

2 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												Не рещ.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	№ рещ.		

Педигли с соусом 70/30	120	10.12	23.68	17.4	323.6	0.31	0.12	5.44	70.68	0.36	37.61	126.03	24.33	1.5	287.91	0.01	0.01	0.02	TK
Каши 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	0.01	330
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5	0.06	5.4	8.24	4.4	0.87	25.25	0.01	0.1	0.1	411
Батон подорожанский	30	2.25	0.87	15.42	78.6	0.03	0.01	0.1	0.5	0.06	5.7	19.5	3.9	0.36	27.6	0.01	0.1	0.02	
Итого за Завтрак	500	20.17	29.84	82.15	678.01	0.6	0.27	5.9	92.63	0.42	66.21	334.92	152.92	6.79	570.11	0.01	0.11	0.02	

Солонка по-домашнему с мясом 200/10	210	4.3	17.94	8.14	214.49	0.13	0.06	11.22	16.89	0.1	21.2	60.74	18.21	0.92	318.02	0.01	0.09	0.01	124
Гуляш из хурды	100	16.22	5.72	2.9	128.07	0.06	0.06	2.49	15.9	0.06	11.24	124.03	60.79	1.13	243.21	0.01	0.09	0.01	318
Рис отварной	150	3.82	3.91	40.02	210.56	0.04	0.03	0.03	20.93	0.06	12.06	83.75	27.42	0.6	55.4	0.01	0.1	0.01	332
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31	0.01	0.01	0.1	0.5	0.06	5.25	8.24	4.4	0.85	25.1	0.01	0.1	0.01	411
Хлеб ржаной	40	2.6	0.4	16.8	80	0.04	0.01	0.1	0.5	0.06	8	26	5.6	0.44	37.2	0.01	0.02	0.01	
Итого за Обед	700	26.14	16.55	77.88	674.43	0.27	0.17	13.81	54.22	0.16	57.75	302.76	116.42	3.94	678.93	0.01	0.21	0.03	

Выпечное изделие	50	5.64	6.89	19.58	162.72	0.06	0.12		60.38	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	66.57	0.01	0.02	0.01	406
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02		25.8	0.08	14	14	8	2.8	27.8	0.01	0.01	0.01	418
Рисово	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	10	0.51	16	11	9	2.2	27.8	0.01	0.01	0.01	386
Итого за Полдник	350	7.04	7.49	49.58	301.72	0.11	0.16	10	60.38	0.51	49.23	93.17	24.19	5.91	344.57	0.01	0.03	0.01	
Итого за День	1.550	53.35	53.88	209.61	1654.16	0.98	0.6	29.71	207.23	1.09	173.19	730.75	293.53	16.64	1.593.61	0.03	0.35	0.06	

3 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины												№ рещ.
		Б	Ж	У	В1, мг	В2, мг	С, мг		А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	№ рещ.		

Каши пшеничная жидкая	150	3.67	5.33	41.12	223.61	0.09	0.11	0.86	31.55	0.08	88.66	96.38	21.97	0.52	123.38	0.01	0.01	0.01	189
Бутерброд с сыром 10/40	50	5.6	3.77	20.56	139.2	0.05	0.04	0.08	25.8	0.08	107.6	90	9.7	0.58	46.3	0.01	0.01	0.01	3
Чай с низким содержанием сахара	200	0.2	0.05	10.02	41.31	0.01	0.01	0.1	0.5	0.06	5.25	8.24	4.4	0.85	25.1	0.01	0.1	0.01	411
Рисово	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	10	0.51	16	11	9	2.2	27.8	0.01	0.01	0.01	386
Итого за Завтрак	500	9.87	9.55	56.5	451.12	0.17	0.18	11.04	57.95	0.08	217.51	205.62	45.07	4.15	472.78	0.01	0.12	0.01	

Борщ со свежей капустой, картошкой	200	1.67	4.16	10.82	87.96	0.05	0.05	18.62	213.72		37.13	44.58	21.55	1.01	315.22	0.01	0.17	0.03	63
Панель тушеная	100	13.64	8.77	7.3	171.43	0.23	1.6	25.94	6.110.91	0.88	15.33	241.47	16.3	5.24	239.12	0.01	0.17	0.03	763
Макаронные изделия отварные	150	7.13	4.32	45.54	249.74	0.11	0.03	0.1	21.6	0.06	18.93	58.68	10.67	1.08	80.78	0.01	0.1	0.01	218
Чай с сахаром	200	0.2	0.05	15.01	61.26	0.01	0.01	0.1	0.5	0.06	5.4	8.24	4.4	0.87	25.25	0.01	0.1	0.01	411
Хлеб ржаной	50	3.25	0.5	21	100	0.06	0.02	10	10	0.51	16	11	9	2.2	27.8	0.01	0.03	0.02	
Итого за Обед	700	25.89	17.8	99.67	670.38	0.45	1.71	44.66	6.346.73	0.94	86.79	385.47	59.92	8.75	709.87	0.01	0.3	0.05	

Выпечное изделие	50	5.64	6.89	19.58	162.72	0.06	0.12		60.38	0.51	19.23	68.17	7.19	0.91	66.57	0.01	0.02	0.01	406
Сок	200	1	0.2	20.2	92	0.02	0.02		25.8	0.08	14	14	8	2.8	27.8	0.01	0.01	0.01	418
Рисово	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	0.02	10	10	0.51	16	11	9	2.2	27.8	0.01	0.01	0.01	386
Итого за Полдник	350	7.04	7.49	49.58	301.72	0.11	0.16	10	60.38	0.51	49.23	93.17	24.19	5.91	344.57	0.01	0.03	0.01	
Итого за День	1.550	42.8	34.84	205.75	1423.22	0.73	2.05	65.7	6.464.96	1.53	353.53	684.26	129.18	18.81	1.524.22	0.03	0.45	0.07	

3 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se								
Пудинг из творога с соусом фруктовым	200	24,44	9,25	53,69	396,7	0,1	0,39	1,1	106,18	0,61	228,94	301,74	39,38	1,36	226,85	0,01	0,05								249		
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 изодипронованный	55	4,13	1,6	28,27	144,1	0,06	0,02				10,45	35,75	7,15	0,66	50,6												
Кондитерское изделие	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04	0,01				4,95	22,5	4,05	0,36													
Итого за Завтрак	500	31,43	13,02	125,73	746,81	0,2	0,43	1,2	106,68	0,61	249,59	368,23	54,98	3,23	302,55	0,01	0,15										
Рассольник Ленинградский	200	1,88	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05	13,49	162,44	0,64	15,87	58,35	20,98	0,79	389,79										82		
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,84	390,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26										199		
Капша 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										330		
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25										411		
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5												
Итого за Обед	700	26,21	40,6	97,05	659,45	0,83	0,36	14,74	200,83	0,7	70,32	447,44	180,77	8,5	967,15	0,01	0,14										
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	182,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57										406		
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8											418		
Яблоко	100	0,4	9,8	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278										386		
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	20,9	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01									
Итого за день	1.550	64,68	61,11	272,36	1.907,98	1,14	0,95	25,94	367,89	1,82	389,14	908,84	259,94	17,64	1.614,27	0,03	0,32	0,06									

4 День 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se								
Капша пшеничная жидкая	150	3,67	5,33	41,12	223,61	0,09	0,11	0,86	31,55	0,08	88,66	96,38	21,97	0,52	123,38	0,01	0,01								199		
Бульброд с сыром 10/40	50	5,6	3,77	20,56	139,2	0,05	0,04	0,08	29,8		107,6	90	9,7	0,58	46,3										3		
Чай с низким содержанием сахара с лимонком 200/5	205	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,88	33,25										411		
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278										386		
Итого за Завтрак	505	9,87	9,55	56,5	451,12	0,17	0,18	13,04	57,85	0,08	219,51	206,72	45,67	4,18	480,93	0,01	0,12	0,01									
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,76	4,18	8,15	78,05	0,06	0,05	29,5	168,22		39,13	42,1	19,33	0,74	336,42										73		
Ежики из свинины с соусом 150/50	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,63	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94										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										411		
Хлеб ржаной	55	3,58	0,55	23,1	110	0,06	0,02				11	35,75	7,7	0,61	51,15												
Кондитерское изделие	45	2,66	2,12	33,75	164,7	0,04	0,01				4,95	22,5	4,05	0,36													
Итого за Обед	700	23,41	43,2	94,04	658,16	0,68	0,25	37,35	237,12	0,63	89,34	311,01	75,8	4,85	833,61	0,01	0,13	0,05									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	182,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57										406		
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8											418		
Яблоко	100	0,4	9,8	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278										386		
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	20,9	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,57	0,01	0,03	0,01									
Итого за день	1.555	40,37	60,25	200,27	1.512,7	0,96	0,59	60,39	355,35	1,22	359,08	610,9	145,66	14,94	1.659,11	0,02	0,28	0,07									

5 день 2 недели

Применяемые наименования блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рец.
		Б	Ж	У	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Котлета из мяса кур	100	16,36	20,67	8,53	287,25	0,09	0,15	0,16	9,94	0,01	38,07	168,58	23,35	1,93	289,16	0,01	0,11	0,02	ТК								
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 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 подпорованный	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	27,91	27,41	78,57	674,11	0,41	0,31	0,62	31,79	0,07	68,32	390,37	154,54	7,44	589,61	0,02	0,22	0,02									
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								
Жаркое по-домашнему (постная)	200	20,47	24,02	35,95	441,86	0,36	0,16	31,64	117,22	0,23	24,94	151,58	46,53	2,07	985,41				ТК								
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	30	1,95	0,3	12,6	60	0,03	0,01				6	19,5	4,2	0,33	27,9		0,02		386								
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8		0,01										
Итого за Обед	730	24,9	27,16	82,02	674,11	0,52	0,25	54,94	279,64	0,23	71,27	245,02	85,85	6,28	1 695,65		0,13	0,02									
Выпечное изделие	50	5,64	6,89	19,58	162,72	0,06	0,12		60,38	0,51	19,23	68,17	7,19	0,91	66,57	0,01	0,02	0,01	406								
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	27,8		0,01		418								
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	27,8		0,01		386								
Итого за Полдник	350	7,04	7,49	49,58	301,72	0,11	0,16	10	60,38	0,51	49,23	93,17	24,19	5,91	344,67	0,01	0,03	0,01									
Итого за День	1 580	47,35	52,06	200,17	1 470,4	1,04	0,72	65,56	371,81	0,81	188,82	728,56	264,58	19,63	2 029,83	0,03	0,38	0,05									
Итого	Пищевые вещества (г)	Витамины										Минеральные вещества (мг)															
		Б	Ж	У	У	Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	F	Se								
Итого за весь период	511,33	586,63	2 272,88	16 509,21	10 224	8,05	457,83	10 064,06	13,18	2 745,71	6 908,2	1 867,69	163,37	17 643,52	0,22	3,25	0,61										
Среднее значение за период	51,133	58,663	227,288	1 650,921	1,024	0,805	45,783	1 006,406	1,318	274,571	690,82	186,769	16,337	1 764,352	0,022	0,325	0,061										

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3580-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морозового М.П., Тульчина В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Морозового М.П., Тульчина В.А. 2016 г.

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