

День: первый  
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины				Минеральные			
			Б	Ж	У			C	A	E		P	Mg	Fe
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,5	13,6	53,7	367,5	68,5		160,7	196,8	70,6	0,75	27,36	0,45
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
15	Сыр порционный	10	2,32	2,95	-	36	0,006	0,08	26	0,05	88	50	3,5	0,1
б/н	Батон нарезной	40	3	1,12	20,68	114,4	0,4	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>12,95</b>	<b>17,69</b>	<b>84,28</b>	<b>547,4</b>	<b>68,91</b>	<b>2,88</b>	<b>186,7</b>	<b>197,38</b>	<b>182,7</b>	<b>89,85</b>	<b>46,36</b>	<b>1,33</b>

День: второй

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У			C	A	E		P	Mg	Fe
223/334	Запеканка из творога с повидлом 170/80	170	29,95	12,8	59,8	431,5	0,06	2,2	78,9	1,7	252,6	236,98	33,6	1,16
		80	0,45		57,3	230,7		1,1		0,34	0,9	14,4	7,2	0,34
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,1	2,4	3	-	0,02
б/н	Батон нарезной	40	3	1,12	20,68	114,4	0,4	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>33,6</b>	<b>21,19</b>	<b>144,9</b>	<b>871,2</b>	<b>0,46</b>	<b>4,9</b>	<b>118,9</b>	<b>2,67</b>	<b>280,4</b>	<b>293,6</b>	<b>56,4</b>	<b>2,36</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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша пшеничная жидккая молочная с маслом слив. и сах.	250	8,5	13,3	53,4	369,3	0,2	1,3	65,9	0,24	157,3	209,5	54,1	1,4
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
15	Сыр порционный	10	2,32	2,95	-	36	0,006	0,08	26	0,05	88	50	3,5	0,1
6/н	Батон нарезной	40	3	1,12	20,68	114,4	0,4	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
6/н	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>13,95</b>	<b>17,39</b>	<b>83,98</b>	<b>549,2</b>	<b>0,606</b>	<b>4,18</b>	<b>91,9</b>	<b>0,82</b>	<b>269,4</b>	<b>298,6</b>	<b>73,1</b>	<b>2,28</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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
173	Каша молочная из овсяных хлопьев "Геркулес"	250	9,4	14,9	54,1	388,6	0,2	1,1	16,8	0,6	167,6	263,6	80,5	1,9
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,1	2,4	3	-	0,02
6/н	Батон нарезной	40	3	1,12	20,68	114,4	0,4	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО</b>		<b>500</b>	<b>12,6</b>	<b>23,29</b>	<b>81,91</b>	<b>597,6</b>	<b>0,6</b>	<b>2,7</b>	<b>56,8</b>	<b>1,23</b>	<b>194,5</b>	<b>305,8</b>	<b>96,1</b>	<b>2,76</b>

День: пятый

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
175	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	250	6,9	12,7	49,4	340,9	0,1	1,1	62,3	0,2	151,6	178	42,3	0,9
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
15	Сыр порционный	10	2,32	2,95	-	36	0,006	0,08	26	0,05	88	50	3,5	0,1
б/н	Батон нарезной	40	3	1,12	20,68	114,4	0,4	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль йодированная													
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>18,72</b>	<b>18,07</b>	<b>89,08</b>	<b>586</b>	<b>0,556</b>	<b>2,38</b>	<b>110,3</b>	<b>0,77</b>	<b>368,7</b>	<b>374,9</b>	<b>82</b>	<b>3,24</b>

День: шестой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
181	Каша жидккая молочная с манной крупы	250	6,9	12,2	48,1	330,7	0,09	1,3	65,9	0,6	152,4	134,3	23,1	0,6
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,1	2,4	3	-	0,02
б/н	Батон нарезной	40	3	1,12	20,68	114,4	0,4	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>10,11</b>	<b>20,59</b>	<b>78,81</b>	<b>540,6</b>	<b>0,49</b>	<b>4,1</b>	<b>105,9</b>	<b>1,23</b>	<b>178,9</b>	<b>176,4</b>	<b>38,6</b>	<b>1,4</b>

День: седьмой

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	250	7,5	13,6	53,7	367,5	0,17		62,3	0,26	148,8	178,9	41,4	0,7
15	Сыр порционный	10	2,32	2,95	-	36	0,006	0,08	26	0,05	88	50	3,5	0,1
6/н	Батон нарезной	40	3	1,12	20,68	114,4	0,4	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>12,94</b>	<b>17,69</b>	<b>81,38</b>	<b>546,5</b>	<b>0,576</b>	<b>1,6</b>	<b>88,3</b>	<b>0,84</b>	<b>261,3</b>	<b>268,1</b>	<b>60,5</b>	<b>1,64</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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
182	Каша пшеничная жидккая молочная с маслом слив. и сах.	250	8,5	13,3	53,4	369,3	0,2	1,3	65,9	0,24	157,3	209,5	54,1	1,4
377	Чай с сахаром и лимоном 195/5	200	0,13	0,02	9,9	29,5		2,8		0,01	14,9	4,3	2,3	0,34
14	Масло сливочное порционное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	40	0,1	2,4	3	-	0,02
6/н	Батон нарезной	40	3	1,12	20,68	114,4	0,4	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
6/н	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>11,71</b>	<b>21,69</b>	<b>84,11</b>	<b>579,2</b>	<b>0,6</b>	<b>4,1</b>	<b>105,9</b>	<b>0,87</b>	<b>183,8</b>	<b>251,6</b>	<b>69,6</b>	<b>2,2</b>

День девятый

Неделя вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	200	18,5	33,1	3,6	386,2	0,1	-	344,8	0,8	137,4	300	21,6	3,6
б/н	Зеленый горошек	40	1,7	0,13	4,9	28		3,9	10,8		14,4	26,8	6,8	0,4
377	Чай с сахаром и лимоном 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	40	1,9	0,6	10,4	56	0,05	-	-	0,48	12,3	56,5	13,3	1,7
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,56	10,34	57,2	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Соль йодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>23,73</b>	<b>34,41</b>	<b>39,14</b>	<b>556,9</b>	<b>0,35</b>	<b>6,7</b>	<b>355,6</b>	<b>1,55</b>	<b>183,6</b>	<b>405</b>	<b>50,6</b>	<b>6,26</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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
175	Каша «Дружба» молочная (рис, пшено)	250	6,9	12,7	49,4	340,9	0,1	1,1	62,3	0,2	151,6	178	42,3	0,9
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
15	Сыр порционный	10	2,32	2,95	-	36	0,006	0,08	26	0,05	88	50	3,5	0,1
б/н	Батон нарезной	40	3	1,12	20,68	114,4	0,4	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль йодированная													
<b>ИТОГО:</b>		<b>500</b>	<b>12,34</b>	<b>16,79</b>	<b>77,08</b>	<b>519,9</b>	<b>0,506</b>	<b>2,78</b>	<b>88,3</b>	<b>0,78</b>	<b>264,1</b>	<b>267,2</b>	<b>61,4</b>	<b>1,84</b>

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

Основные дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	12,95	17,69	84,28	547,4
2 день	33,6	21,19	144,91	871,2
3 день	13,95	17,39	83,98	549,2
4 день	12,6	23,39	81,91	597,6
5 день	18,72	18,07	89,08	586
6 день	10,11	20,59	78,81	540,6
7 день	12,94	17,69	81,38	546,5
8 день	11,71	21,69	84,11	579,2
9 день	23,73	34,41	39,14	556,9
10 день	12,34	16,79	77,08	519,9
Итого за 10 дней	162,65	208,9	844,68	5894,5
Итого за 1 день	<b>16,3</b>	<b>20,9</b>	<b>84,5</b>	<b>589,5</b>
Завтрак – 20-25% от нормы	20-25% - от нормы составит  15.40 – 19.25	- 77.00,  15.80 – 19.75	20-25% - от нормы - 79.00, составит 67.00 – 83.75	20-25% - от нормы - 335.00, составит 470.00 – 587.50