

День: первый
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные			
				Ж	У			С	А	Е		Р	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	15	3,48	4,4	-	54	0,009	0,12	39	0,075	132	75	5,25	0,15
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												
ИТОГО:		505	14,11	19,14	84,28	565,4	68,909	2,92	199,7	197,405	226,7	114,9	48,11	1,38

День: второй
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества			
				Ж	У			С	А	Е		Р	Mg	Fe
223/334	Запеканка из творога с повидлом 170/80	150	26,4	11,3	52,8	380,7	0,05	1,9	69,6	1,5	222,9	209,1	29,6	1
	повидло	40	0,23		28,7	115,35		0,6		0,17	0,45	7,2	3,6	0,17
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
	Фруктовый йогурт в инд. упак.	110	3,22	2,87	14,95	98,9	0,33	1,84	26,45		125,35	97,27	16,36	0,12
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	29,97	14,19	103,5	623,55	0,38	5,94	96,05	1,68	364	318	51,96	1,69

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
210	Омлет натуральный	180	16,7	29,8	3,2	347,6	0,09	-	310,3	0,7	123,7	270	19,4	3,2
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
	Хлеб ржаной	40	1,87	0,6	10,4	56	0,05			0,48	12,3	56,5	13,3	1,7
б/н	Батон нарезной	40	3	1,1	20,7	114,4	0,4	-	-	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
б/н	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	23,4	31,65	49,1	575,5	0,54	6,7	321,1	1,69	174,5	392,4	55	6,08

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
204	Макароны отварные с сыром 170/10	170	6,1	16,2	34,4	228,9	0,06	0	32,4	0,85	13,8	42,6	9,3	0,9
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36	0,006	0,08	26	0,05	88	50	3,5	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
б/н	Батон нарезной	50	3,7	1,4	25,85	143	0,5	-	-	0,46	8,1	43,5	16,5	0,56
	Фруктовое пюре "Фрутто Няня"	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО		520	12,24	20,57	75,35	468,9	1,916	82,68	58,4	14,87	141,4	860,5	391,7	18,16

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		В1	С	А	Е	Са	Р	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	15	3,48	4,4	-	54	0,009	0,12	39	0,075	132	75	5,25	0,15
б/н	Батон нарезной	40	3	1,1	20,7	114,4	0,4	-	-	0,5	9,2	34,8	13,2	0,44
	Соль йодированная													
ИТОГО:		505	19,88	19,5	89,1	604	0,56	2,42	123,26	0,78	412,7	399,9	83,75	3,29

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
181	Каша жидкая 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
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,55	10,35	57,2	0,2	-	-	0,25	4,6	17,4	6,6	0,22
	Фруктовое пюре "Фрутто Няня"	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		560	8,53	12,77	76,45	449,8	1,64	85,1	65,9	14,36	188,1	876	392	17,36

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		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	6	10,9	42,9	294	0,14		49,84	0,2	148,8	119	33,1	0,6
б/н	Батон нарезной	20	1,5	0,55	10,4	57,2	0,2	-	-	0,25	4,6	17,4	6,6	0,22
376	Чай с сахаром	200	0,12	0,02	7	28,6		1,6		0,01	15,3	4,4	2,4	0,4
	Фруктовый йогурт в инд. упак.	110	3,22	2,87	14,95	98,9	0,33	1,84	26,45		125,35	97,27	16,36	0,12
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		530	10,84	14,34	75,25	478,7	0,67	3,44	76,29	0,46	294,1	238,1	58,46	1,34

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	Ca	P	Mg	Fe
243	Сосиски для детского питания отварные	50	5,5	11,96	12,15	131	0,09	-	-	0,22	17,3	81	8,5	0,89
228 (Д)	Соус красный основной	40	0,55	1,56	2,47	24,8	-	0,3	-	-	0,008	-	-	0,08
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,64	243,75	0,2	-	-	0,6	14,82	203,9	135,8	4,56
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
	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,51	85,8	0,3			0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
б/н	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	18,43	20,95	86,47	556,85	3,1			1,58	63,13	357,7	166,5	7,44

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		В1	С	А	Е	Са	Р	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	58,7	0,2	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		500	23,73	34,41	39,14	558,4	0,35	6,7	355,6	1,55	183,6	405	50,6	6,26

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром 170/10	170	6,1	16,2	34,4	228,9	0,06	0	32,4	0,85	13,8	42,6	9,3	0,9
	Сыр	10	2,32	2,95	-	36	0,006	0,08	26	0,05	88	50	3,5	0,1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,14	132,8	0,016	0,7		0,5	32,5	23,44	17,46	0,7
	Фруктовое пюре "Фрутто Няня"	90			8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,2
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
	Соль йодированная													
ИТОГО:		500	11,33	20,08	90,15	515,9	1,732	81,78	58,4	15,29	157,4	862,1	400,16	18,23

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

Основные Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	14,11	19,14	84,28	565,4
2 день	29,97	14,19	103,45	623,55
3 день	23,4	31,65	49,1	575,5
4 день	12,24	20,57	75,35	468,9
5 день	19,88	19,5	89,1	604
6 день	8,53	12,77	76,45	449,8
7 день	10,84	14,34	75,25	478,7
8 день	18,43	20,95	86,47	556,85
9 день	23,73	34,41	39,14	558,4
10 день	11,33	20,08	90,15	515,9
Итого за 10 дней	172,46	207,6	768,74	5397
Итого за 1 день	17,2	20,8	76,9	539,7
Завтрак – 20-25% от нормы	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