

20

1 день 1 недели

Директор ООО "Агрофирма "Спротсавль"
Митинских П.А.
"20.05" г.

Блинчики с джемом	175	8,3	14,39	82,64	488,31		0,01			4,8	7,38	3,6	0,16				тг
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
Сок в индивидуальной упаковке/ "Фруит"	200	1	0,2	20,2	92		0,02	0,02		14	14	8	2,8				418
Итого за Завтрак	575	9,5	14,64	112,86	621,62		0,02	0,04	0,1	24,05	29,62	16	3,81	25,1	0,1		

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 "Фрукт"	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8							418
Итого за Подлинк	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01		0,04		0,02	
Итого за День	1 575	48,96	67,69	265,25	1 878,09	1,01	0,6		5,22	444,28	1,17	154,19	594,46	212,62	16,12	948,67	0,03		0,22	0,03	

Каша "Дружба" - жидкий молочный с маслом	260	8,11	15,64	45,87	357,81	0,17	0,23	1,67	94,22	0,25	169,66	208,78	49	1,09	264,59	0,01	0,03	199
Какао 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	206,56	0,01	0,02	416
Витаминизированный батон подорожный	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	520	15,75	20,71	94,59	630,43	0,28	0,41	8,25	116,22	0,78	306,48	363,98	87,8	2,82	526,45	0,02	0,05	

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/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418
Итого за Поддник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04		0,02	
Итого за день	1 530	49,75	67,29	254,33	1 830,46	0,93	0,88		543,47	2,21	465,85	777,85	176,72	12,31	1 405,8	0,03	0,21		0,05	

3 День 1 недели

Примем пищу, 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	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 рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01									
Рис отварной	200	5,09	5,22	53,36	280,74	0,06	0,04		27,9	0,08	16,08	111,66	36,56	0,8	73,86			0,01								
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		0,1									
Батон поджаренный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46											
Итого за Завтрак	550	26,81	16,5	111,7	729,94	0,25	0,22	0,36	45,3	0,2	97,07	382,27	98,32	3,77	231,31		0,11		0,01							
Расходники ленинградский	200	1,88	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05		13,48	162,44		15,87	58,35	20,98	0,79	389,79			82							
Рагу из овощей со свиной	250	12,9	25,5	46,75	468,75	0,46	0,21		73,96	266,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1174,64		0,03	148							
Напиток из шиповника с мясом	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04		80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78			417							
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02					10	32,5	7	0,55	46,5		0,03								
Итого за Обед	700	18,63	29,45	104,75	762,94	0,63	0,32		167,82	494,47		118,91	299,2	96,06	4,99	1686,71		0,01	0,06							
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							
Сок в индивидуальной упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02					14	14	8	2,8				0,02							
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25			120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14		0,01	0,04							
Итого за День	1550	57,72	59,92	275,81	1910,31	1,02	0,79		168,18	660,52	1,21	268,43	831,81	216,75	13,07	2051,16		0,02	0,21							

4 День 1 недели

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	Са	Р	Мg	Fe	К	I	F	Se			
					4														5	6	
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	20		
Омлет натуральный Чай с низким содержанием сахара	150	16,07	20,2	3,08	258,63	0,1	0,59	0,6	332,66	2,66	124,63	266,38	20,6	2,98	231,4	0,03	0,08	0,03	229		
	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		
	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46						
	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	333,6		0,01		386		
Итого за Завтрак	520	20,5	22,18	50,56	487,34	0,2	0,64	12,7	333,16	2,66	158,58	320,32	42,3	7,07	636,1	0,03	0,19	0,03			
Щи из свежей капусты с картофелем Шницель из свинины Каша гречневая рассыпчатая Чай с сахаром Хлеб ржаной Итого за Обед	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		
	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		тгк		
	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			
	200	0,2	0,05	15,01	61,26	0,01	0,1	0,5			5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		0,1	411			
	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03	0,02			
	700	26,09	41,47	91,42	844,53	0,8	0,36	30,76	206,61	0,7	93,58	431,19	179,12	8,45	913,78	0,01	0,14	0,05			
Выпечное изделие Сок в инд. упаковке/ Фрукт* Итого за Полдник Итого за День	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		
	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418		
	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02			
	1520	58,87	77,62	201,34	1749,3	1,14	1,25	43,46	660,52	4,37	304,61	901,85	243,79	20,13	1663,02	0,05	0,37	0,1			

5 День 1 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины					Минеральные вещества (мг)										№ рецеп.
		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		

Пудинг из творога с джемом	150	19,55	7,4	42,95	317,36	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	183,15	241,39	31,5	1,09	181,48	0,01	0,04		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 йодированный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8										
Сок в инд. упаковке/ Фрукт*	200	1	0,82	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418						
Итого за Завтрак	590	23,75	8,81	93,73	555,47	0,14	0,35	0,98	85,44	0,49	210	289,63	49,1	5,22	243,38	0,01	0,14								

Суп картофельный с горохом.	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		87						
Плов со свинойной	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	406,06			0,04	т.к.						
Напиток из яблоч. сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22				394						
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	700	25,53	36,48	118,33	903,94	0,77	0,25	14,79	753,38	0,51	81,3	378,61	111,94	5,6	920,18			0,04	0,06						

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/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	418						
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		157,77	2,01	90,90	287,09	36,74	6,42	266,28	0,02	0,08	0,04							
Итого за день	1590	61,56	59,26	271,42	1876,84	1,05	0,85		378,28	4,02	172,75	524,01	154,81	12,83	526,56	0,04	0,20	0,08							

1 День 2 недели

Применение 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	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 пшеничная жидкая с маслом	260	6,2	16,13	27	272,11	0,15	0,19	1,43	97,58	0,27	150,16	163,63	36,67	0,89	208,63	0,01	0,02	0,01	199						
Какао 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	60	4,5	1,74	30,84	157,2	0,07	0,02				11,4	39	7,8	0,72	55,2										
Батончик к чаю	520	13,84	21,2	75,72	544,73	0,26	0,37	8,01	119,58	0,8	286,98	318,83	75,47	2,62	470,49	0,02	0,04	0,01							
Итого за Завтрак																									

Суп вермишелевый с мясом	210	4	8,89	12,56	146,51	0,11	0,03	1,38	161,48	0,1	14,63	47,47	10,63	0,67	93,08				111						
Тфтели с соусом	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			0,02	т.к.						
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						
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	720	24,52	38,26	91,1	805,97	0,72	0,3	7,28	254,11	0,52	82,99	388,79	165,25	7,52	672,64	0,01	0,13	0,03							

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/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	418						
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		157,77	2,01	90,90	287,09	36,74	6,42	266,28	0,02	0,08	0,04							
Итого за день	1540	50,64	73,43	226,18	1768,13	1,12	0,92	15,29	494,44	2,33	422,42	857,96	263,09	14,75	1276,27	0,04	0,21	0,06							

2 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)								№ рецеп.
		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				

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								20
Блинчики с джемом	175	8,3	14,39	82,64	488,31		0,01				4,8	7,38	3,6	0,16												тгк
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
Сок в инд.упаковке/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8												418
Итого за Завтрак	575	9,5	14,64	112,86	621,62	0,02	0,04	0,1	0,5		24,05	29,62	16	3,81	25,1		0,1									

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
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								тгк
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78											218
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	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	700	29,98	38,73	118,9	937,01	0,69	0,27	14,55	229,56	0,7	92,98	331,98	80,69	5,64	931,2		0,03	0,05								

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/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8												418
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02								
Итого за день	1575	47,76	67,34	291,12	1976,06	0,85	0,56	14,65	350,81	1,71	169,48	511,94	119,06	14,06	1089,44	0,01	0,17	0,07								

3 День 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины								Минеральные вещества (мг)								№ рецеп.
		Б	Ж	У		В1, мг	В2, мг	С, мг	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	20			

2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20								20
Омлет натуральный	150	16,07	20,2	3,08	258,63	0,1	0,59	0,6	332,66	2,66	124,63	266,38	20,6	2,98	231,4	0,03	0,08	0,03								229
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 йодированный	50	3,75	1,45	25,7	131	0,06	0,02				9,5	32,5	6,5	0,6	46											
Фрукт	120	0,48	0,48	11,76	56,4	0,04	0,02	12			19,2	13,2	10,8	2,64	33,6		0,01									386
Итого за Завтрак	520	20,5	22,18	50,56	487,34	0,2	0,64	12,7	333,16	2,66	158,58	320,32	42,3	7,07	636,1	0,03	0,19	0,03								

Борщ со свежей капустой, картофелем	200	1,67	4,16	10,82	87,95	0,05	0,05	18,62	213,72		37,13	44,58	21,55	1,01	315,22											63
Котлета рыбная	100	17,77	9,78	17,63	256,94	0,13	0,15	0,26	16,9	0,12	66,09	229,87	50,86	1,5	86,2		0,01									271
Рис отварной	150	3,82	3,91	40,02	210,56	0,04	0,03		20,93	0,06	12,06	83,75	27,42	0,6	55,4			0,01								332
Напиток из яблоч.сушеных	200	0,24	0,01	20,46	83,69			0,22	0,33		12,63	8,47	3,3	0,7	64,22											394
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	700	26,75	18,36	109,93	739,14	0,28	0,25	19,1	251,88	0,18	137,91	399,17	110,13	4,36	567,54		0,04	0,03								

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/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8												418
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25		120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02								
Итого за день	1520	59,53	54,51	219,85	1643,91	0,62	1,14	31,8	705,79	3,85	348,94	869,83	174,8	16,04	1336,78	0,04	0,27	0,08								

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	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	150	19,55	7,4	42,95	317,36	0,08	0,31	0,88	84,94	0,49	183,15	241,39	31,5	1,09	181,48	0,01	0,04		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 поджаренный	40	3	1,16	20,56	104,8	0,04	0,01				7,6	26	5,2	0,48	36,8										
Сок в индивидуальной упаковке*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8					418						
Итого за Завтрак	590	23,75	8,81	93,73	555,47	0,14	0,35	0,98	85,44	0,49	210	289,63	49,1	5,22	243,38	0,01	0,14								

Суп картофельный с горохом.	200	5,62	3,5	17,35	123,65	0,24	0,07	9,56	161,6		30,12	78,25	31,18	1,91	403,4		0,01		87						
Рагу из овощей со свиной	250	12,9	25,5	46,75	468,75	0,46	0,21	73,96	266,35		80,94	196,99	63,44	2,81	1 174,64	0,01	0,03		148						
Напиток из шиповника с лимоном	200	0,6	0,14	23,22	101,22	0,02	0,04	80,38	65,68		12,1	11,36	4,64	0,54	75,78				417						
Хлеб ржаной	50	3,25	0,5	21	100	0,06	0,02				10	32,5	7	0,55	46,5		0,03								
Итого за Обед	700	22,37	29,64	108,32	793,62	0,78	0,34	163,9	493,63		133,16	319,1	106,26	5,81	1 700,32	0,01	0,07		0,02						

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/ Фрукт*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8						418		
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25				120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02		
Итого за день	1 590	58,4	52,42	261,41	1 766,52	1,06	0,94	164,88	699,82	1,5	395,61	799,07	177,73	15,64	2 076,84	0,03	0,25	0,04				

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	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		

Тедфети с соусом	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			0,02	тк						
Макаронные изделия отварные	150	7,13	4,32	45,54	249,74	0,11	0,03		21,6	0,06	18,93	58,68	10,67	1,08	80,78				218						
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 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	510	20,45	29,21	93,52	719,45	0,46	0,17	5,54	92,78	0,42	69,39	218,95	44,6	3,91	430,59			0,1	0,02						

Рассольник пенингградский	200	1,88	3,31	13,78	92,97	0,09	0,05	13,48	162,44		15,87	58,35	20,98	0,79	389,79				82						
Гуляш из свинины	100	12,54	24,53	3,58	285,32	0,44	0,12	2,83	110,5		14,14	141,18	24,53	1,58	282,38			0,05	293						
Капша пренчевая рассольная	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 сахаром	200	0,2	0,05	15,01	61,26		0,01	0,1	0,5		5,4	8,24	4,4	0,87	25,25		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								
Итого за Обед	700	25,47	33,63	87,69	754,1	0,85	0,33	16,77	294,89	0,06	62,91	421,32	177,2	7,85	973,27	0,02	0,19	0,02							

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/друг*	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02				14	14	8	2,8							418
Итого за Полдник	300	12,28	13,97	59,36	417,43	0,14	0,25				120,75	1,01	52,45	150,34	22,37	4,61	133,14	0,01	0,04	0,02	
Итого за день	1 510	58,2	76,81	240,57	1 890,98	1,45	0,75	22,31	508,42	1,49	184,75	790,61	244,17	16,37	1 537	0,03	0,33	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	К	І	F	Se			
Итого за весь период	551.39	656.29	2 507.48	18 290.6	10.25	8.68	513.97	6 027.64	21.85	3 058.03	7 713.96	2 012.14	153.92	14 701.68	0.3	2.46	0.62			
Среднее значение за период	55.139	65.629	250.748	1 829.06	1.025	0.868	51.397	602.764	2.185	305.803	771.396	201.214	15.392	1 470.168	0.03	0.246	0.062			

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. Морильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Морильного М.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.

* Выдается сок в индивидуальной упаковке или фрукт