за 1 день (в среднем)</b>	<b>17,111</b>	<b>20,77</b>	<b>74,419</b>	<b>554,074</b>
<b>Завтрак – 20-25% от нормы</b>	20-25% - от нормы 77.00, составит  15.40 – 19.25	20-25% - от нормы - 79.00, составит 15.80 – 19.75	20-25% - от нормы - 335.00, составит 67.00 – 83.75	20-25% - от нормы - 2350.00, составит 470.00 – 587.50

**10 дней**









































