

"die"

В.П.А

1 день 1 недели

Директор ООО «Агроинвест»
Иванов И.И.

2 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У			В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	D, мкг	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 "Дружба" жидкая с маслом сливочным	275	22,88	16,12	53,3	449,8	0,18	0,23	1,73	53,32	0,14	174,13	214,16	50,91	1,12	272,27	0,01	0,03	0,01	199
Сыр порционный	15	3,9	3,92		51,6		0,05	0,12	38,7		150	96	6,75	0,15	14,25				7
Какао на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416
Батон поджаренный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2				
Итого за Завтрак	550	34,42	25,11	102,02	774,02	0,29	0,46	8,43	114,22	0,67	460,95	465,36	96,46	3	548,38	0,02	0,05	0,01	

Сум карбофенных с рыбными консервами	250	5,87	11,4	17,81	197,81	0,14	0,12	21,83	205,5	4,03	32,16	126,88	38,64	1,51	661,75	0,01	0,35	95
Тейфрэн с соусом 70/50	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,67	126,03	24,33	1,5	287,91		0,02	т/к
Маккаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04	25,92	0,08			12,81	12,81	1,3	96,93			218
Чай с низким содержанием сахара	200		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	800	28	40,81	120,87	962,41	0,64	0,31	27,37	302,6	4,47	107,73	364,07	87,18	5,71	1118,19	0,01	0,48	0,05

Выпущенное 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
Сок в накл упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02					14	14	8	2,8					418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10				18	11	9	2,2	278		0,01		386
Итого за Подлинник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02		
Итого за день	1750	75,1	80,29	292,05	2200,86	1,1	1,04	45,8	357,67	6,15	637,13	990,77	2150,1	15,52	2077,71	0,04	0,58	0,08		

3 день 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ п/п
	Б	Ж	У		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	Д, мкг	Са	Р	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		

Плунинг из твора с жаким	160	19,6	7,4	50,11	344,56	0,08	0,31	0,68	84,94	0,49	184,35	243,19	32,4	1,13	181,48	0,01	0,04	249,77
Чан 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
Сок в индупловке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418
Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4			
Итого за Завтрак	580	22,3	8,23	90,61	530,67	0,12	0,35	0,88	85,44	0,49	207,4	278,43	47,4	5,02	224,88	0,01	0,14	

[illegible]

Выпущенное изделие	100	11,28	13,77	38,16	328,43	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 индивидуальной упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8				418
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278	0,01	0,01	386
Итого за Подлинник	400	12,68	14,37	68,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	167,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02
Итого за день	1 780	64,31	61,29	285,82	1 964,72	1,16	0,91	29,47	1 024,38	2,01	366,52	862,45	206,78	18,59	1 666,84	0,02	0,32	0,07

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									
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Котлета мясная	100	15,81	29,8	12,06	379,74	0,5	0,18	1,11	12	0,08	36,68	181,8	27,78	1,9	309,68	0,01	0,06										
Каша гречневая рассыпчатая	200	10,13	6,99	45,76	286,06	0,34	0,17	0,48	28,6	0,08	23,33	241,4	160,38	5,42	305,8	0,01	0,02		т.к.								
Сыр порционный	10	2,6	2,61		34,4	0,03	0,03	0,08	25,8		100	64	4,5	0,1	9,5				330								
Чай с сахаром, лимонном 200/5	205	0,25	0,06	15,16	62,96	0,01	0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	5	0,9	33,4		0,1		7								
Батон йодированный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0,01				8,55	29,25	5,85	0,54	41,4				412								
Итого за Завтрак	560	32,17	40,77	96,11	881,06	0,89	0,4	3,77	66,9	0,16	175,96	525,79	203,51	8,86	699,78	0,02	0,18										
Суп картофельный с крупой	280	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	226,69		26,71	76,58	30,41	1,16	530,94				101								
Рез из овощей со свининой	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04		148								
Чай с лимоном, 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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01									
Итого за Обед	800	19,88	32,36	98,29	763,83	0,69	0,33	101,42	525,5		130,61	331,44	111,46	5,6	1908,83	0,01	0,16	0,01									
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								
Сок в наливковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,2					418								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9		278		0,01		386								
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02									
Итого за день	1760	64,73	87,5	263,56	2109,32	1,75	1	115,19	713,15	1,17	376,02	1018,57	346,34	21,27	3019,75	0,04	0,39	0,03									

5 день 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se								
2	3	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20								
Каша пшенная, жидкая с маслом сливочным	260	9,34	16,09	44,83	362,61	0,26	0,22	1,61	93,95	0,25	167,24	230,27	58,18	1,51	288,6	0,01	0,04		199								
Какое на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416								
Батон подслащенный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8												
Кондитерское изделие	90	5,31	4,23	67,5	329,4	0,07	0,02				9,9	45	8,1	0,72													
Итого за Завтрак	590	20,79	24,81	150,77	912,23	0,41	0,44	8,27	141,75	0,78	410,16	481,47	106,98	3,82	541,56	0,02	0,06										
Щи из свежей капусты с картофелем	280	2,46	5,85	11,41	109,27	0,08	0,07	41,3	235,51		54,78	58,94	27,06	1,04	470,99				73								
Шницель из свинины	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		0,03		т.к								
Макаронные изделия отварные	200	9,51	5,76	60,71	332,98	0,15	0,04		28,8	0,08	25,24	78,24	14,23	1,45	107,7				218								
Чай с сахаром, лимонном 200/5	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	35	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,39	32,55		0,02	0,01									
Итого за Обед	820	21,78	43,52	114,92	965,88	0,69	0,28	44,2	281,25	0,72	115,97	336,57	79,29	6,01	920,9		0,12	0,04									
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								
Сок в наливковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418								
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278		0,01		386								
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02									
Итого за день	1810	63,85	85,31	234,85	2376,94	1,27	0,99	62,47	543,75	2,51	594,58	979,38	217,64	16,64	1873,6	0,03	0,23	0,06									

6 День 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7		В1, мкг	В2, мкг	С, мкг	А, мкг	D, мкг	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								
Пюре со сметаной	220	14,45	28,57	52,38	525	0,41	0,14	4,41	520,48	0,45	25,12	228,26	62	2,15	357,34			0,03	т.т.к								
Чай с низким содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31		0,01	0,1	0,5		5,28	6,24	4,4	0,85	25,1				411								
Батон модифицированный	25	1,88	0,73	12,85	65,5	0,03	0,01				4,75	16,25	3,25	0,3	23			0,1									
Сок в мин. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418,01								
Итого за Завтрак	645	17,53	29,55	95,45	723,81	0,46	0,18	4,51	520,98	0,45	49,12	266,75	77,65	6,1	405,44			0,1	0,03								
Суп картофельный с горохом.	280	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76			0,01	87								
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	92,87	50,86	1,5	86,2			0,01	271								
Картофель тушеный	180	3,13	5,1	24,78	158,02	0,18	0,11	30,02	220,26		27,09	96,02	38,68	1,49	847,17				т.т.к								
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	6,24	4,4	0,87	25,25			0,1	411								
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,4			0,02									
Итого за Обед	800	31,56	20,23	99,51	729,33	0,68	0,38	43,76	463,9	0,12	148,75	469,68	143,19	6,97	1560,58			0,14	0,01								
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23		120,75		38,45	136,34	14,37	1,81	133,14			0,04	0,02								
Сок в мин. упаковке	200	0,2	0,2	20,2	92		0,02				14	14	8	2,8					406								
Рисово	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10	2,2		16	11	9		278			0,01	418								
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43		0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14			0,05	386								
Итого за день	1845	61,77	64,15	263,12	1917,57	1,31	0,83	58,27	1105,63	1,88	286,32	897,77	252,21	19,88	2377,16			0,29	0,05								

1 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Витамин С, мг	Минеральные вещества (мг)												№ п/п	
		Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)		В1, мг	В2, мг	А, мкг	Д, мг	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	20	
Котлета мясная Каша гречневая рассыпчатая Сыр полужирный Чай с низким содержанием сахара с лимонном 200/5 Батончик к чаю Итого за Завтрак	100 200 10 205 35 550	15,81 10,13 2,6 0,25 2,63 31,42	29,8 6,99 2,61 0,06 1,02 40,48	12,06 45,76 286,06 10,17 17,99 85,98	379,74 286,06 34,4 43,01 91,7 834,91	0,5 0,34 0,03 0,01 0,04 0,88	0,18 0,17 0,03 0,01 0,01 0,4	1,11 0,48 0,08 2,1 	12 28,6 25,8 0,5 	0,08 0,08 	36,68 23,33 100 7,26 6,65 173,91	181,8 241,4 64 9,34 22,75 519,29	27,78 160,38 4,5 5 4,55 202,21	1,9 5,42 0,1 0,88 0,42 8,72	309,68 305,8 9,5 33,25 32,2 690,43	0,01 0,01 	0,06 0,02 		ТР 330 7 411 	
	270	6,5	14,61	15,71	220,62	0,19	0,06	1,73	202,06	0,2	19,02	76,56	15,81	1,02	146,28				111	
	Тестерм с соусом 70/60 Рис отварной Чай с низким содержанием сахара Хлеб ржаной Итого за Обед	120 200 200 35 825	10,12 5,09 0,2 2,28 24,19	23,68 5,22 0,05 0,35 43,91	17,4 53,36 10,02 14,7 111,19	323,6 280,74 41,31 70 936,27	0,31 0,06 	0,12 0,04 0,01 0,01 0,24	5,44 27,9 0,1 	70,68 27,9 0,5 	0,36 0,08 	37,61 16,08 5,25 7 84,66	126,03 111,66 8,24 22,75 346,24	24,33 36,56 4,4 4,9 86	1,5 0,8 0,85 0,39 4,56	287,91 73,66 25,1 32,55 565,7	0,02 0,01 0,1 	0,01 0,01 	ТР 332 411 	
	Выпечное изделие Сок в индивидуальном Яблоко Итого за Полдник Итого за день	100 200 100 400 1775	11,28 1 0,4 12,68 68,29	13,77 0,2 0,4 14,37 98,76	39,16 20,2 9,8 69,16 266,33	325,43 92 47 464,43 2235,61	0,12 0,02 0,03 0,17 1,65	0,23 0,02 0,02 0,27 0,91		120,75 	1,01 	38,45 14 16 68,45 327,32	136,34 14 11 161,34 1025,87	14,37 8 9 31,37 319,58	1,81 2,8 2,2 6,81 20,09	133,14 	0,01 	0,04 		406 418 386

2 день 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Ca	P	Mg	Fe	K	I	F	Se			
2	3	4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20			
Каши рисовая жидкая с маслом сливочным	272	5,47	17,36	31,97	306,91	0,07	0,21	1,49	108,42	0,3	151,82	162,97	30,87	0,51	201,33	0,01	0,02		199			
Сыр полужирный	20	5,2	5,22		68,8	0,01	0,06	0,16	51,6		200	128	9	0,2	19				7			
Каша на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416			
Батон поджаренный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2							
Итого за Завтрак	552	18,31	27,65	80,69	648,33	0,19	0,45	8,23	182,02	0,83	488,64	436,17	78,67	2,44	482,19	0,02	0,04	0,01				
Борщ со свежей капустой, картофелем	280	2,34	5,83	15,15	123,13	0,07	0,07	26,07	299,21		51,98	62,41	30,17	1,41	441,31				63			
Шницель из свинины	100	13,28	31,5	12,94	350,67	0,42	0,15	0,8	16,44	0,64	21,55	167,3	28,1	2,23	276,26			0,03	116			
Макаронные изделия отварные	180	8,56	5,18	54,64	299,69	0,13	0,04		25,92	0,08	22,71	70,42	12,81	1,3	96,93				218			
Чай с сахаром, лимонном 200/10	210	0,29	0,06	15,31	64,66		0,01	4,1	0,5		9,4	10,44	5,6	0,93	41,55		0,1		411			
Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01				
Итого за Обед	810	27,07	42,97	114,84	998,15	0,66	0,28	30,97	342,07	0,72	113,64	336,57	82,28	6,31	893,25		0,12	0,04				
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			
Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	27,8				418			
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2			0,01		386			
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02				
Итого за день	1762	58,06	84,99	264,69	2070,91	1,02	1	49,2	644,84	2,56	670,73	954,08	192,32	15,56	1786,58	0,03	0,21	0,07				

3 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины						Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	7		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, 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	160	19,6	7,4	50,11	344,96	0,08	0,31	0,88	84,84	0,49	164,35	243,19	32,4	1,13	161,48	0,01	0,04	249/ггк					
	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					
	Сок в инд. упаковке	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02			14	14	8	2,8				418					
	Батон йодированный	20	1,5	0,58	10,28	52,4	0,02	0,01			3,8	13	2,6	0,24	18,4								
	Итого за Завтрак	580	22,3	8,23	90,61	530,67	0,12	0,35	0,98	85,44	0,49	207,4	278,43	47,4	5,02	224,98	0,01	0,14					
Суп картофельный с крупой	280	2,63	3,35	19,11	117,52	0,14	0,07	18,48	226,69		26,71	76,58	30,41	1,16	530,84		0,04	101					
	Ратт из овощей со свининой	280	14,45	28,56	52,36	525	0,51	0,24	82,84	298,31		90,65	220,62	71,05	3,15	1315,59	0,01	0,04	148				
	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	40	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2	0,02	0,01					
	Итого за Обед	800	19,88	32,36	98,29	763,83	0,69	0,33	101,42	525,5		130,61	331,44	111,46	5,6	1808,83	0,01	0,16	0,01				
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					
	Яблоко	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	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14	0,01	0,05	0,02				
	Итого за день	1780	54,86	54,96	258,06	1756,93	0,98	0,95	112,4	731,89	1,5	406,46	771,21	190,23	17,43	2544,95	0,03	0,35	0,03				

4 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У	З		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se			
																				4	5	
2	3																			20		
Каша пшеница жидкая	250	12,48	11,18	57,2	379,34	0,27	0,22	1,67	50,9	0,12	171,43	236,35	60,45	1,55	297,03	0,01	0,04		199			
Масло сливочное	20	0,16	14,5	0,26	132,2	0,02	0,02		90	0,26	4,8	6	0,1	0,04	6				6			
Сыр полужирный	12	3,12	3,33		41,28	0,04	0,04	0,1	30,96		120	76,8	5,4	0,12	11,4				7			
Кефир на молоке	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02		416			
Витаминизированный батон поджаренный	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02							0,72	55,2							
Итого за Завтрак	552	23,4	33,88	106,18	825,44	0,38	0,46	8,35	193,86	0,91	433,05	474,36	104,75	3,44	576,29	0,02	0,06					
Суп картофельный с горохом, суп со свиной	250	7,86	4,9	24,29	173,11	0,33	0,1	13,38	226,24		42,17	109,55	43,65	2,67	564,76		0,01		87			
Чай с лимонным содержанием сахара	200	16,42	32,47	59,52	596,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	406,06		0,04		111			
Хлеб ржаной	40	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,95	25,1		0,1					
Батон поджаренный	30	2,6	0,4	16,8	80	0,04	0,01				8	26	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01				
Итого за Обед	800	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6							
		29,33	38,69	126,05	959,62	0,87	0,29	18,49	818,19	0,51	89,67	422,68	128,01	6,76	1 060,72		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	433,14	0,01	0,04	0,02	406			
Сок из яблок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418			
Яблоко	100	0,4	9,8	47	0,03	0,02		10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	2,2	278		0,01	0,02	386			
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	36,84	1 132,8	2,43	591,17	1 056,38	264,13	17,01	2 048,15	0,03	0,24	0,07				
Итого за день	1 752	65,41	86,94	301,39	2 259,49	1,42	1,02															

5 день 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ п/п
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	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	20		
Напиток с сахаром	150	10,29	10,45	19,8		213,17							0,06							ТР		
	180	4,58	4,69	48,02		252,67		0,03		25,11	0,07	14,47	100,49	32,9	0,72	66,47			0,01	332		
	200	0,05	15,01	61,26		78,6		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411		
	30	2,25	0,87	15,42		78,6		0,03	0,01			5,7	19,5	3,9	0,36	27,6						
	Итого за Завтрак	560	17,32	16,06	99,25		605,7		0,08	0,05	0,1	25,61	0,07	25,57	41,2	1,95	119,32		0,1	0,01		
Расходники, ленинградский	280	2,63	4,64	19,29		130,16		0,12		18,88	227,42	22,22	81,69	29,37	1,11	545,71				82		
	100	12,54	24,63	3,56		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		
	200	10,13	6,99	45,76		286,06		0,34	0,17	0,48	28,6	23,33	241,4	160,28	5,42	305,8		0,01	0,02	330		
	205	0,25	0,06	15,16		62,96		0,01	2,1	0,5		7,4	9,34	6	0,9	33,4		0,1		412		
	Хлеб ржаной	40	2,6	0,4	16,6		80		0,04	0,01			8	29	5,6	0,44	37,2		0,02	0,01		
Итого за Обед	825	28,15	36,62	100,59		844,5		0,94	0,39	24,29	367,02	75,09	499,61	224,88	9,45	1204,49		0,02	0,19	0,01		
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16		335,45		0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14		0,01	0,04	406	
	200	1	0,2	20,2		92		0,02	0,02				14	8	2,8					418		
	100	0,4	9,8			46,4		0,03	0,02	10		16	16	2,2		278				386		
	Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16		464,43		0,17	0,27	10	120,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,14		0,01	0,05	0,02
	Итого за день	1785	56,15	67,05	268		1914,63		1,19	0,71	34,39	573,38	1,16	169,11	789,24	297,45	18,21	1734,95		0,03	0,34	0,04

6 день 2 недели

Продукты, наименование блока	Масса порции	Глициновые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витаминные					Минеральные вещества (мг)										№ п/п																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
		Б	Ж	У			В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	І	І	І	І	І		І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І	І

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. Мотильного И.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мотильного И.П., Тугельяна В.А. 2016 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.