



2 день 1 недели

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рецеп.
		Б		Ж		У		Микроэлементы вещества (мг)										
		4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Каши "Дружба" жидкая с маслом сливочным 250г	257	5,89	13,47	45,54	337,88	0,17	0,22	1,67	80,72	0,21	163,94	257,89	48,93	1,58	253,59	0,01	0,03	199
Сыр порционный	10	2,6	2,61	34,4	34,4	0,03	0,03	0,03	25,8	0,03	100	64	4,5	0,1	9,5	0,01	0,02	7
Каша на молоке витаминизированный	200	3,14	3,33	17,88	115,42	0,04	0,16	6,58	73	0,53	125,42	116,2	31	1,01	206,66	0,01	0,02	416
Батон подорожаный	35	2,61	1,02	17,99	91,7	0,04	0,01				6,26	22,75	4,65	0,42	32,2			356
Яблоко	100	0,4	0,4	9,6	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			
Итого за завтрак	602	16,86	20,83	91,51	626,5	0,28	0,44	18,33	178,52	0,74	477,01	421,63	58,03	4,81	750,05	0,02	0,06	
Суп картофельный с рыбными консервами	200	4,7	9,12	14,25	198,25	0,11	0,1	17,46	164,4	3,22	25,73	101,5	30,91	1,21	529,4	0,01	0,28	95
Пюре из овощей 100г	120	10,12	23,68	17,4	323,6	0,31	0,12	5,44	70,68	0,36	37,61	126,33	24,33	1,5	287,91	0,01	0,02	77
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	243,74	0,11	0,03	21,9	19,83	0,06	19,83	56,68	10,07	1,04	80,78	0,01	0,02	218
Компот из яблок	45	0,06	0,08	21,92	69,2	0,01		2			3,8	3,2	1,8	0,5	56,2			300
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,55	0,01	0,02	
Итого за Обед	715	24,89	37,65	118,01	910,79	0,59	0,26	24,9	256,68	3,54	95,07	317,65	74,01	4,79	946,14	0,01	0,33	0,04
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23				36,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	408
Сок	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278			415
Яблоко	100	0,4	0,4	9,6	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			396
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	130,75	1,01	69,45	161,34	31,37	6,81	411,34	0,01	0,05	0,02
Итого за день	1717	54,5	72,85	278,58	2001,72	1,04	0,97	53,23	505,95	5,39	580,53	900,83	203,41	16,41	2192,33	0,04	0,41	0,06

3 день 1 недели

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины										№ рецеп.
		Б		Ж		У		Микроэлементы вещества (мг)										
		4	5	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	
Пудинг из творога с яблоком 130г	170	37,21	8,02	51,9	384,51	0,59	0,33	0,95	92,02	0,53	199,32	262,85	34,8	1,21	196,61	0,01	0,04	249
Чай с лимон. содержанием сахара	200	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	25,1			411
Батон водороданный	50	2,25	0,87	15,42	78,6	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,38	27,5			
Яблоко	100	0,4	0,4	9,6	47	0,03	0,02	10			16	11	9	2,2	278			
Итого за Завтрак	500	24,06	9,34	87,14	531,42	0,15	0,37	11,05	92,52	0,53	226,27	301,6	52,1	4,82	527,31	0,01	0,15	396
Суп картофельный с горохом	250	7,02	4,38	21,69	154,59	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,91	38,98	2,39	504,25	0,01	0,01	87
Плов со свининой	250	16,42	32,47	59,52	698,6	0,47	0,16	5,01	591,45	0,51	28,55	289,39	70,46	2,44	406,09		0,04	177
Чай с лимон. содержанием сахара с глюкозой 200г	200	0,25	0,05	10,17	43,01	0,01	0,01	2,1	0,5		7,25	9,34	5	0,89	33,25		0,1	411
Хлеб ржаной	45	2,93	0,45	18,9	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,55	0,01	0,02	
Итого за Обед	750	26,62	37,36	110,28	834,17	0,62	0,27	19,05	793,95	0,51	92,45	305,79	120,74	6,21	593,41	0,02	0,13	0,05
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	325,43	0,12	0,23				38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	406
Яблоко	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8	278			418
Итого за Полдник	400	12,68	14,37	69,16	464,43	0,17	0,27	10	130,75	1,01	68,45	161,34	31,37	6,81	411,34	0,01	0,05	0,02
Итого за день	1660	63,36	67,07	266,58	1893,02	1,14	0,91	40,11	1097,22	2,05	377,17	959,73	264,21	17,64	1922,65	0,02	0,33	0,07





3 день 2 недели

Витамины

Макроэлементы

Минеральные вещества (мг)

Витамины

Макроэлементы

Минеральные вещества (мг)

Витамины

Макроэлементы

Минеральные вещества (мг)

Витамины

Макроэлементы

Минеральные вещества (мг)

Витамины

Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)										№ рецепта			
	Масса порции						В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мкг	K, мг		I, мкг	F, мг	Se, мкг
	Б	Ж	У	С	Е															
2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Рисовый суп с говяжьим бульоном 130/40	21,21	8,02	91,9	35,43	0,09	0,33	0,95	92,62	0,53	199,32	292,86	34,6	1,21	136,51	0,01	0,04				
Чай с лимоном, сахаром	0,2	0,05	10,02	41,31	0,01	0,01	0,1	0,5		5,25	8,24	4,4	0,85	35,1		0,1			249	
Батон изюмный	2,25	0,57	15,42	78,5	0,03	0,01				5,7	19,5	3,9	0,36	27,6					411	
Яблоко	0,4	0,4	9,5	47	0,03	0,02				15	11	3	2,2	27,5						
Итого за завтрак	24,06	9,34	87,14	53,142	0,15	0,37	11,65	93,52	0,53	226,27	301,6	52,1	4,62	527,31	0,01	0,15			386	
Суп картофельный с горохом	7,02	4,36	21,55	154,56	0,3	0,09	11,95	202		37,65	97,81	39,98	2,39	504,25		9,01			87	
Плов со свиной	16,42	32,47	59,52	592,9	0,47	0,15	5,01	521,45	0,51	28,55	259,39	70,46	2,44	405,06			0,04			
Чай с лимоном, сахаром	0,45	0,06	10,17	43,01	0,01	0,01	0,1	0,5		7,25	9,34	5	0,89	33,23		0,1			411	
Хлеб ржаной	2,83	0,45	18,3	90	0,05	0,01				9	29,25	6,3	0,5	41,85		0,02			0,81	
Итого за обед	25,52	37,35	110,28	384,17	0,32	0,27	19,08	793,95	0,51	82,45	305,79	120,74	6,21	680,41		0,13			0,95	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,15	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	135,34	14,37	1,81	133,14	0,01	9,04			406	
Сок	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418	
Яблоко	0,4	0,4	9,6	47	0,03	0,02		10		16	11	9	2,2	27,8		0,01			386	
Итого за полдник	12,68	14,37	69,16	484,43	0,17	0,27		120,75	1,01	63,45	151,34	31,37	6,81	411,14	0,01	9,05			0,02	
Итого за день	63,96	61,07	263,58	1 890,02	1,14	0,91	46,11	1 007,22	2,05	377,17	859,73	204,21	17,54	1 923,86	0,02	0,33			0,07	

4 день 2 недели

Витамины

Макроэлементы

Минеральные вещества (мг)

Витамины

Макроэлементы

Минеральные вещества (мг)

Витамины

Макроэлементы

Минеральные вещества (мг)

Витамины

Макроэлементы

Минеральные вещества (мг)

Витамины

Пример пищи, наименование блюда	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)										№ рецепта			
	Масса порции						В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мкг	K, мг		I, мкг	F, мг	Se, мкг
	Б	Ж	У	С	Е															
2	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Нагетсы куриные с соусом	10,29	10,45	19,8	213,17	0,05	0,03	0,48	21,13	0,06	16,26	87,85	26,72	6,64	59					ПК	
Рис отварной с овощами	4,04	9,95	41,14	216,36	0,05	0,01	0,1	0,5		5,4	6,24	4,4	0,87	25,25					332,305	
Консервированный 150/10	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,01				3,8	13	2,6	0,24	18,4		0,1			411	
Чай с сахаром	1,5	0,55	10,28	52,4	0,02	0,01				25,46	100,15	35,72	1,75	112,55						
Батон изюмный	16,03	15,03	86,23	543,19	0,07	0,05	0,59	21,53	0,08	25,46	100,15	35,72	1,75	112,55		0,1			0,01	
Итого за завтрак	28,37	34,4	93,05	787,31	0,87	0,37	100,43	400,69	0,08	70,59	429,28	160,55	7,58	1 107,3	0,02	0,05			0,01	
Распашенные лангетсы	2,35	4,14	17,23	116,22	0,11	0,07	16,85	203,68		10,34	72,94	29,22	0,99	487,24					82	
Гуляш со свинины	12,54	24,53	3,58	289,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,35	0,01	0,05			293	
Каша гречневая басматская	7,6	5,24	34,32	214,55	0,28	0,13	0,36	21,45	0,06	17,5	181,05	120,29	4,06	229,35	0,01	0,01			339	
Напиток из шиповника с изюмом	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,56	4,64	0,54	75,78					417	
Хлеб ржаной	2,28	0,35	14,7	70	0,04	0,01				7	22,75	4,9	0,31	32,55		0,02			0,01	
Итого за обед	24,37	34,4	93,05	787,31	0,87	0,37	100,43	400,69	0,08	70,59	429,28	160,55	7,58	1 107,3	0,02	0,05			0,01	
Выпечное изделие	100	11,28	13,77	39,16	0,12	0,23		120,75	1,01	38,45	135,34	14,37	1,81	133,14	0,01	9,04			406	
Сок	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418	
Яблоко	0,4	0,4	9,6	47	0,03	0,02		10		16	11	9	2,2	27,8		0,01			386	
Итого за полдник	12,68	14,37	69,16	484,43	0,17	0,27		120,75	1,01	63,45	151,34	31,37	6,81	411,14	0,01	9,05			0,02	
Итого за день	64,06	63,5	248,44	1 794,93	1,11	0,99	111,01	843,07	1,13	164,49	699,77	247,57	15,12	1 931,99	0,03	0,23			0,04	

5 День 2 недели

Итого за день	Масса порции	Пищевые вещества (г)					Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рецепта
		Энергетическая ценность (ккал)					В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	Ca	P	Mg	Fe	K	Na	F	I	F	Se	
		Б	Ж	У	5	7																
250	9,34	16,09	44,83	0,26	0,42	1,61	95,95	0,25	157,24	230,27	59,18	1,51	268,6	0,01	0,04	199						
10	2,6	2,61	24,4	0,03	0,03	0,03	25,8		100	64	4,5	0,1	37,5		7							
200	3,14	3,33	17,68	0,04	0,16	5,38	22	0,53	125,42	116,2	31	1,01	205,65	0,01	0,02	410						
35	2,63	1,02	17,59	0,04	0,01	17,59			6,05	22,73	4,55	0,42	32,2									
100	0,4	0,4	9,8	0,03	0,02	10			15	11	9	2,2	27,8									
605	18,11	23,45	90,5	0,37	0,44	13,27	141,75	0,72	415,31	444,22	107,73	5,24	874,96	0,02	0,07	395						
200	2,67	4,23	13	0,1	0,09	15,6	182,16	0,18	22,13	67,42	22,03	1,01	456,15		83							
250	12,9	25,5	48,75	0,46	0,22	75,45	267,35		87,84	204,19	67,64	2,99	1.216,04		1497,9							
200	0,24	0,01	20,46	0,03	0,01	0,22	0,33		12,63	6,47	3,3	0,7	64,22		594,03							
40	2,6	0,4	16,8	0,04	0,01	8,2			8	26	5,6	0,44	37,2									
720	18,41	30,14	97,01	0,5	0,32	91,28	459,54	0,18	130,6	308,08	98,57	5,14	1.768,52	0,02	0,05	0,01						
500	11,28	13,77	39,16	0,12	0,23	120,75	1,91	38,45	136,34	14,37	1,81	133,14	0,01	0,04	406							
300	1	0,2	20,2	0,02	0,02				14	14	8	2,8			418							
100	0,4	0,4	9,8	0,03	0,02	10			15	11	9	2,2	27,8		391							
400	12,68	14,37	69,16	0,17	0,27	120,75	1,01	59,55	161,34	31,37	5,51	411,14	0,01	0,05	395							
1.725	49,2	67,96	256,67	1,14	1,03	119,35	772,84	1,87	614,36	911,64	237,17	17,19	2.394,62	0,03	0,17	0,03						
Итого за день	51,88	70,357	273,142	1,133	0,857	64,882	835,836	2,158	305,92	611,441	221,464	17,319	2.088,622	0,027	0,246	0,053						
Среднее значение за период	51,88	70,357	273,142	1,133	0,857	64,882	835,836	2,158	305,92	611,441	221,464	17,319	2.088,622	0,027	0,246	0,053						

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. Могильного М.П., Тугельма В.А., 2015 г.  
 Сборник рецептов на продукцию для подростков в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельма В.А., 2018 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (три издания) под ред. В.Т. Писарский, 2004г.