

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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																										
		4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
2	3																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													

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	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se		
		4	5	6																		
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	185	24,44	9,29	51,94	390,37	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	0,61	228,75	301,46	39,18	1,35	226,99	0,01	0,05		249		
	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48								
	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			
	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,86	50,6							
	500	32,31	13,76	135,23	795,38	0,21	0,42	1,2	106,94	0,61	0,61	251,05	375,45	56,13	3,34	302,69	0,01	0,15				
Борщ со свежей капустой, картофелем	200	1,67	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22				63			
	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38	0,01	0,05		293			
	150	3,79	4,34	39,7	213,02	0,04	0,03		23,63	0,07	12,17	83,25	27,2	0,6	55,13			0,01	333			
	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411			
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02				
Итого за Завтрак	700	21,45	33,58	90,11	747,55	0,59	0,23	21,55	348,35	0,07	78,84	309,75	84,68	4,61	724,48	0,01	0,18	0,03				
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			
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14		8	2,8					418			
	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02				
	1 500	66,04	61,31	284,7	1 980,36	0,94	0,9	22,75	576,04	1,69	382,34	835,54	163,18	12,56	1 160,31	0,03	0,37	0,05				
	Итого за день																					

3 день 2 недели

2 день 2 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	К, 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		
Каша рисовая жидкая	150	3,85	8,57	18,36	180	0,04	0,11	0,86	31,4	0,08	85,93	86,18	17,77	0,28	114,08	0,01	0,01				
Кондитерское изделие	30	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0,01				3,3	15	2,7	0,24					199		
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		
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4						
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8							
Итого за Завтрак	600	8,32	10,81	81,36	475,51	0,1	0,16	0,96	31,9	0,08	112,28	136,42	35,47	4,41	157,58	0,01	0,11		418		
Рассольник Ленинградский	250	2,5	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	18,88	203,06		19,84	72,94	26,22	0,99	487,24				82		
Ежик из свинины с соусом	200	15,97	38,44	20,88	490,4	0,5	0,15	7,34	68,36	0,61	27,08	201,1	40,7	2,24	410,89		0,03		444		
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			
Итого за Обед	700	20,87	43,13	69,13	747,93	0,67	0,25	24,3	271,92	0,61	62,17	314,78	78,32	4,63	969,73		0,13	0,05			
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	326,43	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		
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418		
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02			
Итого за день	1 600	41,47	67,91	209,85	1 640,87	0,91	0,66	25,26	424,57	1,7	226,9	601,54	136,18	13,65	1 260,45	0,02	0,28	0,07			
3 день 2 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	К, 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	185	24,44	9,29	51,94	390,37	0,1	0,38	1,1	106,44	0,61	228,75	301,46	39,18	1,35	226,99	0,01	0,05		249		
Кондитерское изделие	60	3,54	2,82	45	219,6	0,05	0,01				6,6	30	5,4	0,48							
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		
Батон йодированный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,8						
Итого за Завтрак	500	32,31	13,76	135,23	795,38	0,21	0,42	1,2	106,94	0,61	251,05	375,45	56,13	3,34	302,69	0,01	0,15				
Суп картофельный с крупой	200	1,88	2,39	13,65	83,94	0,1	0,05	13,2	161,92		19,08	54,7	21,72	0,83	379,24				101		
Котлета из мяса кур	100	16,36	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,84	0,01	36,07	168,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11	0,02			
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330		
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		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			
Итого за Обед	700	29,29	28,85	92,51	747	0,51	0,36	13,82	193,71	0,07	88,05	445,07	176,76	8,24	969,5	0,02	0,25	0,04			
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	326,43	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		
Сок в инд.упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418		
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02			
Итого за день	1 500	73,88	56,58	287,1	1 959,81	0,86	1,03	15,02	421,4	1,69	391,55	970,86	255,26	16,19	1 405,33	0,04	0,44	0,06			

4 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
								B1, мг	B2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se								
		Б	Ж	У	Б	Ж															У	Б	Ж	У	Б	Ж	У	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20									
Каша пшенная жидкая	150	7,2	6,45	33	218,85	0,15	0,13	0,97	29,37	0,07	98,9	136,36	34,88	0,89	171,36	0,01	0,02											
	40	4,85	3,48	15,42	113	0,04	0,04	0,08	25,8		105,7	83,5	8,4	0,46	37,1													
	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,5			14	14	8	2,8														
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8														
	Итого за Завтрак	590	13,25	10,18	83,63	485,11	0,21	0,2	1,15	55,67	0,07	224	242,1	55,68	5,02	233,71	0,01	0,12										
Борщ со свежей капустой, картофелем	200	1,67	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22													
	100	13,28	31,5	12,94	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26													
	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,5	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78													
	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											
	Итого за Обед	700	25,53	40,53	100,32	869,67	0,64	0,26	19,52	252,26	0,7	92,86	311,3	71,72	5,72	743,86		0,13	0,02	0,05								
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											
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8														
	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04											
	1 590	51,06	64,68	243,31	1 772,21	0,99	0,71	20,67	428,68	1,78	369,31	703,74	149,77	15,35	1 110,71	0,02	0,29	0,07										
	Итого за день																											

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность		Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
								B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se										
			Б	Ж	У	ккал)	7														8	9	10	11	12	13	14	15	16	
2		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20										
Бужени "Особые" с соусом		200	16,12	39,47	16,7	486,88	0,58	0,18	7,44	68,72	0,65	28,97	225,07	64,19	3,17	459,38				0,02	444									
Овощи по сезону		60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71										
Чай с низким содержанием сахара		200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1		0,1		411										
Батон йодированный		40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8														
Итого за Завтрак		500	19,98	40,8	49,56	647,39	0,62	0,2	7,54	69,22	0,65	50,22	274,91	85,79	5,04	521,28		0,1	0,02											
Щи из свежей капусты с картофелем		250	2,2	5,23	10,19	97,56	0,07	0,06	36,88	210,28		48,91	52,63	24,17	0,93	420,53				73										
Жаркое по-домашнему		200	9,16	33	37	481,6	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41			0,01											
Чай с низким содержанием сахара		200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	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			0,02											
Итого за Обед		700	14,81	38,78	78,21	720,47	0,49	0,25	68,62	328	0,23	89,1	244,95	82,1	4,4	1 477,54		0,13	0,03											
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		406										
Сок в инд.упаковке		200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418										
Итого за Полдник		300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02											
Итого за День		1 500	47,07	93,55	187,13	1 785,29	1,25	0,7	76,16	517,97	1,89	191,77	670,2	190,26	14,05	2 131,96	0,01	0,27	0,07											
Итого		Пищевые вещества (г)					Витамины					Минеральные вещества (мг)																		
							B1, мг	B2, мг	C, мг	A, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se											
		Б	Ж	У	ккал)	7														8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
Итого за весь период		571,03	690,34	2 419,47	18 301,79	10,83	7,65	273,63	4 653,29	16,85	2 947,76	7 514,68	1 864,04	149,42	13 887,75	0,23	3,18	0,63												
Среднее значение за период		57,103	69,034	241,947	1 830,179	1,083	0,765	27,363	465,329	1,685	294,776	751,468	186,404	14,942	1 388,775	0,023	0,318	0,063												

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 "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети 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. Лопшиной 2004г.