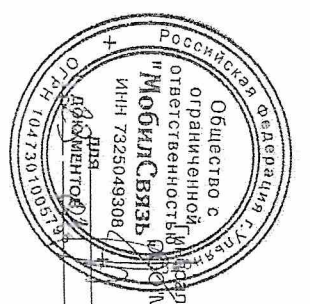




Общество с ограниченной ответственностью "МОБИЛСВЯЗЬ"
 ИНН 7325049308
 Директор В.С. Беленко

20.04.17 г.
 Шешенко Д.В.



Общество с ограниченной ответственностью "МОБИЛСВЯЗЬ"
 ИНН 7325049308
 Директор В.С. Беленко

20.04.17 г.

Основное меню для учащихся общеобразовательных школ возрастной группы дети от 12 до 18 лет.

1 день, 1 неделя

Пример пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав										№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Е, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг	Се, мг
Завтрак																				
Омлет	140	10,83	13	18,04	373,00	0,07	1,38	0,29	0,37	20,99	11,74	52,6	1,07	93,37	71,95	0,03	0,07	ТТК	Бирм	
Сокс фруктовый (печенье)	10	0,12	0	19,40	73,93	0,06	2,29	18,95	1,85	1,85	116,2	0,99	10,47	9	0,01	0,02	ТТК	Бирм		
Фрукт	150	31	1	17,4	71,02	0,01	0,16	97,6	0,19	0,04	100	0,7	17,1	1,48	2,9	2,9	ТТК	Бирм		
Чай с лимонным	200	0,02	0	9,82	37,51	0,07			0,02	9,02	13,53	34,85	0,82	5,171	1,48		А82	2022		
Итого за Завтрак	580	11,63	14	98,86	557,46	0,55	37,41	281,22	2,21	0,81	465,37	93,59	409,99	5,31	783,33	55,02	0,03	2,91		
Обед																				
Суп из овощей	30	0,26	0	0,74	4,29	0,03	1,38	0,29	0,37	20,99	11,74	52,6	1,07	93,37	71,95	0,03	0,07	ТТК	Бирм	
Щи картофельные с капустой	200	2,1	8	6,03	97,78	0,07	1,61	0,8	0,11	16,76	18,73	1,99	1,45	300,47	211,7	0,03	10,23	ТТК	Бирм	
Котлета Рыбная с соусом	100	9,11	18	24,1	297,74	0,05	0,48	40,24	0,15	19,06	27,09	81,07	0,72	81,61	14,1	0,01	0,01	ТТК	Бирм	
Рис отваренный	100	4,1	0,39	47,27	203,0	0,07			0,03	6,06	7,03	32,79	1,48	62,17	6,07		0,01	ТТК	Бирм	
Хлеб пшеничный	10	1,1	0	1,4	44,76					0,02	0,02	0,11		0,10				ТТК	Бирм	
Хлеб ржаной	15	2,3	1	27,1	125,70													ТТК	Бирм	
Чай с лимонным и сахаром	200	0,1	0	5,0	19,22													ТТК	Бирм	
Итого за Обед	482	22,75	31	112,37	874,12	0,28	2,96	41,36	0,43	0,46	187,3	69,87	303,12	6,48	452,98	180,29	0,07	10,3		
Полдник																				
Сык и чай	200			20,2	88,00	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТТК	Бирм	
Булочка 1 шт	130	0,52	1	1,274	61,80	0,04	1,3		0,01	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0,01	ТТК	Бирм	
Чай с сахаром	100	2,49	14	37,9	330,00	0,1	0,2	14,24	0,10	27,2	19,47	210,57	1,13	101,91	30,73	0,01	4,19	ТТК	Бирм	
Итого за Полдник	430	3,01	15	70,46	488,00	0,16	1,9	14,24	0,10	47,14	31,17	240,67	6,77	703,31	30,34	0,02	4,19	ТТК	Бирм	
Итого за день	1442	42,39	57	287,3	1828,48	0,93	53,57	437,4	3,2	1,88	642,34	262,03	914,98	17,56	1938,02	270,05	0,12	17,4		

3 день, 1 неделя

Пример пищи, наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Ф, мг
Колбаса "Морской" с соусом	100	11,45	2,21	12,4	72,55	0,03	12,5	0,09		0,02	7	13	10	0,5	145	1		ТТК	Форм
Рис отварной	185	4,6	7	48,58	272,70	0,05				0,02	7,04	10,56	27,2	0,64	41,92	1,15		ТТК	2022
Хлеб пшеничный	20	1,3	0	9,38	44,78													ТТК	Форм
Хлеб ржаной	65	4,29	1	27,11	125,70	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		37/10
Непьюток из шиповника	200	0,16	0	21,44	81,75					0,2	63,13	65,83	216,71	7,08	856,62	49,4	0,03	16,76	
Итого за Завтрак	570	21,95	10	118,89	527,48	0,19	11,05	1,48	0,24	0,2	63,13	65,83	216,71	7,08	856,62	49,4	0,03	16,76	
Итого за Обед						0,14	16,61	11,06	0,01	3,41	31,85	27,59	79,97	1,5	491,43	85,3	0,04	0,07	Форм
Салат "Столичный"	40	0,51	1,45	4,01	38,94	0,14	16,61	11,06	0,01	3,41	31,85	27,59	79,97	1,5	491,43	85,3	0,04	0,07	Форм
Углекислый	240	7,71	8,2	23,94	159,30	0,14	18,69	2,14	0,45	0,18	4,21	79,86	26,79	1,4	57,187	164,45	0,02	17,03	Форм
Суп "Линдберг"	103	9,7	11,01	7,17	174,00	0,1	0,1			0,07	1,23	4,4	6,24	0,31	23,25	1,34		3,897	2016
Каша гречневая с рыбно-печеночным	188	13,51	5,17	55,51	295,90	0,04				0,02	4,32	4,50	20,88	0,14	21,4				
Хлеб ржаной	32,5	2,2	0,39	13,55	62,85														241
Каша из сушеных фруктов	200	1,8	0,08	32,96	124,80	0,37	35,48	13,2	0,47	0,63	105,12	123,03	391,88	7,37	1191,09	251,81	0,08	17,1	
Итого за Обед	892,5	31,77	28,58	137,1	897,79	0,69	72,28	26,64	1,02	0,92	218,98	219,69	695,39	20,21	2508,03	396,07	0,14	33,86	
Итого за день	1892,5	60,89	42	352,55	1898	0,69	72,28	26,64	1,02	0,92	218,98	219,69	695,39	20,21	2508,03	396,07	0,14	33,86	

4 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный состав											Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	Д, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Е, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Са, мг	Узлы				
Котлет "Утка" с соусом	120	9,7	18,23	14,07	257,14	0,01	0,11	43,2	0,14	0,05	132	5,25	73	0,15	13,2	48,47	1,37		2,18	ТТК	Форм		
Пюре картофеля	130	5,12	0,72	53,24	221,30	0,06	0,06			0,02	8,14	12,21	31,43	0,74	48,47	1,37			1,18	ТТК	Форм		
Чай с джемом	200	1,5	0,3	1,55	41,55	0,04	13			0,03	20,3	11,7	14,3	2,86	361,4	7,6	0,01			ТТК	Форм		
Чай с молоком, сладкий	200	1,5	1,32	1,22	41,11																		
Итого за Завтрак	532,5	18,97	20,46	79,38	616,00	0,21	15,7	348,1	2,57	0,63	277,58	52,12	365,87	7,29	657,66	58,56	0,01	2,21					
Обед																							
Салат из белокочанной капусты	30	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	2,133	0,22	0,46	31,68	32,91	97,23	1,95	185,03	21,25	0,04	0,07	97	ТТК	Форм		
Суп картофельный с рыбой	240	4,37	5,01	19,9	139,10	0,4	48,24	3,6	0,14	0,26	61,81	74,66	234,16	3,77	139,77	13,66	0,09	0,01	118	ТТК	Форм		
Дух "рататут"	280	15,93	32,50	35,69	491,50	0,72	6,34	3,05		1,1	2,94	3,78	20,98	1,98	7,2					ТТК	Форм		
Каша овсяная	150	4,24	8,78	27,11	127,70	0,04				0,02	4,32	7,4	20,98	0,96	32,14	1,34					2822		
Чай	210	0,0	0,02	0,8	37,32		0,01				0,02	0,02	0,11		0,16					261			
Итого за Обед	878	24,99	40,10	95,24	826,43	1,36	72,23	37,75	0,28	1,84	100,17	116,63	372,44	8,16	2,275,8	210,85	0,13	0,08					
Полдник																							
Сок виноградный, упаковка	200			20,2	88	0,02				0,02	14	8	13	2,3	2,50					231	Форм		
Молоко 1 шт	130	0,52	1	12,74	111	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		231	Форм			
Хлеб-булгур с сыром	430	14,49	14	37,52	349	0,1	6,2	114,84	0,16	0,16	272,84	19,47	210,57	1,11	191,91	39,74	0,01	4,19	533		2003		
Итого за Полдник	430	14,01	15	70,46	488	0,18	13,2	114,84	0,24	0,23	307,14	39,17	230,87	6,77	75,11	38,73	0,02	4,19					
Итого за день	600	54,40	62	245,08	1390	1,71	187,13	500,89	3,41	2,68	684,89	208,12	977,16	22,22	3636,77	305,76	0,16	6,48					

1 день, 2 недели

Прим. пицци, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						Не ретен-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводн., г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	1, мг	Е, мг			Са, мг
Завтрак																				
Булочники	200	11,7	8,83	66,89	381,30	0,05	2,38	1,63	0,12	0,05	20,71	13,33	47,63	0,63	1,4,36	1,63	0,01	4,33	ТТк	Форм
Мороженое	150	1,80	2,13	13,68	73,33	0,04	0,04	0,01	0,1	0,03	11,45	27,64	84,38	0,07	59,31	40,78	0,01	231	ТТк	2022
Фрукт	200	0,1	0,01	17,40	73,03	0,01	1	0,01	0,01	0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	24,25		0,02	262	ТТк	2022
Чай с лимонч	400	14,11	11,57	108,29	583,67	0,19	16,48	78,3	0,22	0,14	66,59	67,52	196,73	5,82	114,11	101,24	0,02	4,33	ТТк	Форм
Обед																				
Оливия : олеиный	30	0,24	0,03	0,74	4,39														ТТк	Форм
Суп-лапша на курином бульоне с курлицей	200	3,90	5,26	1,31	125,0	0,31	21	0,08	0,15	0,02	20,67	138,84	209,03	4,9	104,1	10,48	0,01	0,01	ТТк	Форм
Голубцы по-армянски с мясом	65	4,29	0,78	27,11	125,70	0,05		0,01	0,02	0,02	4,68	4,94	27,62	1,04	36,36	1,46				
Хлеб ржаной	20	1,3	0,13	9,4	44,78														261	2022
Хлеб пшеничный	50	3,0	2,35	38,6	183,40															
Пюре	200	0,0	0,00	9,8	37,32									8,14	307,62	61,94	0,01	0,01		
Итого за Завтрак																				
	885	29	31,83	116,63	815,37	1,16	0,36	24,41	0,08	1,39	27,77	148	231,79	8,14	307,62	61,94	0,01	0,01		
Полдник																				
Итого за Обед	200			29,2	381	0,02	13		0,02	0,02	74	8	14	2,18	10,1,4	2,3	0,01	2,31	ТТк	Форм
Яблоко 1 шт	100	0,59	1	12,74	4,1	0,04	13		0,03	0,03	19,8	17,7	14,1	2,36	10,1,4	2,3	0,01	4,19	ТТк	Форм
Хлебцы с сыром	100	14,49	14	34,33	4,81	0,1	9,1	14,84	0,51	0,16	27,34	10,67	19,6,97	1,11	10,1,4	2,3	0,01	4,19	ТТк	Форм
Итого за Полдник	400	15,01	14	70,49	4,81	0,16	22,1	14,84	0,51	0,24	40,14	18,17	43,8,47	2,22	20,2,8	4,6	0,02	8,38	ТТк	Форм
Итого за день	1425	56,47	48	296,29	1,817	1,51	36,64	117,24	0,86	1,74	401,3	334,09	116,139	20,73	142,04	78,9,2	0,03	8,51		

2 день, 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											№ рецептур	Сборники рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		
Каши жидкая молочная рис и пшеница	250	6,24	8,14	31,02	228,50	Завтрак											119	2022
Бульбурда с сыром	40	6,63	4,46	14,30	114,90	Обед											3	1022
Пюре	50	2,95	2,35	38,53	163,40	Полдник											ТТК	БЖМ
Чай с молоком сгущенным	200	1,6	1,3	12,43	74,71	Ужин											ТТК	БЖМ
Итого за Завтрак	340	17,41	17,81	43,47	598,51													
Салат из свежих овощей с сыром	30	0,78	2,16	2,46	31,53	Обед											32	2022
Рассольник Ленинградский	250	3,03	5,36	16,73	126,30	Полдник											72	2022
Биточки "Волжские" с сыром	100	3,6	10,97	11,6	149,03	Ужин											ТТК	БЖМ
Картофельное пюре	140	3,7	4,92	26,03	143,80												91	2022
Хлеб ржаной	65	4,3	0,78	27,11	143,70													
Хлеб пшеничный	40	2,6	0,26	18,76	89,56												241	2022
Компот из сухофруктов	200	1,0	0,06	32,96	124,80													
Итого за Обед	865	25,12	24,20	136,07	798,71													
Сок в индивидуальной упаковке	200			20,2	88	Полдник												
Яблоко 1 шт	130	0,52		12,74	61												231	2022
Сливки с консерватором	40	3,67	12	23,62	215													
Итого за Полдник	270	4,19	12	36,36	276													
Итого за день	1770	40,63	53	294,19	1751													

3 дачи, 2 недели

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Оборудование
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг	Se, мг									
Макаронны с сыром	250	11.12	7.80	48.8	301.00	0.06	1.13	1.49	0.53	0.12	19.89	20.71	154.74	2.3	288.51	80.74	0.01	19.39	1.38	2022							
Паштеты	30	6.08	7.84	61.4	377.81	0.05	0.46	40.24	0.15	0.04	21.52	27.95	81.0	0.71	41.01	84.6	0.01										
Хлеб пшеничный	40	2.64	0.26	16.76	81.34	2.9			0.01		8.05	5.24	4.3	0.89	36.86					2022							
Чай	200	0.02	0.00	9.79	37.32	0.04	1.3		0.03		20.8	11.7	14.3	2.86	361.4	2.6	0.01										
Итого за Завтрак	570	19.78	15.90	118.69	774.51	0.21	17.51	41.73	0.67	0.22	79.11	78.8	285.68	7.57	821.98	189.38	0.03	19.39									
Салат из моркови и яблок	40	0.41	2.41	4.68	40.05	0.08	18.91	0.3		0.39	44.4	24.34	50.98	1.64	332.4	85.51	0.03	0.07	41	2016							
Борщи с капустой и картофелем	250	2.82	6.08	13.21	117.20	0.11	46.86	1.96	0.57	0.28	48.77	74.82	283.24	4.74	1.43	120.88	0.07	21.33	62	2022							
Котлетки фарш с картофелем	100	11.48	11.47	13.2	271.81	0.11	2.2		0.11	0.11	4.8	1.96	4.4	0.11	47.8	0.86			116	2016							
Запеканка творожная с яблоками	180	10.61	5.17	55.51	259.10	0.05			0.02	0.02	4.8	5.13	23.63	1.08	36.72	1.51			3.07	2016							
Хлеб ржаной	32.5	2.15	0.38	13.35	12.89	0.1		1.25	0.01	0.01	3.43	2.44	13.18	0.16	18.61	5.78				2022							
Компот из свежих яблок	200	0.20	0.01	17.05	16.32																						
Итого за Обед	892.5	27.47	33.81	117.21	831.14	0.49	67.87	3.51	0.66	0.71	108.26	108.71	375.76	7.73	1.88874	214.56	0.1	21.4									
Сок в индивидуальной упаковке	200			20.2	88	0.02				0.02	14	8	14	2.4	240	2			231	2022							
Груша 1 шт	130	0.46		11.85	52	0.02	5.75			0.03	21.85	13.8	18.4	2.3	178.25	1.15	0.01		410	2015							
Ватрушка с кондитерским	100	6.71	6	44.47	263	0.09	11.96		0.11	0.04	14.88	9.03	56.4	0.65	70.07	31.71	0.01										
Итого за Полдник	430	7.17	6	76.52	463	0.13	5.75	11.96	0.14	0.09	50.73	30.83	86.8	5.76	488.32	34.86	0.02										
Итого за День	1802.5	54.42	55	332.48	2.031	0.83	91.13	57.2	1.36	1.02	236.1	218.34	758.21	21.06	3.19904	418.8	0.15	40.79									

4 День, 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мкг						
Завтрак																								
Напиток с соевым	130	16,41	1,3	12,3	1,96	0,07	2,14	34,7	0,11	0,13	120,66	19,64	167,27	0,75	119,45	23,41	0,05	1,73	ТК	2016				
Картофельное пюре	180	3,8	4,5	36,1	1,88	0,01	3,3	0,01	0,01	8,03	4,9	14,7	0,74	4,13	0,01	0,01	0,01	1,73	ТК	2022				
Хлеб пшеничный	20	1,1	0,13	1,38	4,1	0,04	2,1	0,01	0,01	7,24	3,5	9,14	0,87	13,4	0,9	0,16	0,01	1,73	ТК	2022				
Хлеб ржаной	65	4,23	1	27,11	1,21	0,04	0,01	0,01	0,02	0,02	0,0	0,11	0,11	0,16	0,16	0,16	0,07	1,74	ТК	2022				
Чай с лимонном	200	0,15	0	10,0	39	0,43	4,24	58,71	0,19	0,31	161,94	176,88	421,73	7,23	499,21	84,79	0,07	1,74	ТК	2016				
Итого за Завтрак	595	26,41	19	84,13	464	0,43	4,24	58,71	0,19	0,31	161,94	176,88	421,73	7,23	499,21	84,79	0,07	1,74	ТК	2016				
Обед																								
Салат на белокочанной капусте	30	0,46	1,79	2,80	27,81	0,19	23,35	25,32	0,22	0,46	31,68	32,91	97,29	1,95	685,03	76,45	0,04	0,07	ТК	2016				
Суп с мясом	250	5,39	5,51	21,45	153,40	0,06	6,76	0,7	0,22	0,13	11,84	21,59	19,01	2,42	2,31,61	33,35	0,01	0,01	ТК	2022				
Хлеб пшеничный	200	20,41	38,70	19,5	717,81	0,1	3,2	29,8	0,08	0,03	21,71	3,03	52,97	1,71	71,04	10,14	0,04	0,01	ТК	2022				
Чай с лимонном	200	0,02	0,00	9,79	19,22	0,41	33,3	46,82	0,52	0,63	73,51	71,87	316,84	6,59	1,046,21	211,72	0,05	0,47	ТК	2016				
Итого за Обед	792,5	26,48	46,39	137,41	107,64	0,41	33,3	46,82	0,52	0,63	73,51	71,87	316,84	6,59	1,046,21	211,72	0,05	0,47	ТК	2016				
Полдник																								
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,52	1	1,174	1,81	0,02	13	0,16	0,02	0,03	14	8	14	2,86	361,4	2,6	0,01	0,01	ТК	2022				
Хлеб пшеничный	130	1,4	1,4	11,74	41	0,04	13	0,16	0,02	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0,01	ТК	2022				
Хлеб ржаной	100	1,4	1,4	11,74	41	0,04	13	0,16	0,02	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0,01	ТК	2022				
Итого за Полдник	430	1,5	1,5	11,74	41	0,04	13	0,16	0,02	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0,01	ТК	2022				
Ужин																								
Итого за Ужин	1817,5	69,30	69	292,8	2,103	1	56,74	220,37	1,27	1,15	542,63	287,85	977,44	20,59	2,248,73	331,66	0,14	14,4	ТК	2022				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминный состав												№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Минеральные вещества													
						V1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг		
Каша геркулесовая с маслом сливочным	250	4,37	10	34,4	278	0,1	2,21	21,91	0,07	0,13	24,76	20,16	138,79	1,4	171,6	23,14	0,36	0,01	1,07
Булочка с сыром	40	6,78	1	9,36	119	0,16	25,95	28,91	0,09	0,13	48,21	31,14	98,23	1,37	78,79	70,51	0,04	0,02	1,07
Фрукты	150	0,60	0,16	17,40	73	0,02	6,39	0,04	0,01	0,01	3,5	6,5	5	0,25	7,5	0,5			1,07
Кефир с мяском сладеньким	200	3,1	3,14	13,24	116		0,1		0,01	0,01	5,29	4,4	8,74	0,82	23,29				1,07
Итого за Завтрак	640	18,63	19	85,08	578	0,36	34,63	52,24	0,16	0,33	112,22	78,94	300,32	4,63	119,91	116,23	0,1	0,01	
Обед																			
Салат из свежих овощей с сыром	30	0,53	1,40	4,02	32,12	0,09	24,94	10,29	0,01	0,18	46,81	20,19	49,24	1,31	292,76	74,4	0,02	0,07	2,07
Суп картофельный с крупой	250	2,38	5,59	14,50	121,29	0,13	1,3	32,16	0,29	0,19	32,49	33,84	214,4	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	2,07
Котлета рыбная с соусом	100	9,49	17,7	12,41	224,92	0,1		20,16	0,08	0,02	21,31	14,6	57,97	1,22	71,04	102,12	0,01	0,01	1,07
Картофель отварной	100	1,7	4,14	31,43	181,36	162,10			0,03	0,03	6,12	6,6	29,18	1,36	49,24	1,9			2,08
Хлеб пшеничный	40	2,16	3,16	13,76	81,56					0,01	4,4	6,0	17	0,4	26,2	0,72			1,07
Хлеб ржаной	64	4,37	9,79	27,11	122,70														2,07
Чай	200	0,32	0,00	9,79	37,32														2,07
Итого за Обед	865	22,97	30,95	120,02	894,12	0,43	26,24	63,65	0,36	0,67	123,65	83,94	375,93	8,73	879,73	223,47	0,13	0,1	
Полдник																			
Сыч в индивидуальной упаковке	200	0,46		29,2	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	246	7			2,11
Фрукты 1 шт	100	0,46		11,38	41	0,02	5,75			0,02	21,83	13,6	18,4	2,3	178,33	1,31	0,01		2,11
Пирожок с кондитерским кремом	100	5,7		39,67	229	0,08	10,76		0,1	0,02	12,7	7,31	45,09	0,56	58,67	26,23	0,01		4,06
Итого за Полдник	430	6,16		71,13	369	0,12	5,75	10,76	0,1	0,04	48,35	29,31	78,09	5,66	476,72	29,4	0,02		2,07
Итого за День	1935	47,76	59	276,22	1782	0,91	65,62	126,65	0,64	1,09	284,22	191,79	760,54	19,02	2475,96	369,1	0,25	0,11	

8 день, 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал		Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг								
																			В12, мкг	В6, мг	В9, мкг	В5, мг	В12, мкг	В1, мг		
Матрешки с сыром	2,0	14,01	11,70	46,17	246,60	0,1	1,21	2,3,91	0,03	0,13	24,20	20,16	138,79	1,4	171,6	2,14	0,6	0,01	1,38	2022						
Печенье	40	3,60	3,30	30,68	163,30	0,16	2,0,46	2,0,91	0,09	0,13	40,61	33,14	98,21	1,37	757,4	75,31	0,06		2,31	2022						
Фрукт	1,30	0,60	0,43	17,40	71,0	0,02	0,26	0,04		0,01	3,5	0,5	5	0,25	7,5	0,5			262	2022						
Чай с лимонком	20,0	0,15	0,13	1,53	6,25					0,01	4,25	4,4	8,24	0,82	2,0,3											
Итого за Завтрак	62,25	20,36	11,62	117,81	690,47	0,36	34,03	52,24	0,16	0,33	111,22	78,44	306,92	4,83	1119,51	116,23	0,1	0,01								
Салат из моркови с растительным маслом	30	0,35	1,79	3,40	21,50	0,03	2,2,94	10,29	0,01	0,39	40,8	20,19	49,24	1,31	232,76	74,4	0,02	0,07	1671	2022						
Рисовый пудинг	250	3,03	5,36	16,93	126,30	0,13	1,3	32,56	0,28	0,19	32,49	33,84	214,54	1,92	227,49	44,51	0,1	0,02	72	2022						
Булочки "Ватрушка" с сыром	100	9,73	11,30	12,24	147,53	0,1		20,8	0,08	0,03	21,31	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	0,01	ТК	2016						
Икра трески с растительным маслом	160	16,71	3,17	55,51	296,30	162,66				0,03	6,17	0,46	29,56	1,36	46,24	1,3			3,071	2016						
Хлеб пшеничный	20	1,39	0,13	4,38	14,76					0,01										2022						
Хлеб пшеничный	67	4,39	0,78	27,11	95,70	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	38,2	0,72			241	2022						
Компот из сухофруктов	200	1,12	0,78	32,56	134,80					0,01	1,54,80															
Итого за Обед	845	30,39	24,22	157,93	157,93	0,41	26,24	63,65	0,38	0,67	123,85	83,94	375,93	6,73	879,73	223,47	0,13	0,11								
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,46		20,2	72	0,02	0,02	4,75		0,02	21,85	13,8	18,4	2,3	178,29	1,19	0,07	231	2022							
Груша 1 шт	130	2,29	5,7	39,07	16,76			16,76	0,1	0,02	17,3	7,51	44,63	0,66	4,847	20,23	0,01		405	2015						
Пирожок с кондитером	4,0	1,15		7,1,13	30,1	0,12	0,75	19,76	0,1	0,09	48,34	29,31	74,09	0,19	47,7	1,4	0,02									
Итого за Полдник	157,5	14,7	4,4	246,48	1,946	0,91	6,03	17,0,9	0,42	1,04	78,42	191,79	760,04	19,02	2,275,80	30,1	0,22	0,11								
Итого за День																										
ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МН ННО																										
Витамины																										
Минеральные вещества																										
Пищевые вещества																										
Энергетическая ценность																										
Итого за весь период																										
Среднее значение за период																										

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептур на производство для обучающихся в ясельной группе детского сада "Дети плюс" под ред. Матильды М.П. Тучиньич В.А. 2015 г.
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Пашинской 2004 г.