

День: первый
Неделя: первая

День: первый		Неделя: первая		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		
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	94,8	0,05	1,3	24,4	-	133,2	124,6	25,6	2		
6/и	Батон нарезной	40	2,6	0,98	18,1	100,1			-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39		
209	Яйцо отварное	60	7,14	6,06	0,66	84,84	0,04		93,6		29,4	100,2	6,3	1,32		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		550	23,84	20,59	76,91	576,6	0,19	2,1	138,9	0,46	187,8	435,9	82,1	4,46		

День: второй
Неделя: первая

День:	второй																	
Меню:	первая																	
№ рецептуры	Прием 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				
223/219	Запеканка творожная или сырники с повидлом	230	21,7	14,8	68,7	495,1	0,69	2,53	1,03	106,5	199,6	38,5	272,2	1,3				
		50	0,25		35,8	144,2		0,72			0,24	0,6	9	4,5	0,2			
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6			-		11,1	2,8	1,4	0,03				
6/и	Батон нарезной	40	2,6	0,98	18,1	100,1	0,4			0,46	8,1	30,5	11,6	0,39				
6/и	Сушки	30	0,3	0,36	21,3	101,4	0,05			0,45	7,2	27,3	5,4	0,32				
	Соль йодированная	1																
	Итого:	550	24,95	16,16	150,9	869,4	1,14	4,85	1,03	107,65	226,6	108,1	295,1	2,24				

День: третий		Неделя: первая															
№ рецептуры	П р и ё м пи щ и, 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			
210	Омлет натуральный	250	9	16,9	66,4	450,4	0,09	1,9	113,8	0,007	198,3	236,1	60,9	0,93			
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,12	0,02	9,9	29,6		2,8		0,01	15,6	4,3	2,3	0,3			
	Хлеб ржаной	40	1,9	0,6	10,4	56	0,05	-	-	0,48	12,3	56,5	13,3	1,7			
	Зеленый горошек	30	0,9	0,15	2,2	18,5	0,015	2,9	0,005		6	20,1	5,1	0,3			
	Батон нарезной	40	2,6	0,98	18,1	100,1	0,4		-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39			
6/н	Соль йодированная	1															
ИТОГО:		560	14,52	18,63	107	654,6	0,56	7,6	113,8	0,96	240,3	347,5	93,2	3,62			

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		
294	Котлета рубленая из мяса птицы с красным соусом № 331 (50/50)	100	10,20	11,90	12,60	199,80	0,06	1,00	45,90		45,50	16,50	66,90	1,20		
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,5	164,7	0,16	21,79		0,2	44,4	103,9	33,3	1,2		
379	Кофейный напиток	200	3,2	2,7	11,9	83,3	-	2,8	-	0,01	15,3	4,4	2,4	0,4		
6/н	Хлеб ржаной	40	1,9	0,6	10,4	56	0,05	-	-	0,48	12,3	56,5	13,3	1,7		
6/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО		550	21,23	21,8	74,91	589,6	0,57	25,59	45,9	1,08	124,4	207,4	125,8	4,83		

День: сель мой

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		
291	Плов из мяса птицы	280	23,60	14,70	51,40	432,40	0,28	8,40	27,16	0,70	59,20	245,40	75,70	2,70 ₉		
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6		1,6	-							
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,01			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	40	2,6	0,98	18,1	100,1	0,4		-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:			550	27,7	16,17	84,3	603,1	0,69	10	27,16	1,52	87,6	321,1	98,7	4,36	

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	Мg	Fe		
259	Жаркое по-домашнему (свинина нежирных сортов)	280	19,7	47,2	26,4	612,8	0,3	9,9	3,9	0,44	36,7	230,6	67,3	3,86		
377	Чай с сахаром и лимонном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34		
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
б/н	Батон нарезной	40	2,6	0,98	18,1	100,1	0,4		-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39		
	Соль йодированная															
ИТОГО:		550	23,83	48,67	62,2	784,4	0,7	12,7	3,9	1,27	68,9	307,8	91,2	5,83		

День Девятый

Неделя		Вторая														
№ рецептуры	Применение 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 сливочным (рис, пшено)	250	7,6	12,25	39,15	296,87	0,1	0,8	20,9	-	119,9	180,6	38,6	0,75		
382	Какао с молоком	200	6,5	1,3	19	94,7	1,2	21,96	21,96		119,9	112,1	23	1,8		
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
б/н	Фруктовое пюре "Фрутто Наня"	90			8,1	32,4		13,5	16,2	720	360	16,2	360	16,2		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		570	16,35	14,39	81,76	509,77	1,6	36,26	59,06	720,4	503,9	335	431,5	19,08		

День Десятый

Неделя		Второй													
№ рецептуры	Прим 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	
260	Гуляш из мяса свинины в соусе	100	9,5	25,37	2,6	279,43	0,01	1,08	2,5	0,3	21,24	105,3	18,2	1,8	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,32	7,3	46,4	292,56	0,02			0,7	17,8	244,7	162,9	5,5	
376	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	7	28,6			-		11,1	2,8	1,4	0,03	
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
б/н	Батон нарезной	40	2,6	0,98	18,1	100,1	0,4		-	0,46	8,1	30,5	11,6	0,39	
	Соль йодированная	1													
ИТОГО:		550	23,92	34,14	81,9	742,69	0,47	1,08	2,5	1,82	67,44	425,7	204,1	8,96	

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

Основны Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	23,84	20,59	76,91	576,6
2 день	4,95	16,16	150,9	869,4
3 день	14,52	18,63	107	654,6
4 день	21,23	21,8	74,91	589,6
5 день	39,54	22,65	89,55	661,5
6 день	21,19	30,08	11,2	801,9
7 день	27,7	16,17	84,3	603,1
8 день	23,83	48,67	62,2	784,4
9 день	16,35	14,39	81,76	509,77
10 день	23,92	34,14	81,9	742,69
Итого за весь период:	217,07	243,28	820,63	6793,56
Итого в среднем за 1день (прием пищи):	21,7	24,3	82,1	672,7
Завтрак – 20% от нормы	20% от нормы составит 18,0	20% - от нормы - 92,00, составит	20% - от нормы -383,00,	20-25% - от нормы - 2720.00,