





3 День, 1 неделя

Прием 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	Fe, мг	К, мг	Ca, мг			F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Омлет натуральный с сыром	155	18	21	3	269	0,09	0,49	284,6	2,36	0,51	108,12	17,94	234,05	2,66	200,27	55,63	0,03	211	2015	
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210			10	41		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,62	25,1			377	2015	
Батон изюмный	27	2	1	14	71	0,04				0,01	5,94	8,91	22,95	0,54	35,37	0,97				
Венчик 1 шт	20	1	7	12	111			0,01		0,02	0,02	0,11			0,16					
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	36,14	2,6	0,01			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>542</b>	<b>22</b>	<b>30</b>	<b>52</b>	<b>553</b>	<b>0,17</b>	<b>13,59</b>	<b>284,61</b>	<b>2,36</b>	<b>0,56</b>	<b>140,03</b>	<b>42,97</b>	<b>279,65</b>	<b>6,88</b>	<b>622,3</b>	<b>59,2</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>		
<b>Обед</b>																				
Ци-ца с картошкой с картофелем, мясом (говяд. конц.)	205	3	2	7	59	0,09	23,52	1,23	0,01	0,32	35,77	18,21	50,96	1,16	257,79	59,04	0,02	0,05	88	2015
Тертый "Солнышко" с соусом 70/50	120	6	15	9	202	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	111	2015
Капша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	284,1	60,48	0,01	302	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,62	25,25			376	2015	
Хлеб ржаной	25	2		8	44	0,05				0,02	4,5	4,75	21,75	1	34	1,4				
Батон изюмный	20	2	1	10	52	0,03				0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Слободка "Батник"	18	2	6	11	103	0,03		1,25	0,01	0,01	3,43	2,44	13,68	0,16	18,61	5,78			111	2015
<b>Итого за Обед</b>	<b>753</b>	<b>26</b>	<b>30</b>	<b>100</b>	<b>769</b>	<b>0,56</b>	<b>26</b>	<b>25,1</b>	<b>0,22</b>	<b>0,57</b>	<b>94,53</b>	<b>187,57</b>	<b>378,65</b>	<b>9,33</b>	<b>750,21</b>	<b>164,26</b>	<b>0,04</b>	<b>4,39</b>		
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	86	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03		7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Рулет Экстонский с сыром	80	11	13	37	312	0,09	0,13	78,56	0,33	0,1	183,36	15,05	146,86	0,6	61,89	29,53	0,01	2,78	522	2003
<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>12</b>	<b>13</b>	<b>71</b>	<b>464</b>	<b>0,14</b>	<b>7,13</b>	<b>78,56</b>	<b>0,33</b>	<b>0,16</b>	<b>223,96</b>	<b>39,85</b>	<b>183,26</b>	<b>6,4</b>	<b>538,89</b>	<b>32,93</b>	<b>0,02</b>	<b>2,78</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>60</b>	<b>73</b>	<b>223</b>	<b>1786</b>	<b>0,87</b>	<b>46,72</b>	<b>388,29</b>	<b>2,91</b>	<b>1,29</b>	<b>458,54</b>	<b>270,39</b>	<b>841,56</b>	<b>22,61</b>	<b>1911,4</b>	<b>256,39</b>	<b>0,07</b>	<b>7,2</b>		

4 день, 1 неделя

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Se, мг	
Шницель из свиного рубленца	100	11	29	12	354	0,07	1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	137,02	2,1	226,8	23,2		17,09	ТТК	ТУ		
Макаронное отварное	150	6	5	40	227	0,1	20,8	0,08	0,03	21,21	9,55	52,97	1,22	71,04	100,14		0,01	309	2015		
Булгур с сыром 13/24	57	5	4	12	108	0,04	37,44	0,12	0,05	119,68	12,47	65,4	0,61	42,68	0,96		1,89	3	2015		
Чай с сахаром 200/15	215			15	61	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015		
Леченье "Венское"	30	2	4	18	115		0,55		0,2	0,1	0,81	0,01	0,87	0,01							
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>552</b>	<b>24</b>	<b>42</b>	<b>97</b>	<b>865</b>	<b>0,21</b>	<b>0,19</b>	<b>60,09</b>	<b>0,66</b>	<b>0,19</b>	<b>157,98</b>	<b>46,47</b>	<b>294,44</b>	<b>4,76</b>	<b>368,64</b>	<b>124,21</b>	<b>0,01</b>	<b>18,99</b>			
<b>Обед</b>																					
Салат по-домашнему из теля 250/15	265	5	6	9	110	0,13	11,42	0,06	0,47	24,94	21,1	76,69	1,49	323,04	63,05		0,02	0,08	158	2004	
Плов со свининой	250	15	30	54	545	0,12	3,69	2,03	0,46	0,16	45,9	64,28	253,79	3,09	399,87	163,25		0,02	17,03	265	2015
Бобовые отварные (кухурда консервированная)	15			2	7	0,02	1,5		0,01	3	3,15	9,3	0,11	14,85					306	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61	0,1			0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25					376	2015	
Хлеб ржаной	35	2		12	61	0,06			0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96						
Салат Молдавский	20		1	10	52	0,03			0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72						
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>24</b>	<b>37</b>	<b>102</b>	<b>836</b>	<b>0,36</b>	<b>16,71</b>	<b>2,09</b>	<b>0,46</b>	<b>0,69</b>	<b>89,79</b>	<b>106,18</b>	<b>395,47</b>	<b>7,31</b>	<b>836,81</b>	<b>228,98</b>	<b>0,04</b>	<b>17,11</b>			
<b>Полдник</b>																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	24,0	2						
Фруктово 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	36,14	2,6						
Сюжика с конфитуром	60	4	12	24	215		2,4		0,74	0,31	2,88	0,04	2,81	0,02					ТТК		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>57</b>	<b>364</b>	<b>0,06</b>	<b>13</b>	<b>2,4</b>	<b>0,05</b>	<b>35,94</b>	<b>20,01</b>	<b>31,18</b>	<b>5,7</b>	<b>604,21</b>	<b>4,62</b>	<b>0,01</b>					
<b>Итого за день</b>		<b>53</b>	<b>92</b>	<b>256</b>	<b>2 065</b>	<b>0,63</b>	<b>29,9</b>	<b>64,58</b>	<b>1,12</b>	<b>0,93</b>	<b>283,21</b>	<b>172,66</b>	<b>711,09</b>	<b>17,77</b>	<b>1 809</b>	<b>86</b>	<b>357,81</b>	<b>0,06</b>	<b>36,1</b>		

5 День, 1 недели

Примечание, 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	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ca, мг			
Суп из птицы 50/50	100	14	16	3	214	0,1	2,83	22,19	0,13	14,88	19,69	139,89	1,47	252,81	20,62	0,1	0,02	290	2015	
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		26,66	0,1	0,02	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76		302	2015	
Батон издрюженный	35	3	1	18	92	0,06			0,02	7,7	11,55	29,75	0,7	43,85	1,28			377	2015	
Чай с сахарным песком лимон 200/15/10	225	64	15	15	64		4,1		0,01	9,25	5,6	10,44	0,92	41,55				377	2015	
Блины с ватшей 1шт	70	1	2	29	131	0,07	0,14	14,56	0,14	0,07	37,03	7,7	44,74	0,49	89,67	19,53		377	2015	
Итого за Завтрак	580	22	24	105	725	0,27	7,07	63,43	0,24	0,26	80,31	71,96	309,2	4,18	495,19	102,17	0,1	0,02		
Обед																				
Борщ из св капусты с картофелем сметаной 250/10	250	2	6	13	114	0,09	19,29	10,3	0,01	0,39	52,6	25,04	56,66	1,64	241,01	86,37	0,03	0,07	82	2015
Биточек мясной	100	10	27	11	326		0,6		0,1	16,5	20,9	127,3	2,1	56,1	27,8			117	2015	
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,08	0,13	48,21	33,14	23,81	0,08	75,29	75,37	0,04		312	2015
Бобовые отварные (горошек зеленый консервированный)	15	1	1	1	5	0,02	1,5		0,01	0,01	3	3,15	9,3	0,11	14,85			306	2015	
Чай с сахаром 200/15	215	61	15	15	61		0,1		0,01	5,25	4,4	8,24	0,82	25,25				376	2015	
Хлеб ржаной	35	2	2	12	61	0,06			0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96					
Итого за Обед	775	18	38	74	715	0,33	47,45	36,21	0,09	0,67	131,86	93,28	255,76	6,15	124,2	191,44	0,07	0,07		
Полдник																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	68	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Халва из с сыром	75	11	11	28	255	0,08	0,15	86,46	0,42	0,12	205,25	14,64	158,52	0,83	76,57	23,08	0,01	3,16	533	2003
Итого за Полдник	415	12	11	62	407	0,13	7,15	86,46	0,42	0,18	245,85	39,44	194,52	6,43	533,57	26,48	0,02	3,16		
Итого за день		52	73	241	1847	0,73	61,67	186,1	0,75	1,11	458,02	204,68	759,88	16,76	2270	320,09	0,19	3,25		

1 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные 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	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	Л, мг	Н, мг			Са, мг	
<b>Завтрак</b>																				
Шницель из свинины рубленый	100	11	29	12	354	0,07	1,3	0,46	0,1	11,54	19,85	197,02	2,1	228,8	23,2	17,09	ТТК	ТУ		
Макаронное отварное	150	6	5	40	227	0,1	20,8	0,08	0,03	21,21	9,65	52,97	1,22	71,04	100,14	0,01	309	2015		
Чай с низким содержанием сахара 200/10	210			10	41	0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			3/77	2015		
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Батончик в чаше	18	1	1	47	9	0,03			0,01	3,98	5,94	15,3	0,36	23,58	0,65					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>618</b>	<b>19</b>	<b>35</b>	<b>123</b>	<b>695</b>	<b>0,23</b>	<b>7,1</b>	<b>22,1</b>	<b>0,54</b>	<b>68,46</b>	<b>56,64</b>	<b>295,93</b>	<b>7,3</b>	<b>565,52</b>	<b>125,39</b>	<b>0,02</b>				
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с горохом пшеном и мясом (говяд, конс.)	255	7	3	19	133	0,28	10,85	1,3	0,01	0,42	39,46	36,66	101,56	2,55	484,69	74,33	0,03	0,07	102	2015
Гриль тушеная в томатном соусе с овощами 50/50	100	15	15	3	206	0,08	3,93	0,11	0,14	21,16	18,85	129,13	1,33	54,44	80,67	0,01		290	2015	
Рис отварной	150	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76		302	2015	
Чай с лимонком, сахарным песком 200/15/5	220			15	63	0,06	2,1		0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				3/77	2015	
Хлеб ржаной	35	2	2	12	61	0,06			0,03	6,3	6,65	30,45	1,4	47,6	1,96					
Батон воздушный	20	2	1	10	52	0,03			0,01	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72					
Лимонный фреш	20	1	7	12	111			0,01		0,02	0,11			0,16						
<b>Итого за Обед</b>	<b>800</b>	<b>31</b>	<b>31</b>	<b>111</b>	<b>850</b>	<b>0,49</b>	<b>16,88</b>	<b>28,1</b>	<b>0,11</b>	<b>0,64</b>	<b>90,04</b>	<b>101,2</b>	<b>371,97</b>	<b>7,15</b>	<b>701,8</b>	<b>218,44</b>	<b>0,04</b>	<b>0,07</b>		
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2					
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03	7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Борок с конфитуром	130	7	7	51	298	0,1		13,99	0,12	0,05	16,26	9,77	59,42	0,72	76,05	34,13	0,01		406	2015
<b>Итого за Полдник</b>	<b>470</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>85</b>	<b>450</b>	<b>0,15</b>	<b>7</b>	<b>13,99</b>	<b>0,12</b>	<b>0,11</b>	<b>36,86</b>	<b>34,57</b>	<b>95,82</b>	<b>6,32</b>	<b>53,05</b>	<b>37,53</b>	<b>0,02</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>58</b>	<b>73</b>	<b>319</b>	<b>1 995</b>	<b>0,87</b>	<b>30,96</b>	<b>64,19</b>	<b>0,77</b>	<b>0,94</b>	<b>215,36</b>	<b>192,41</b>	<b>703,72</b>	<b>20,77</b>	<b>1 890</b>	<b>381,36</b>	<b>0,08</b>	<b>17,17</b>		

2 День, 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Липидные 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	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Ca, мг		
Утка на свином 50/50	100	11	29	5	322	0.06	1.13	1.49	0.52	0.12	19.89	20.71	154.54	2.3	288.51	80.74	0.01	19.39	280	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	248	0.31		2.1	0.08	0.15	20.47	138.84	209.06	4.8	284.1	60.48	0.01	0.01	302	2015	
Батон изюмный	35	3	1	18	92	0.06				0.02	7.7	11.55	28.75	0.7	43.85	1.28			377	2015	
Чай с сахарным песком, лимон 200/15/10	225			15	64		4.1			0.01	9.25	5.6	10.44	0.92	41.55						
Блинчик с вишней 1шт	70	1	2	29	131	0.07	0.14	14.56	0.14	0.07	37.03	7.7	44.74	0.49	89.67	19.53					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>580</b>	<b>24</b>	<b>38</b>	<b>107</b>	<b>657</b>	<b>0.5</b>	<b>6.37</b>	<b>37.08</b>	<b>0.74</b>	<b>0.37</b>	<b>94.34</b>	<b>184.4</b>	<b>448.53</b>	<b>9.31</b>	<b>729.68</b>	<b>162.01</b>	<b>0.02</b>	<b>18.4</b>			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с рыбными консервами	205	3	3	16	106	0.15	18.74	0.76	0.81	0.35	22.95	27.67	76.44	1.45	550.83	61.14	0.1	0.05	97	2015	
Биточек мясной	100	10	27	11	326		0.6			0.1	16.5	20.9	127.3	2.1	56.1	27.8					
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0.16	25.96	25.91	0.08	0.13	48.21	33.14	23.81	0.08	757.28	75.31	0.04		312	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0.1			0.02	5.25	4.4	8.24	0.82	25.25					376	2015
Хлеб ржаной	26	2	2	9	45	0.05				0.02	4.68	4.54	22.62	1.04	35.36	1.46					
Сливки "Бавитки"	18	2	6	11	103	0.03		1.25	0.01	0.01	3.43	2.44	13.68	0.16	18.61	5.78					
<b>Итого за Обед</b>	<b>714</b>	<b>20</b>	<b>41</b>	<b>84</b>	<b>789</b>	<b>0.39</b>	<b>45.4</b>	<b>27.92</b>	<b>0.9</b>	<b>0.62</b>	<b>101.02</b>	<b>93.69</b>	<b>272.09</b>	<b>5.65</b>	<b>1.443</b>	<b>171.49</b>	<b>0.14</b>	<b>0.06</b>			
<b>Полдник</b>																					
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0.02				0.02	14	8	14	2.8	240	2					
Яблоко 1 шт	130	1	1	13	61	0.04		13		0.03	20.6	11.7	14.3	2.96	361.4	2.6	0.01				
Сливки с конфитуром	60	4	12	24	215			2.4			0.74	0.31	2.88	0.04	2.81	0.02				ТТК	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>5</b>	<b>13</b>	<b>57</b>	<b>364</b>	<b>0.06</b>		<b>13</b>	<b>2.4</b>	<b>0.05</b>	<b>35.54</b>	<b>20.01</b>	<b>31.18</b>	<b>5.7</b>	<b>604.21</b>	<b>4.82</b>	<b>0.01</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>49</b>	<b>92</b>	<b>248</b>	<b>2.010</b>	<b>0.95</b>	<b>63.77</b>	<b>67.37</b>	<b>1.64</b>	<b>1.04</b>	<b>230.9</b>	<b>296.1</b>	<b>751.8</b>	<b>20.66</b>	<b>2.777</b>	<b>338.12</b>	<b>0.17</b>	<b>19.45</b>			







5 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Сa, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Li, мг			F, мг	Na, мг
Котлета из мяса птицы	100	15	12	13	227	0,1	0,9	14		0,1	21,1	29,8	180,3	2,2	69,7	32,8		ТК	ТУ	
Картофельное пюре	150	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	1	0,08	48,21	33,14	23,81	0,08	757,29	75,31		312	2015	
Орехи соевые	20				2		1	1			4,6	2,8	4,8	0,12	28,2			70	2015	
Чай с низким содержанием сахара 200/10	240			10	41	0,1	0,1		0,01	5,19	4,4	8,24	0,62	25,1				377	2015	
Хлеб ржаной	20	35	0,4	7	35	0,04			0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Хлеб ржаной	20	35	0,4	7	35	0,04			0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Печенье 1шт	20	1	7	12	111			0,01		0,02	0,02	0,11		0,16						
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>520</b>	<b>20</b>	<b>24</b>	<b>64</b>	<b>564</b>	<b>0,3</b>	<b>27,96</b>	<b>40,92</b>	<b>0,08</b>	<b>0,26</b>	<b>82,68</b>	<b>73,96</b>	<b>214,66</b>	<b>4,02</b>	<b>907,65</b>	<b>109,23</b>	<b>0,04</b>			
<b>Обед</b>																				
Борщ из са капусты с картоф. сметаной 200/10	210	2	5	10	95	0,07	15,44	10,24	0,01	0,32	43,84	20,22	46,55	1,32	274,98	69,28	0,02	82	2015	
Пюре картофельное 45/45	90	12	10	7	165	0,2	0,04	20,5	0,77	1,39	28	14,58	213,84	4,52	205,23	110,32	0,15	255	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	150	9	6	40	248	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	302	2015	
Чай с сахаром 200/15	215			15	61		0,1			0,01	5,29	4,4	8,24	0,62	25,25			376	2015	
Хлеб ржаной	20	35	0,4	7	35	0,04			0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Хлеб ржаной	20	35	0,4	7	35	0,04			0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Батон издрозовский	20	2	1	10	52	0,03			0,01	0,1	4,4	6,6	17	0,4	26,2	0,72				
Печенье "Ренское"	30	2	4	18	115			0,55		0,2	0,1	0,81	0,07	0,87	0,01					
<b>Итого за Обед</b>	<b>735</b>	<b>28</b>	<b>26</b>	<b>107</b>	<b>771</b>	<b>0,65</b>	<b>15,58</b>	<b>52,29</b>	<b>0,86</b>	<b>1,9</b>	<b>105,78</b>	<b>188,54</b>	<b>512,9</b>	<b>12,87</b>	<b>823,83</b>	<b>241,93</b>	<b>0,18</b>	<b>0,09</b>		
<b>Полдник</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	200			20	88	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2				
Груша 1 шт	140	1		14	64	0,03		7		0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Халва из с сыром	75	11	11	28	255	0,08	0,15	86,46	0,42	0,12	205,25	14,64	158,52	0,83	76,57	23,08	0,01	3,16	533	2003
<b>Итого за Полдник</b>	<b>415</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>62</b>	<b>407</b>	<b>0,13</b>	<b>7,15</b>	<b>86,46</b>	<b>0,42</b>	<b>0,18</b>	<b>245,85</b>	<b>38,44</b>	<b>194,57</b>	<b>6,43</b>	<b>533,57</b>	<b>26,48</b>	<b>0,02</b>	<b>3,16</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>60</b>	<b>61</b>	<b>233</b>	<b>1742</b>	<b>1,08</b>	<b>50,69</b>	<b>179,67</b>	<b>1,96</b>	<b>2,34</b>	<b>434,29</b>	<b>301,94</b>	<b>922,48</b>	<b>23,32</b>	<b>2265,05</b>	<b>377,64</b>	<b>0,24</b>	<b>3,25</b>		

## ИТОГО ПО ОСНОВНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергия ккал	Витамины								Минеральные вещества							
	Белки, г	Жир мл, г	Углево дбы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Ca, мг	Se, мг			
Итого за весь период	535	712	2 498	18 436	8,55	522,76	1 555	12,87	12,54	3 697	2 224	7 585	189,92	21 775	3 345	1,48	128,75			
Среднее значение за период	53,5	71,2	249,8	1 843,6	0,86	52,28	155,54	1,29	1,25	369,71	222,48	758,5	18,99	2 177,54	334,54	0,15	12,88			

Нормативная документация

СанПиН 2.3.12.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" год ред. Мозильного М.П. / Угальева В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных школах год ред. В.Т. Лашинной 2004г.