

4 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	Д, 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
Печень по-строгановски	100	14,79	10,68	8,59	190,78	0,25	1,71	27,47	6 457,25	0,93	28,74	265,38	18,61	5,56	268,33	0,01	0,18	0,03	256
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 с лимонным 200/10	210	0,29	0,06	10,32	44,71		0,01	4,1	0,5		9,25	10,44	5,6	0,01	41,4		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	25,68	17,14	73,79	554,84	0,55	1,86	31,93	6 479,2	0,99	63,09	482,87	149,7	11,01	575,88	0,02	0,29	0,03	
Рассольник ленинградский с мясом	270	6,35	13,47	17,23	216,18	0,25	0,11	16,86	203,62	0,2	21,8	118,86	32,94	1,46	567,04			0,01	82
Плов со свиной	250	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	406,05			0,04	тнк
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,25		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	8,4	40	0,02	0,01				4	13	2,8	0,22	18,6		0,01	0,01	
Выпечное/кондитерское изделие	100	15,17	16,81	40,81	373,26	0,11	0,18	0,24	109,6	0,28	319,8	267,9	24,23	1,33	118,56		0,02	0,01	533
Итого за Обед	900	40,1	63,12	142,45	1 301,7	0,85	0,47	22,21	905,17	0,99	387,95	682,99	146,63	6,86	1 135,51		0,13	0,07	
Итого за день	1 400	65,78	80,26	216,24	1 856,54	1,4	2,33	54,14	7 384,37	1,98	451,04	1 185,86	296,53	17,87	1 711,39	0,02	0,42	0,1	

5 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	Д, 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
Ежики из свиной с соусом	200	15,21	36,3	19,02	464,1	0,52	0,16	7,75	68,4	0,53	29,01	202,42	40,32	2,29	420,94			0,03	444
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						8,4	15,6	12	0,54					71
Бутерброд с маслом	60	3,16	15,66	20,82	237	0,05	0,04		90	0,26	12,4	32	5,3	0,52	42,8				3
Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,25		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1		411
Итого за Завтрак	520	19,23	52,13	57,13	776,76	0,57	0,21	7,85	158,9	0,89	55,21	259,26	62,02	4,22	488,99		0,1	0,03	
Борщ со свежей капустой, картофелем и мясом	260	4,03	9,86	13,94	161,26	0,13	0,08	21,08	267,28	0,1	45,91	77,64	29,65	1,48	420,24				63
Жаркое по-домашнему	250	11,45	41,25	46,25	602	0,45	0,2	39,55	146,53	0,29	31,18	189,47	58,16	2,59	1 231,76			0,01	тнк
Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,4						13,8	25,2	8,4	0,36					71
Напиток из сухофруктов	200	0,44	0,02	25,77	112,66		0,02	0,55	29,6		23,42	18,8	13,2	0,95	148,42				394
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	0,01	
Выпечное/кондитерское изделие	60	6,8	8,87	23,06	199,15	0,07	0,14		73,37	0,62	23,69	82,66	8,63	1,1	80,02	0,01	0,02	0,01	406
Итого за Обед	860	25,33	60,42	123,9	1 149,47	0,68	0,45	61,18	516,78	1,01	144	413,27	122,24	6,81	1 908,34	0,01	0,04	0,03	
Итого за день	1 380	44,56	112,55	181,03	1 926,23	1,25	0,66	69,03	679,68	1,9	199,21	671,53	184,26	11,03	2 397,33	0,01	0,14	0,06	

Итого	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)							
	Б.	Ж.	У.		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Mg	Fe	K	I	F	Se
Итого за весь период	646,82	829,85	2 576,88	20 510,42	11,82	10,8	593,21	18 709,44	19,15	4 301,5	9 213,16	2 175,54	119,96	16 646,36	0,15	2,56	0,59
Среднее значение за период	64,682	82,985	257,688	2 051,042	1,182	1,08	59,321	1 870,944	1,915	430,16	921,316	217,554	11,996	1 664,636	0,015	0,256	0,059

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 "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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

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