

5 День 1 недели

Прием пищи наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав (мг)										Минеральные вещества (мг)	№ рецеп.		
		Б	Ж	У	Ц	Д		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К			І	F
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Бородач украинский	100	24,61	16,9	7,48	271,24	0,09	0,15	0,35	53,1	0,4	22,58	198,05	81,38	1,86	300,2	0,01	0,13	0,02	т.к		
Каша гречневая рассыпчатая	150	7,6	5,24	34,32	214,55	0,26	0,13	0,35	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01		330		
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 издользованный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46						
Итого за Завтрак	500	36,16	22,64	77,52	658,1	0,41	0,31	0,45	75,05	0,46	54,83	419,84	212,57	7,37	600,65	0,02	0,24	0,02			
Суп картофельный с мясом	250	3,34	5,29	16,25	126,31	0,13	0,12	19,5	227,7	0,22	27,66	84,28	27,54	1,27	582,7		0,01		83		
Напиток кисломолочный	100	10,29	10,45	19,8	213,17						0,06								т.к		
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,05	18,93	50,09	10,67	1,08	80,78				218		
Чай с сахаром, лимонном ZOO/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		412		
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02	0,01			
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,18	325,43	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,57	1,81	133,14	0,01	0,04	0,02	406		
Итого за Обед	850	35,22	34,34	154,81	1067,61	0,41	0,4	21,6	370,55	1,29	101,44	317,95	63,88	5,55	851,87	0,01	0,17	0,03			
Итого за День	1350	71,38	56,99	232,33	1725,71	0,82	0,71	22,06	445,6	1,75	156,27	737,79	276,45	12,93	1452,52	0,03	0,41	0,05			
Итого		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав										Минеральные вещества (мг)					
		Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se			
Дито за весь период		323,61	319,26	1125,79	8681,11	4,92	3,54	199,83	1928,07	5,76	2065,02	3974,87	1042,46	51,43	8333,83	0,1	1,75	0,23			
Среднее значение за период		64,722	63,852	225,159	1736,222	0,984	0,708	39,366	387,814	1,152	413,004	794,974	208,492	12,286	1666,786	0,02	0,359	0,046			

Нормативная документация:

Сан.Пин 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., Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Платиной 2004г.