



Степанова А. Г.

Елохина О. В.

Период действия с 29.09.2025 по 30.12.2025

День: понедельник

Неделя: 1

День: вторник

Неделя: 1

День: среда

Неделя: 1

День: четверг

Неделя: 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник											
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	4,4	1,7	36,6	170,2	1,5	14,4	44,7	7,5	0,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5
Итого за Полдник			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5
Итого за день			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5

День: пятница												
Неделя: 1												
№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	Ca	P	Mg	Fe
							4					
1	2	3	4	5	6	7	8					
Полдник												
7,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	4,4	1,7	36,6	170,2	1,5	14,4	44,7	7,5	0,7	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5	
Итого за Полдник			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5	
Итого за день			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5	
День: понедельник												

Итого за день			День: понедельник									
Неделя: 2												
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Полдник												
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	4,4	1,7	36,6	170,2	1,5	14,4	44,7	7,5	0,7	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5	
Итого за Полдник			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5	
Итого за Полдник			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5	
Итого за день			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5	
День: вторник												

Итого за день			День: вторник									
Неделя: 2												
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
							8	9	10	11	12	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Полдник												
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	4,4	1,7	36,6	170,2	1,5	14,4	44,7	7,5	0,7	
		200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Напиток	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
	Фрукт		4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5	
Итого за Полдник			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5	
Итого за Полдник			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5	
Итого за день			День: среда									

Итого за день												
День: среда												
Неделя: 2												
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
								9	10	11	12	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Полдник												
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	4,4	1,7	36,6	170,2	1,5	14,4	44,7	7,5	0,7	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2	
			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5	
Итого за Полдник			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5	
Итого за Полдник			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5	
Итого за день			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5	
День: четверг												

Итого за день												
День: четверг												
Неделя: 2												
№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		С	Ca	P	Mg	Fe	
							8	9	10	11	12	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
Полдник												
Полдник												
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	4,4	1,7	36,6	170,2	1,5	14,4	44,7	7,5	0,7	
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6	

	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5
Итого за Полдник			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5
Итого за день			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5

День: пятница

Неделя: 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг) С	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У			Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
Полдник											
Полдник											
687,96	Мучное изделие с овощной или фруктовой начинкой	75	4,4	1,7	36,6	170,2	1,5	14,4	44,7	7,5	0,7
	Напиток	200	0,1		26,8	101,3	3,3	4,5	2,8	2,3	0,6
	Фрукт	100	0,4		11,3	46	13	16	11	9	2,2
Итого за Полдник			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5
Итого за Полдник			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5
Итого за день			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5
Итого всего средняя			4,9	1,7	74,7	317,5	17,7	34,9	58,4	18,8	3,5