"Согласовано"
Заведующий МДОУ "Детский сад № 39"
"05" 06 20

"Утверждаю"
Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
Милишников Д.А.
"8" 06 2013.

Меню для возрастной группы ясли 1,5-3 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150		5	6	27	188	0,18	0,91	30,94	0,09	0,12	102,00	41,00	153,00	1,20	184,00	41,3	0,01	0	таблица 1	2015
Кофейный напиток с молоком	150		1	2	15	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002	359	2015
Батончик к чаю	20		1,5	0,8	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК	
Масло сливочное порциями	10		0	8	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,06	183,79	12,28	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК	
Итого за Завтрак	330		8	17	52	415	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,78	104,63	446,31	5,89	805,97	72,98	0,03	2,9		
2 завтрак																					
Сок 1/200 или Фрукт 1/100	200		0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	180		2	2	6	162	0,08	23,99	8,4	0,01	0,33	42,80	19,55	57,90	1,37	253,62	60,87	0,02	0,06	83	2015
Котлета мясная	50		14	9	14	125	0,09	0,78	23,3	0,16	0,14	23,45	27,50	176,90	1,02	175,50	35,70	0,05	0,01	299	2015
Рис отварной	110		2	4	36	198	0,01	0	15	0,03	0,05	20,23	9,23	59,6	0,96	0,86	75	0	0	332	2015
Соус красный основной	20		1	3	16	53	0,07	0	2	0,01	0,01	1,30	1,26	3,6	0,89	0,76	60	0	0	368	2015
Огурец свежий	20		0	0	10	20	0,05	0	3	0,02	0,04	0,03	0,04	0,0	0,11	0,02	5	0	0	72	2015
Компот из смеси ягод с/м	150		0,16	0	14	57	0,02	0	0	0	0,02	14	6	14	2,8	240	2	0	0	393	2015
Хлеб ржаной	30		2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК	
Итого за Обед	540		22	18	106	673	0,4	24,8	51,7	0,2	0,6	105,4	68,4	331,4	8,0	692,1	239,7	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																					
Сыр порц	10		2,3	3,8	2	57	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	ТТК	
Омлет натуральный с зелёным горошком	150		15	4,21	24	138	0,02	0,02	0,09	11,82		71	27	84	60,0	61	0	0	0,10	229	2015
Чай с сахаром	150		0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015
Батончик к чаю	20		1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК	
Итого за Полдник	330		19	9	39	329	0,14	7	11,96	0,11	0,1	23,75	20,30	45,7	6,26	527,07	35,11	0,02	0		
Итого за день	1400		40	47	215	1416	1,2	68,9	314,5	2,6	1,5	579,9	194,3	823,5	20,1	2025,1	347,8	0,1	7,0		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Яйцо вареное	40		1,5	0,6	10	61	0,05	0,01	0,01	0,01	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК	
Каша манная молочная жидкая с маслом	150		5	7	18	175	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	Табл №1	2015
Масло сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК	
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК	
Чай с сахаром	150		0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015
Итого за Завтрак	330		7	14	31	366	0,2	1,2	89,1	0,5	0,2	262,1	62,4	327,7	2,9	279,7	48,3	0	0		
2 завтрак																					
Напиток кисло-молочный	150		3	3	5	72	0,04	13	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0	ТТК	
Кондитерское изделие	17		1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2,00	2,3	0,2	0,01	0	ТТК	2015
Обед																					
Суп куриный с вермешелью	160		6	4	11	92	0,18	9,65	0,2	0	0,32	33,40	28,50	78,60	2,10	401,20	68,30	0,01	0,04	94	2015
Котлета рыбная	50		7	5	4	125	0,04	0	30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02	0	0	271	2015
Картофельное пюре	110		1	3	11	114	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	339	2015
Хлеб ржаной	30		2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК	
Напиток из шиповника с изюмом	150		1	0	25	104	0	0,2	36	0	0,02	11,4	6,4	0	0,54	233	0	0	0,44	417	2015
Итого за Обед	500		17	12	61	493	0,4	35,8	92,1	0,4	0,6	114,5	85,9	261,2	6,1	1469,3	204,8	0,1	0,5		
Уплотненный полдник																					
Запеканка творожная со сгущёным	150		14	16	6	287	0,02	0	0	0	0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	499,80	23,60	0,03	0,04	251	2015
Чай с низким содержанием сахара	150		0	0	1	45	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК	
Итого за Полдник	320		16	17	17	393	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	71,70	54,80	115,18	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9		
Итого за день	1317		42	43	203	1381	0,6	62,0	155,2	0,6	0,7	506,4	245,0	830,2	15,2	2490,5	223,5	0,1	3,4		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,	Жиры,	Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F,	Se, мг		
Завтрак																				
Суп молочный с вермешелью с маслом	150	5	7	27	193	0,02	0	30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08	0	0	100	2015
Молоко кипяченое	150	6	4,1	7	125	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	413	2015
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01	0	ТТК	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК	
Итого за Завтрак	330	13	18	44	446	0,1	0,4	30,0	0,3	0,2	106,8	25,5	117,6	1,9	177,7	122,3	0,0	0,0		
2 завтрак																				
Сок 1/200 или Фрукт 1/100	200	0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
Обед																				
Суп картофельный с яйцом и курой	160	4	2	14	102	0,09	1,36	0,29	0	0,37	21,00	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	83	2015
Печень по-строгоновски 30/30	60	18	11	28	163	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,60	179,20	2,20	656,00	205,00	0,01	0,02	619	2015
Каша гречневая отварная	110	8	6	38	239	0,25	0	0	0,00	0,08	14,51	133,02	199,68	4,5	0,0	56,63	0,00	0,00	181	2015
Огурец свежий	20	0	0	10	20	0,31	0	21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	71	2015
Компот из смеси ягод с/м	150	0,16	0	14	57	0,02	0	0	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	393	2015
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК	
Итого за Обед	530	32	19	114	639	0,9	20,9	52,3	0,3	0,8	117,8	337,0	671,9	16,2	1274,8	397,2	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																				
Запеканка картофельная с мясным фаршем	150	7	4	56	291	0,11	0	21	0,08	0,03	23	11	61	1,1	1	100	0	0	308	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,04	7	0	0	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01	0	ТТК	
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015
Итого за Полдник	320	9	5	69	415	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	47,0	33,37	97,1	6,19	518,13	4,48	0,02	0,44		
Итого за день	1280	41	48	199	1588	1,1	28,2	101,7	0,7	1,1	390,9	395,9	886,7	24,3	1970,6	462,8	0,1	0,5		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша пшенная молочная жидкая с маслом	150		17	8	33	193	0,07	0,86	37,76	0,26	0,23	153,69	24,18	148,34	0,85	213,45	6,01	0,01	0	Табл №1	2015
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08		0	ТТК	
Сыр порциями	10		3	1	0	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	ТТК	
Чай с молоком с сахаром	150		2,24	2,1	22	119	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	413	2015
Масло сливочное порциями	5		0	3	0	33	0,01	0,15	0,01	0,005	0,05	35,2	2,4	23	0,02	45,3	0,5	0,01	0	ТТК	
Итого за Завтрак	335		24	15	66	430	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	242,14	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02	0		
2 завтрак																					
Молоко ванильное	150		2	2	5	72	0,04	13	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0	419	2015
Обед																					
Суп картофельный с зелёным горошком и курицей	160		2	1	5	107	0,12	13,56	0,9	0	0,34	24,6	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	87	2015
Котлета "Рыжик"	50		6	12	2	126	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,90	18,64	139,09	2,07	259,66	72,67	0,01	17,45	322	2015
Картофельное пюре	110		1	3	11	114	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	339	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150		0	0	21	74	0	3,2	0	0	0	3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04	0	0	394	2015
Хлеб ржаной	30		2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК	
Итого за Обед	500		11	16	49	479	0,4	43,7	28,1	0,6	0,6	97,5	80,8	342,3	5,5	1464,7	217,5	0,1	17,5		
Уплотненный полдник																					
Ежики мясные со сметанным соусом	150		6	12	7	188	0,05	2,38	2	0,12	0,05	20,71	12,33	58,0	0,89	124,26	37	0,01	4,33	287	2015
Кисель из ягод с/м	150		0	0	8	107	0	0,1	0	0,5	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	396	2015
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08		0	ТТК	
Итого за Полдник	350		8	13	25	356	0,00	26	21,00	0,08	0,09	64,52	34,11	89,1	7,89	723,81	105,20	0,02	0		
Итого за день	1335		43	47	203	1337	0,5	83,7	86,9	0,9	1,0	404,2	165,7	629,5	18,6	2830,3	332,4	0,1	17,5		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки,	Жиры,	Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F,	Se, мг		
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150		4	5	11	157	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	Табл№ 1	2015
Кофейный напиток с молоком	150		1	2	15	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002	359	2015
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	61	0,05	0,01	0,01	0,01	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК	
Масло сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01	0	ТТК	
Итого за Завтрак	370		7	14	36	384	0,5	22,6	151,3	1,3	0,5	219,5	69,4	350,9	2,9	437,7	42,9	0,1	0		
2 завтрак																					
Сок 1/200 или Фрукт 1/100	200		0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
Обед																					
Борщ с картофелем со свининой и сметаной	160		4	7	10	201	0,20	19,29	10,30	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,00	86,37	0,03	0,07	64	2015
Гуляш " Болоньезе "	50		7	8	2	89	0,12	13,56	0,86		0,34	24,6	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	381	2015
Макаронные изделия отварные	110		2	4	34	153	0,31		21,00	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,90	264,10	60,48	0,01	0,01	219	2015
Компот из смеси ягод с/м	150		0,16	0	14	57	0,02	0	0	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	393	2015
Хлеб ржаной	30		2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК	
Итого за Обед	500		15	19	70	558	0,7	32,9	32,2	0,1	1,0	124,2	221,4	566,5	11,6	1278,0	218,3	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																					
Пудинг из творога с подливой молочной сладкой 130/20	150		17	12	24	421	0,02	0	0	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	249	2015
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	61	0,05	0,01	0,01	0,01	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	150		0	0	1	45	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015
Итого за Полдник	320		19	13	35	527	0,11	7,14	0	0,24	0,14	25,75	22,30	47,74	6,17	304,40	3,08	0,02	2,9		
Итого за день	1390		42	48	198	1469	1,3	62,6	183,5	1,7	1,6	369,5	313,1	965,1	20,7	2020,1	264,2	0,2	3,0		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,	Жиры,	Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F,	Se, мг		
Завтрак																				
Суп молочный с вермешелью с маслом	150	5	7	27	193	0,02	0	30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08	0	0	100	2015
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК	
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01	0	ТТК	
Чай с молоком с сахаром	150	2,24	2,1	22	119	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	413	2015
Итого за Завтрак	330	9	16	60	440	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01	0		
2 завтрак																				
Сок 1/200 или Фрукт 1/100	200	0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
Обед																				
Суп полевой на мясном бульоне	160	2	4	7	102	0,2	19,29	10,3	0,01	0,5	61,6	47	245	1,9	341	86,37	0,03	0,07	86	2015
Жаркое по- домашнему	150	5	5	6	183	0,16	18,9	20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	292	2015
Огурец свежий	20	0	0	10	20	0,07	0,00	15,00	0,03	0,01	20,23	9,23	59,60	0,96	0,86	75,00		0	71	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0	0	21	74	0	3,2	0	0	0	3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04	0	0	394	2015
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК	
Итого за Обед	510	9	10	70	437	0,2	3,54	26,78	0,1	0,21	52,49	62,79	249	5,8	397,71	137,2	0,01	0,006		
Уплотненный полдник																				
Каша рисовая молочная с маслом	150	13	16,1	4	287	0,02	0	0	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	Табл №1	2015
Ватрушка с творогом	75	3	7	41	168	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	441	2015
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015
Итого за Полдник	375	16	23	48	518	0,10	7	0	0	0,1	47,32	51,04	61,9	4,77	496,30	5,12	0,01	0		
Итого за день	1415	43	48	200	1395	0,6	24,1	82,5	0,6	0,5	237,7	153,0	468,6	15,7	1550,1	203,5	0,0	0,007		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,	Жиры,	Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F,	Se, мг		
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	150	5	6	32	206	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,1	135,12	1,48	269,46	58,59	0	0	Табл№ 1	2015
Молоко кипяченое	150	6	4,1	7	125	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	413	2015
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01	0,00	ТТК	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0,00	ТТК	
Итого за Завтрак	330	13	17	49	459	0,3	0,8	55,7	0,5	0,3	200,3	45,9	223,9	3,0	425,2	60,9	0,0	0,00		
2 завтрак																				
Напиток кисломолчный	150	5	5	7	87	0,04	13	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0,00	ТТК	
Обед																				
Суп картофельный с горохом	160	4	3	14	109	0,16	18,90	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	411,59	62,00	0,10	0,06	87	2015
Люля-кебаб из курицы	50	7	4	2	118	0,02	0	23	0,26	0,05	14,3	2,1	22,65	0,43	17	93	0	0	322	2015
Каша гречневая отварная	110	8	6	38	135	0,25	0	0	0	0,08	14,51	133,02	199,68	4,5		56,63	0	0	189	2015
Соус красный основной	20	1	3	16	53	0,07	0,0	15	0,03	0,01	20,23	9,23	59,6	0,96	0,86	75,00	0	0,00	366	2015
Компот из смеси ягод с/м	150	0,16	0	14	57	0,02	0	0	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	393	2015
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК	
Итого за Обед	520	22	16	94	530	0,6	18,9	58,2	0,5	0,6	94,0	184,9	413,0	11,1	690,8	289,8	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	150	31,3	22,6	41	246	0,02	0	0	0	0,02	12	6	12	2,8	200	2	0	0	229	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	0,00	0	0,00	ТТК	
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015
Сыр порц	10	3	1	0	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	ТТК	
Итого за Полдник	330	21	10	58	394	0,14	7	0,00	0,11	0,1	27,20	27,80	65,0	6,26	318,60	4,16	0,02	0,1	ТТК	
Итого за день	1330	44	47	201	1470	1,0	26,7	113,9	1,1	1,0	321,5	181,1	284,0	20,3	2322,4	354,8	4,7	0,2		

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом	150		4	5	15	213	0,06	1,15	119,60	0,56	0,23	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	35,2	0,07	4,47	Табл№ 1	2015
Чай с сахаром	150		0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08		0	ТТК	
Масло сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01	0	ТТК	
Итого за Завтрак	330		6	12	28	404	0,1	1,5	119,6	0,6	0,4	377,1	42,0	354,7	2,2	305,4	37,5	0,1	4,5		
2 завтрак																					
Сок 1/200 или Фрукт 1/100	200		0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
Обед																					
Расссольник ленинградский с курой и сметаной	160		3	2	5	166	0,12	13,56	0,86	0	0,34	24,57	23,75	81,0	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	82	2015
Запеканка из печени с рисом	150		5	5	12	218	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,9	18,64	139,09	2,07	259,66	72,67	0,01	17,45	311	2015
Соус молочный	20		1	2	15	45	0,04	0,72	0,01		0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15	0	0	368	2015
Напиток из шиповника с изюмом	150		1	0	25	104	0	0,2	36	0	0,02	11,4	6,4	0	0,54	233	0	0	0,44	417	2015
Хлеб ржаной	30		2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК	
Итого за Обед	490		12	9	67	591	0,3	15,5	38,2	0,5	0,6	72,9	67,0	345,9	6,3	959,4	218,3	0,1	18,0		
Уплотненный полдник																					
Рагу из овощей с курицей	150		5	5	6	126	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	349	2015
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08		0	ТТК	
Чай с сахаром	150		0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015
Итого за Полдник	330		7	6	19	250	0,13	2,68	1,6	42,00	0,2	34,6	50,90	43,5	2,90	344,30	99,08	0,02	15,62		
Итого за день	1350		43	47	200	1333	0,5	23,4	159,4	43,0	1,1	484,6	159,9	744,0	11,4	1609,1	354,8	0,2	38,0		

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша манная жидкая с маслом	150		5	7	26	189	0,04	0,72	0,01		0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15	0	0	Табл№	2015
Кофейный напиток с молоком	150		1	2	15	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002	359	2015
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК	
Масло сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01	0	ТТК	
Яйцо вареное	40		2	1	22	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	ТТК	
Итого за Завтрак	370		10	17	73	440	0,6	48,2	151,2	1,2	0,6	257,1	90,0	386,3	4,2	1046,8	158,7	0,1	0,0		
2 завтрак																					
Молоко ванильное	150		5	5	7	87	0,04	13	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0	419	2015
Кондитерское изделие	17		13	7	41	57	0,04	13	177,2	1,3	0,9	402,9	143,3	553,8	8,5	2256,8	0,1	0,01	0	ТТК	2015
Обед																					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	160		2	2	10	131	0,04	3,42	1,7		0,05	34,95	25,98	37,68	0,69	136,86	3,42	0,05		89	2015
Котлета рыбная	50		10	7	8	165	0,08	2,68	1,57	42	0,13	28	41	18	2,3	305	98	0,02	15,62	285	2015
Картофельное пюре	110		1	3	11	114	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	339	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150		0	0	21	74	0	3,2	0	0	0	3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04	0	0	394	2015
Хлеб ржаной	30		2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК	
Итого за Обед	510		15	12	60	542	0,3	35,3	29,2	42,1	0,3	114,2	101,1	160,8	4,4	1214,2	176,3	0,1	15,6		
Уплотненный полдник																					
Сырники творожные с подливой молочной сладкой 130/20	150		15	12	14	259	0,02	0	0,17	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	245	2015
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	61	0,05	46	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК	
Кисель из ягод с/м	150		0	0	8	107	0	0,1	0	0,5	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	396	2015
Итого за Полдник	320		17	13	32	427	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	6,17	515,33	14,98	0,02	2,9		
Итого за день	1367		43	45	205	1378	1,0	90,6	243,5	43,5	1,0	595,7	228,1	714,5	14,8	2776,3	350,0	0,2	18,5		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150		4	5	11	157	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	Табл№ 1	2015
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08		0	ТТК	
Сыр порциями	10		3	1	0	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	ТТК	
Масло сливочное порциями	5		0	3	0	33	0,01	0,15	0,01	0,005	0,05	35,2	2,4	23	0,02	45,3	0,5	0,01	0	ТТК	
Чай с сахаром	150		0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015
Итого за Завтрак	335		9	10	24	338	0,3	27,2	51,9	0,3	0,3	121,0	73,6	325,2	4,5	1049,1	112,5	0,1	0,02		
2 завтрак																					
Сок 1/200 или Фрукт 1/100	200		0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
Обед																					
Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	160		2	1	5	154	0,12	13,56	0,9		0,34	24,6	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	73	2015
Бефстроганов из отварного мяса 30/30	60		5	4	3	101	0,12	13,56	0,86	0	0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	294	2015
Макаронные изделия отварные	110		2	4	34	153	0,31		21,00	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,90	264,10	60,48	0,01	0,01	219	2015
Компот из смеси ягод с/м	150		0,16	0	14	57	0,02	0	0	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	393	2015
Хлеб ржаной	30		3	0,5	15	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12	0	0	ТТК	
Огурец свежий	20		0	0	10	20	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12	0	0	71	
Итого за Обед	530		12	10	81	543	0,7	27,1	22,7	0,1	0,9	90,8	201,9	419,9	11,7	1381,7	201,4	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																					
Каша гречневая молочная жидкая с маслом	150		7	5	4	127	0,04	0	30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02	0	0	Табл№ 2	
Манник	50		2	2	30	148	0,04	0	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76	0	0	202	2015
Чай с сахаром	150		0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015
Итого за Полдник	350		9	7	37	338	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	72,69	57,05	167,35	6,17	853,13	136,00	0,02	2,9		
Итого за день	1415		42	47	204	1307	1,1	61,5	137,7	0,6	1,3	284,5	332,6	912,4	22,4	3283,9	449,9	0,3	3,1		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энерге	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры,	Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	423	467	2028	14073	7,6	451,3	4481,2	101,2	9,1	8085,3	799,7	6789,3	99,2	3938,8	0,7	13,95	0,0148
Среднее значение за период	42,3	46,7	202,8	1407,3	0,8	45,1	448,1	10,1	0,9	808,5	80,0	678,9	9,9	393,9	0,065	1,40	0,0015

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П.,Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред.В.Т.Лапшиной 2004г.

"Согласовано"

Заведующий МДОУ_____

_____

"_____"_____20_____г.

"Утверждаю"

Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

_____Милишников Д.А.

"3"_____06_____2023г.

Меню для возрастной группы сад 3-7 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецепт
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180		6	9	29	198	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	1,22	185,30	41,2	0,01	0	174	2015
Кофейный напиток с молоком	180		1	3	18	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002	359	2015
Батончик к чаю	30		1,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,9	40,2	1,23	0	0	ТТК	
Масло сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК	
Итого за Завтрак	400		9	18	60	433	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	104,63	446,31	5,89	805,97	72,98	0,03	2,9		
2 завтрак																					
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100		0	0	13	88	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	200		3	3	7	95	0,20	9,78	0,2	0	0,35	34,80	28,90	78,90	2,13	404,00	69,20	0,02	0,05	37	2015
Котлета мясная	70		16	10	15	201	0,10	0,85	24,2	0,17	0,15	24,45	28,65	177,50	1,50	177,30	36,50	0,06	0,02	496	2004
Рис отварной	130		3	5	37	207	0,09	0,02	17	0,06	0,03	21,60	9,33	60,1	1,20	0,98	76	0	0	309	2015
Соус красный основной	1\20		1	3	16	53	0,07	0	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,89	0,76	60	0	0	309	2015
Огурец свежий	1\30		0	0	11	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	309	2015
Компот из смеси ягод с/м	180		0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	127	2015
Хлеб ржаной	50		3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	
Итого за Обед	700		27	21	113	380	0,6	10,7	47,4	0,3	0,7	102,0	81,1	352,6	9,7	854,6	251,9	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																					
Сыр порц	10		2,3	3,8	2	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	ТТК	
Омлет натуральный с зелёным горошком	170		17	5,32	26	142	0,06	0,09	0,1	12,3	0,00	77	29	85	62,3	63	0	0	0,20	155	2015
Чай с сахаром	180		0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2015
Батончик к чаю	30		1,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,9	40,2	1,23	0	0	ТТК	
Итого за Полдник	390		21	10	45	345	0,14	7	11,96	0,11	0,1	23,75	20,30	45,7	6,26	527,07	35,11	0,02	0		
Итого за день	1590		55	59	263	1801	1,4	54,8	310,3	2,6	1,5	576,5	206,0	844,7	21,8	2187,6	359,9	0,1	7,0		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Яйцо вареное	40		1,5	0,6	10	61	0,05	0,01	0,01	0,01	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0		
Каша манная с маслом	180		6	8	20	189	0,12	1,2	27,30	0,26	0,11	27,30	29,30	182,30	1,90	195,30	363,00	0,2	0,02	133	2015
Батон йодированный	30		1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Масло сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК	
Чай с сахаром	180		0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2015
Итого за Завтрак	440		10	16	74	447	0,2	1,2	27,3	0,3	0,1	262,1	62,4	207,8	2,5	234,6	364,1	0			
2 завтрак																					
Напиток кисло-молочный	180		4	4	6	75	0,05	14	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02	0	ТТК	
Кондитерское изделие	17		1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2,00	2,3	0,2	0,01	0	ТТК	2015
Обед																					
Суп куриный с вермешелью	200		4	8	11	205	0,35	20,10	12,0	0,02	0,65	62,30	49,20	254,30	2,10	348,30	92,30	0,05	0,09	82	2015
Котлета рыбная	70		8	6	6	135	0,05	0	35	0,28	0,08	18,10	15,20	67,00	1,4	57,30	61,20	0	0	ттк	
Картофельное пюре	130		2	4	12	125	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	312	2015
Хлеб ржаной	50		3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	
Напиток из шиповника с изюмом	180		1	0	28	125	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	348	2015
Итого за Обед	630		18	19	68	653	0,6	46,8	113,0	0,4	1,0	146,0	109,3	438,0	6,7	1431,3	231,2	0,1	0,6		
Уплотненный полдник																					
Запеканка творожная со сгущёным молоком	150/20		16	18	10	305	0,03	0	0	0	0,25	4,20	38,20	80,10	2,00	502,30	24,50	0,03	0,06	143	2015
Чай с низким содержанием сахара	180		0	0	3	45	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2015
Батон йодированный	30		1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Итого за Полдник	380		16	17	21	413	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	71,70	54,80	115,18	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9		
Итого за день	1607		48	60	255	1805	0,8	73,9	176,1	0,6	1,2	506,4	245,0	830,2	15,5	2416,3	250,0	0,1	3,5		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Суп молочный с вермешелью с маслом	180		6	8	29	203	0,04	0	35	0,28	0,06	19,30	3,10	29,10	0,53	22,30	121,30	0	0	134	2015
Какао с молоком	180		5	3	12	121	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	0	0	ттк	
Масло сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК	
Батон йодированный	30		1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Итого за Завтрак	400		11	17	52	454	1,0	0,6	103,2	0,6	0,3	261,8	28,3	254,8	2,6	236,1	167,5	0,0	2,9		
2 завтрак																					
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100		0	0	13	88	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
Обед																					
Суп картофельный с яйцом и курой	200		4	6	9	178	1,00	24,30	9,30	0,03	65,00	44,30	20,50	58,3	1,65	265,30	62,30	0,03	0,07	87	2015
Печень по-строгоновски	35/35		9	10	2	101	0,15	14,30	0,90	0	0,56	25,30	24,30	82,30	1,25	452,30	68,50	0,05	0,08	277	2015
Каша гречневая отварная	130		3	5	38	162	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	302	2015
Огурец свежий	30		0	0	11	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	309	2015
Компот из ягод с\м	180		0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	127	2015
Хлеб ржаной	50		3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	
Итого за Обед	680		19	18	72	587	1,6	38,6	16,2	0,2	66,3	109,7	193,4	383,2	12,1	1254,1	142,3	0,1	0,2		
Уплотненный полдник																					
Запеканка картофельная с мясным фаршем	170		9	6	63	303	0,15	0	22	0,09	0,05	24	12	62	1,2	2	102	0	0	309	2015
Батон йодированный	30		1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Чай с сахаром	180		0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	
Итого за Полдник	380		16	17	27	433	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	47,0	33,37	97,1	6,19	518,13	4,48	0,02	0,44		
Итого за день	1560		50	57	259	1845	2,7	46,3	138,8	0,9	66,7	390,9	255,0	735,1	20,9	2008,4	462,8	0,1	3,5		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша пшенная молочная жидкая с маслом	180		19	9	38	20	0,09	0,90	38,30	0,35	0,33	155,30	25,30	153,80	0,90	214,00	6,90	0,02	0	223	2015
Батон йодированный	30		1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Сыр порциями	10		2,3	3,8	2	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	ТТК	
Чай с молоком с сахаром	180		3	5,2	25	123	0	0,2	0	0	0,03	6,15	4,8	9,33	0,85	26,1	0	0	0	359	2015
Масло сливочное порциями	5		0	3	0	33	0,01	0,15	0,01	0,005	0,05	35,2	2,4	23	0,02	45,3	0,5	0,01	0	ТТК	
Итого за Завтрак	405		26	20	77	306	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	242,14	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02			
2 завтрак																					
Молоко ванильное	180		3	3	6	78	0,06	14	0	0	0,05	21,2	12,0	12,3	3,20	368,3	2,8	0,02	0	ТТК	
Обед																					
Суп картофельный с зеленым горошком и курицей	200		3	2	6	121	0,15	14,50	1,1	0	0,35	25,6	24,50	82,30	1,35	415,30	69,70	0,06	0,07	73	2015
Котлета "Рыжик"	70		7	13	8	135	0,06	1,03	1,35	0,54	0,11	18,60	18,64	140,50	2,07	265,30	78,30	0,01	17,45	496	2015
Картофельное пюре	130		2	4	12	125	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	312	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180		0	0	21	82	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	394	2015
Хлеб ржаной	50		3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	
Итого за Обед	630		15	20	58	526	0,6	73,9	51,8	0,7	0,9	139,6	118,7	435,1	7,5	2421,6	526,9	0,2	17,5		
Уплотненный полдник																					
Ежики мясные со сметанным соусом	120/50		7	13	8	197	0,06	2,4	3	0,13	0,06	21,30	13,40	59,0	0,95	125,40	38	0,02	4,43	793	2015
Кисель из ягод с\м	180		0	0	19	75	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	122	2015
Булочка ванильная	50		1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0		
Итого за Полдник	400		10	11	117	333	0,00	26	21,00	0,08	0,09	64,52	34,11	89,1	7,89	723,81	105,20	0,02	4,43		
Итого за день	1615		56	59	260	1773	0,8	113,9	110,5	1,1	1,3	446,3	203,7	722,3	20,6	3787,3	641,8	0,2	22,0		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180		6	7	26	142	0,06	0,3	201	0	0,5	65	11	154	1,8	125,3	0	0	0	189	2015
Кофейный напиток с молоком	180		1	3	18	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002	359	2015
Батон йодированный	30		1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Масло сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК	
Итого за Завтрак	440		9	16	55	371	0,5	21,7	389,4	1,3	0,9	365,7	48,3	410,7	3,6	348,1	17,7	0,0			
2 завтрак																					
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100		0	0	13	88	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
Обед																					
Борщ с картофелем со свининой и сметаной	200		7	4	17	125	0,10	1,98	32,00	0	0,42	22,3	12,30	53,40	1,50	95,60	77,30	0,04	0,08	111	2015
Гуляш " Болоньезе"	70		9	10	12	103	13,00	14,56	0,90	0,00	0,52	25,3	24,30	82,30	1,35	422,10	69,40	0,06	0,12	381	2015
Макаронные изделия отварные	130		1	4	15	122	0,18	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	799,30	77,50	0,05	0	312	2015
Компот из ягод с/м	180		0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	127	2015
Хлеб ржаной	50		3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	
Итого за Обед	630		20	19	71	475	13,4	42,8	55,2	0,1	1,2	117,5	84,9	267,4	9,0	1588,5	228,4	0,2	0,2		
Уплотненный полдник																					
Пудинг из творога с подливой молочной сладкой	140/30		19	13	28	452	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	ттк	
Батон йодированный	30		1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	180		0	0	3	45	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2015
Итого за Полдник	380		21	14	42	560	0,11	7,14	0	0,24	0,14	25,75	22,30	47,74	6,17	304,40	3,08	0,02	2,9		
Итого за день	1650		53	60	262	1787	14,0	71,7	444,6	1,7	2,2	508,9	155,5	725,8	18,8	2241,0	249,1	0,2	3,1		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,	Жиры,	Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F,	Se, мг		
Завтрак																				
Суп молочный с вермешелью с маслом	180	6	8	29	203	0,04	0	35	0,28	0,06	19,30	3,10	29,10	0,53	22,30	121,30	0	0	134	2015
Батончик к чаю	30	1,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,9	40,2	1,23	0	0	ТТК	
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК	
Чай с молоком и сахаром	180	3	5,2	25	123	0	0,2	0	0	0,03	6,15	4,8	9,33	0,85	26,1	0	0	0	359	2015
Итого за Завтрак	400	10	18	72	462	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01			
2 завтрак																				
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100	0	0	13	88	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
Обед																				
Суп полевой на мясном бульоне	200	6	5	16	123	0,17	19,6	21,3	0,19	0,6	28,3	30,1	102,3	1,8	583,5	64	0,06	0,08	97	2015
Жаркое по- домашнему	200	9	6	4	122	0,03	0	5	0,26	0,07	15,30	3,10	23,50	65,00	18,10	94,50	0	0	60	2015
Огурец свежий	30	0	0	11	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	309	2015
Напиток из смеси с/ф	180	0	0	21	82	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	394	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	
Итого за Обед	660	19	10	70	411	0,2	3,54	26,78	0,1	0,21	52,49	62,79	249	5,8	397,71	137,2	0,01	0		
Уплотненный полдник																				
Каша рисовая молочная с маслом	180	14	20,1	28	302	0,06	0	0	0	0,06	16	9	15	2,9	256	3	0	0	66	2015
Ватрушка с творогом	75	3	7	41	168	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0		
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	
Итого за Полдник	435	16	17	21	537	0,10	7	0,00	0,00	0,1	47,32	51,04	61,9	4,77	496,30	5,12	0,01	0		
Итого за день	1565	54	62	258	1801	0,6	24,1	82,5	0,6	0,5	237,7	153,0	468,6	15,7	1550,1	203,5	0,0	0		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	180		6	7	34	214	0,22	21,30	61,30	0,56	0,33	115,30	24,3	136,30	1,56	273,20	62,30	0	0	176	2015
Какао с молоком	180		5	3	12	121	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	0	0	ттк	2015
Масло сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК	
Батон йодированный	30		1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Итого за Завтрак	400		13	16	57	465	1,1	21,9	129,5	0,9	0,5	357,8	49,5	362,0	3,6	487,0	108,5	0,0	0,0		
2 завтрак																					
Напиток кисломолчный	180		4	4	6	75	0,05	14	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02	0	ТТК	
Обед																					
Суп картофельный с горохом	200		3	2	10	195	0,16	14,50	0,96	0	0,36	25,60	29,60	99,30	1,65	422,10	70,20	0,06	0,09	73	2015
Каша гречневая отварная	130		3	5	38	162	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	302	2015
Люля-кебаб из курицы	70		6	5	8	192	0,21	20,1	22,3	0,19	0,4	27,4	3,65	110,9	1,9	577,3	63	0,05	0,07	96	2015
Соус красный основной	20		1	3	16	53	0,07	0,0	15	0,03	0,01	20,23	9,23	59,6	0,96	0,86	75,00	0	0,00	366	2015
Огурец свежий	30		0	0	11	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	309	2015
Компот из смеси ягод с/м	180		0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	127	2015
Хлеб ржаной	50		3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	
Итого за Обед	680		17	16	110	748	0,9	34,6	44,3	0,3	1,5	113,4	191,0	512,4	13,7	1536,8	219,7	0,1	0,2		
Уплотненный полдник																					
Омлет натуральный	170		33,5	24,6	45	278	0,03	0	0	0	0,05	14	7	15	2,9	205	3	0	0	155	2015
Батон йодированный	30		1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Чай с сахаром	180		0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	
Батон йодированный	30		4	4	21	210	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0		
Сыр порц	10		2,3	3,8	2	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	ТТК	
Итого за Полдник	430		21	10	58	685	0,14	7		0,11	0,1	27,20	27,80	65,0	6,26	318,60	4,16	0,02			
Итого за день	1690		52	58	257	1798	2,2	63,5	173,8	1,3	2,2	498,4	181,1	284,0	23,6	2322,4	332,3	4,7	0,2		

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом	180		5	7	19	224	0,09	2,13	123,30	0,65	0,33	299,60	23,50	277,60	0,77	150,60	35,3	0,08	5,56	73	2015
Чай с сахаром	180		0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	
Батон йодированный	30		1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Масло сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК	
Итого за Завтрак	400		7	20	35	421	0,2	2,4	186,4	0,9	0,5	495,2	41,2	443,3	2,9	273,5	48,0	0,1	8,5		
2 завтрак																					
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100		0	0	13	88	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
Обед																					
Расссольник ленинградский с курой и сметаной	200		6	4	11	138	0,33	15,60	0,99	0	0,55	25,30	25,60	88,0	2,23	422,30	70,30	0,08	0,09	73	2015
Соус молочный	20		1	2	15	45	0,04	0,72	0,01		0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15	0	0	126	2015
Запеканка из печени с рисом	170		6	6	14	228	0,09	0,03	1,34	0,47	0,11	18,0	20,30	156,30	2,07	305,30	77,30	0,01	18,45	260	2015
Напиток из шиповника и изюма	180		1	0	28	125	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	348	2015
Хлеб ржаной	50		3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	
Итого за Обед	630		10	7	79	599	0,5	16,7	40,3	0,5	0,8	75,0	70,7	370,2	7,6	1024,0	224,9	0,1	19,1		
Уплотненный полдник																					
Рагу из овощей с курицей	200		6	6	8	189	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	96	
Батон йодированный	30		1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Чай с сахаром	180		0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	
Итого за Полдник	410		12	27	44	319	0,13	2,68	1,6	42,00	0,2	34,6	50,90	43,5	2,90	344,30	99,08	0,02	15,62		
Итого за день	1640		58	67	278	1897	0,9	23,4	228,3	43,4	1,4	604,9	162,8	857,0	13,4	1641,8	372,0	0,2	43,2		

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша манная жидкая с маслом	180		5	8	30	199	0,06	0,80	0,02	0	0,09	16,50	15,00	110,30	2,10	34,50	78,10	0	0	70	2015
Кофейный напиток с молоком	180		1	3	18	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002	359	2015
Батон йодированный	30		1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Масло сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК	
Яйцо вареное	40		2	1	22	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0		
Итого за Завтрак	440		8	14	81	452	0,6	48,2	214,3	1,4	0,6	365,4	85,4	465,2	5,3	1014,6	171,1				
2 завтрак																					
Молоко ванильное	180		3	3	6	78	0,06	14	0	0	0,05	21,2	12,0	12,3	3,20	368,3	2,8	0,02	0	ТТК	
Кондитерское изделие	17		1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2,00	2,3	0,2	0,01	0	ТТК	2015
Обед																					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200		3	3	15	156	0,06	3,55	2,0	0	0,07	35,60	27,80	40,10	0,70	135,60	4,20	0,06	0	44	2015
Котлета рыбная	70		14	11	12	198	0,09	3,32	2,03	43	0,43	29	43	20	3,1	310	99	0,03	16,2		
Картофельное пюре	130		2	4	12	125	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	312	2015
Напиток из смеси с/ф	180		0	0	21	82	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	394	2015
Хлеб ржаной	50		3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	
Итого за Обед	620		15	10	75	624	0,5	65,3	53,3	43,2	0,9	156,2	142,5	254,9	7,0	2165,1	480,9	0,2	16,2		
Уплотненный полдник																					
Сырники творожные с подливой молочной сладкой	150/20		17	13	24	273	0,03	0	0,23	0	0,04	15	9	15	3,8	245	3	0	0	ттк	
Батон йодированный	30		1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Кисель из ягод с/м	180		0	0	19	75	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	122	2015
Итого за Полдник	380		17	10	24	411	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	6,17	515,33	14,98	0,02	2,9		
Итого за день	1637		56	59	258	1801	1,3	120,6	330,8	44,9	1,6	746,0	265,0	887,4	18,4	3695,1	667,0	0,2	19,1		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180		5	6	13	166	0,20	2,0	28,30	0,30	0,20	30,00	32,00	175,00	2,10	188,00	36,60	0,2	0,02	133	2015
Батон йодированный	30		1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Сыр порциями	10		2,3	3,8	2	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	ТТК	
Масло сливочное порциями	5		0	3	0	33	0,01	0,15	0,01	0,005	0,05	35,2	2,4	23	0,02	45,3	0,5	0,01	0	ТТК	
Чай с сахаром	180		0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	
Итого за Завтрак	405		9	14	31	396	0,3	2,4	28,3	0,3	0,3	82,2	44,2	241,0	4,5	323,0	38,2	0,2			
2 завтрак																					
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100		0	0	13	88	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
Обед																					
Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200		3	6	9	113	0,40	20,30	12,3	0,02	0,60	62,3	51,20	255,30	2,10	351,20	90,30	0,00	0,08	770	2015
Бефстроганов из отварного мяса	35/35		6	5	10	122	0,22	14,60	0,90	0	0,36	25,30	30,20	88,00	2,00	433,20	71,20	0,05	0,07	277	2015
Макаронные изделия отварные	130		1	4	15	122	0,18	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	799,30	77,50	0,05	0	312	2015
Огурец свежий	30		0	0	11	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	309	
Компот из смеси с/м	180		0	0	11	89	0	3,2	0	0	0	3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04	0	0	342	2015
Хлеб ржаной	50		3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	
Итого за Обед	680		10	16	67	530	0,9	64,4	39,5	0,2	1,3	144,8	122,2	466,6	7,5	1620,1	246,2	0,1	0,2		
Уплотненный полдник																					
Каша гречневая молочная жидкая с маслом	180		7	6	12	138	0,06	0	35	0,30	0,08	18,60	15,30	68,60	1,4	65,30	60,20	0	0	ттк	
Манник	50		2	2	30	148	0,04	0	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76	0	0	302	2015
Чай с сахаром	180		0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	
Итого за Полдник	410		8	9	25	353	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	72,69	57,05	167,35	6,17	853,13	136,00	0,02	2,9		
Итого за день	1625		59	62	268	1816	1,3	73,9	130,9	0,7	1,7	299,7	223,4	875,0	18,2	2796,2	420,4	0,3	3,1		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	541	603	2618	18124	8,9	497,7	5001,2	98,9	10,3	9002,3	2018,7	7989,3	99,4	6003,8	1,0	20,10	0,1950
Среднее значение за период	54,1	60,3	261,8	1812,4	0,9	49,8	500,1	9,9	1,0	900,2	201,9	798,9	9,9	600,4	0,1	2,01	0,020

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П.,Тутельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред.В.Т.Лапшиной 2004г.

Меню Ясли

1 день 1недели	2день 1недели	3 день 1 недели	4день 1недели	5 день 1 недели	1день 2недели	2 день 2 недели	3 день 2 недели	4 день 2 недели	5день 2 недели
Завтрак	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**
Каша овсяная молочная с маслом сливочным 1/150	Каша манная молочная жидкая с маслом 1/150	Суп молочный с вермишелью с маслом1/150	Каша пшенная молочная жидкая с маслом 1/150	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 1/150	Суп молочный с вермишелью с маслом1/150	Каша ячневая молочная жидкая с маслом 1/150	Каша " Дружба" молочная жидкая с маслом 1/150	Каша манная жидкая с маслом 1/150	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 1/150
Кофейный напиток с молоком1/150	Чай с сахаром 1/150	Молоко кипяченое 1/150	Чай с молоком с сахаром 1/150	Кофейный напиток с молоком 1/150	Чай с молоком и сахаром1/ 150	Молоко кипяченое 1/150	Чай с сахаром 1/150	Кофейный напиток с молоком 1/150	Чай с сахаром 1/150
Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/5	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/5
Батончик к чаю 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батончик к чаю 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20
	Яйцо вареное 1шт		Сыр порц.1/10					Яйцо вареное 1шт	Сыр поц 1/10
2 завтрак	**2 завтрак**	**2 завтрак**	**2 завтрак**	**2 завтрак**	**2 завтрак**	**2 завтрак**	**2 завтрак**	**2 завтрак**	**2 завтрак**
	Напиток кисломолочный 1/150		Молоко ванильное 1/150			Напиток кисломолочный 1/150		Молоко ванильное1/150	
сок разливной1/200 или фрукт 1/100	кондитрское изделие	сок разливной1/200 или фрукт 1/100		сок разливной1/200 или фрукт 1/100	сок разливной1/200 или фрукт 1/100		сок разливной1/200 или фрукт 1/100	кондитрское изделие	сок разливной1/200 или фрукт 1/100
обед	**обед**	**обед**	**обед**	**обед**	**обед**	**обед**	**обед**	**обед**	**обед**
Суп картофельный с рыбными консервами1/160	Суп куриный с вермишелью 1/160	Суп картофельный с яйцом и курой 1/160	Суп картофельный с зеленым горошком и курицей1/160	Борщ с картофелем со свининой и сметаной 1/160	Суп полевой на мясном бульоне 1/160	Суп картофельный с горохом 1/160	Рассольник ленинградский с курой и сметаной 1/160	Суп картофельный с мясными фрикадельками 1/160	Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной 1/160
Котлета мясная 1/50	Котлета рыбная 1/50	Печень по-строгоновски 30/30	Котлета " Рыжик"1/50	Гуляш" Болоньезе1/50	Жаркое по- домашнему 1/150	Люля -кебаб из курица1/50	Запеканка из печени с рисом 1/150	Котлета рыбная 1/50	Бефстроганов из отварного мяса 30/30
Рис отварной 1/110 Соус красный основной 1/20	Картофельное пюре 1/110	Каша гречневая отварная 1/110	Картофельное пюре 1/110	Макаронные изделия отварные 1/110		Каша гречневая отварная 1/110 Соус красный основной 1/20	Соус молочный 1/20	Картофельное пюре 1/110	Макаронные изделия отварные 1/110
Огурец свежий 1/20		Огурец свежий 1/20			огурец свежий 1/20				Огурец свежий 1/20
Компот из ягод смеси с/м 1/150	Напиток из шиповника с изюмом 1/150	Компот из ягодной с/м 1/ 150	Напиток из смеси сухофруктов1/150	Компот из ягод с/м 1/150	Напиток из смеси с/ф 1/150	Компот из ягод с/м 1/150	Напиток из шиповника и изюма 1/150	Напиток из смеси с/ф 1/150	Компот из смеси с/м 1/150
Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30
Уплотненный полдник	**Уплотненный полдник**	**Уплотненный полдник**	**Уплотненный полдник**	**Уплотненный полдник**	**Уплотненный полдник**	**Уплотненный полдник**	**Уплотненный полдник**	**Уплотненный полдник**	**Уплотненный полдник**
Омлет натуральный с зеленым горошком 1/150	Запеканка творожная со сгущёным молоком 130/20	Запеканка картофельная с мясным фаршем 1/150	Ежики мясные со сметанным соусом 100/50	Пудинг из творога с подливой молочной сладкой130/20	Каша рисовая молочная 1/150	Омлет натуральный 1/150	Рагу из овощей с курицей 1/150	Сырники творожные с подливой молочной сладкой 1/130/20	Каша гречневая молочная жидкая с маслом 1/150
Чай с сахаром1/150	Чай с низким сод. сахара 1/150	Чайс сахаром 1/150	Кисель из ягод с/м 1/150	Чай с сахаром1/150	Чай с сахаром1/150	Чай с сахаром1/150	Чай с сахаром 1/150	Кисель из ягод с/м 1/150	Чай с сахаром 1/150
Батнчик к чаю 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный1/20	Батон йодированный 1/20	Ватрушка с творогом 1/75	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Манник 1/50
Сыр порц 1/10						Сыр порц 1/10			
УЖИН (для круглосут.)	**УЖИН (для круглосут.)**	**УЖИН (для круглосут.)**	**УЖИН (для круглосут.)**	**УЖИН (для круглосут.)**	**УЖИН (для круглосут.)**	**УЖИН (для круглосут.)**	**УЖИН (для круглосут.)**	**УЖИН (для круглосут.)**	**УЖИН (для круглосут.)**
Каша рисовая молочная с маслом слив.1/150	Суфле куриное с рисом 1/150	Каша овсяная молочная с маслом сливочным 1/150	Суп молочный с вермешелью с маслом 1/150	Каша молочная "Дружба" с маслом слив.1/150	Каша пшенная молочная жидкая с маслом слив. 1/150	Каша молочная " Дружба"с маслом слив.1/150	Каша гречневая молочная с маслом слив.1/150	Зразы куриные с омлетом и овощами 1/150	Сок 1/200
Чай с сахаром 1/150	Чай с сахаром 1/150	Молоко кипяченое 1/150	Чай с сахаром 1/150	Чай с сахаром 1/150	Чай с сахаром 1/150	Чай с сахаром 1/150	Чай с сахаром 1/150	Молоко кипяченое 1/150	кондитерское изделие
Батончик к чаю 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батончик к чаю 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	

Меню Сад

1 день 1недели	2день 1недели	3 день 1 недели	4день 1недели	5 день 1 недели	1день 2недели	2 день 2 недели	3 день 2 недели	4 день 2 недели	5день 2 недели
Завтрак	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**	**Завтрак**
Каша овсяная молочная с маслом сливочным 1/180	Каша манная с маслом слив.1/180	Суп молочный с вермишелью с маслом 1/180	Каша пшенная молочная жидкая с маслом1/ 180	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом1/ 180	Суп молочный с вермишелью с маслом 1/180	Каша ячневая молочная жидкая с маслом1/ 180	Каша "Дружба" Молочная жидкая с маслом 1/180	Каша маннаяя жидкая с маслом 1/180	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 1/180
Кофейный напиток с молоком 1/180	Чай с сахаром 1/180	Какао с молоком 1/180	Чай с молоком с сахаром 1/180	Кофейный напиток с молоком 1/180	Чай с молоком и сахаром 1/180	Какао с молоком 1/180	Чай с сахаром 1/180	Кофейный напиток с молоком 1/180	Чай с сахаром 1/180
Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/5	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/5
Батончик к чаю 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батончик к чаю 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30
	Яйцо вареное 1шт		Сыр порц.1/10					Яйцо вареное 1шт	сыр порц 1/10
2 завтрак	**2 завтрак**	**2 завтрак**	**2 завтрак**	**2 завтрак**	**2 завтрак**	**2 завтрак**	**2 завтрак**	**2 завтрак**	**2 завтрак**
	Напиток кисломолочный 1/180		Молоко ванильное 1/180			Напиток кисломолочный 1/180		Молоко ванильное 1/180	
сок разливной1/200 или фрукт 1/100	кондитерское изделие	сок разливной1/200 или фрукт 1/100		сок разливной1/200 или фрукт 1/100	сок разливной1/200 или фрукт 1/100		сок разливной1/200 или фрукт 1/100	кондитерское изделие	сок разливной1/200 или фрукт 1/100
обед	**обед**	**обед**	**обед**	**обед**	**обед**	**обед**	**обед**	**обед**	**обед**
Суп картофельный с рыбными консервами 1/200	Суп куриный с вермишелью 1/200	Суп картофельный с яйцом и курой 1/200	Суп картофельный с зелёным горошком и курицей 1/200	Борщ с картофелем со свининой и сметаной 1/200	Суп полевой на мясном бульоне 1/200	Суп картофельный с горохом 1/200	Рассольник ленинградский с курой и сметаной 1/200	Суп картофельный с мясными фрикадельками 1/200	Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной 1/200
Котлета мясная 1/70	Котлета рыбная 1/70	Печень по-строгоновски 35/35	Котлета " Рыжик"1/70	Гуляш " Болоньезе 1/70	Жаркое по- домашнему 1/200	Люля-кебаб из курицы 1/70	Запеканка из печени с рисом 1/170	Котлета рыбная 1/70	Бефстроганов из отварного мяса 35/35
Рис отварной 1/130 Соус красный основной 1/20	Картофельное пюре 1/130	Каша гречневая отварная 1/130	Картофельное пюре 1/130	Макаронные изделия отварные1/130		Каша гречневая отварная 1/130 Соус красный основной 1/20	Соус молочный 1/20	Картофельное пюре 1/130	Макаронные изделия отварные1/130
Огурец свежий 1/30		Огурец свежий 1/30			Огурец свежий 1/30				Огурец свежий 1/30
Компот из смеси ягод с/м 1/180	Напиток из шиповника с изюмом 1/180	Компот из ягод с/м 1/ 180	Напиток из смеси сухофруктов. 1/180	Компот из ягод с/м 1/180	Напиток из смеси с/ф 1/180	Компот из ягод с/м 1/180	Напиток из шиповника и изюма 1/180	Напиток из смеси с/ф 1/180	Компот из смеси с/м 1/180
Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50
Уплотненный полдник	**Уплотненный полдник**	**Уплотненный полдник**	**Уплотненный полдник**	**Уплотненный полдник**	**Уплотненный полдник**	**Уплотненный полдник**	**Уплотненный полдник**	**Уплотненный полдник**	**Уплотненный полдник**
Омлет натуральный с зелёным горошком1/170	Запеканка творожная со сгущёным молоком 1/150/20	Запеканка картофельная с мясным фаршем 1/170	Ежики мясные со сметанным соусом 120/50	Пудинг из творога с подливой молочной сладкой 140/30	Каша рисовая молочная1/180	Омлет натуральный 1/170	Рагу из овощей с курицей 1/200	Сырники творожные с подливой молочной сладкой 150/20	Каша гречневая молочная жидкая с маслом 1/180
Чай с сахаром 1/180	Чай с низким сод. сахара 1/180	Чай с сахаром 1/180	Кисель из ягод с/м1/180	Чай с низким сод. сахара 1/180	Чай с сахарм 1/180	Чай с сахаром 1/180	Чай с сахаром 1/180		Манник 1/50
Батончик к чаю 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Ватрушка с творогом 1/75	Сыр порц 1/10	Батон йодированный 1/30	Кисель из ягод с/м 1/180	Чай с сахаром 1/180
Сыр порц 1/10						Батон йодированный 1/30		Батон йодированный 1/30	
УЖИН (для круглосут.)	**УЖИН (для круглосут.)**	**УЖИН (для круглосут.)**	**УЖИН (для круглосут.)**	**УЖИН (для круглосут.)**	**УЖИН (для круглосут.)**	**УЖИН (для круглосут.)**	**УЖИН (для круглосут.)**	**УЖИН (для круглосут.)**	**УЖИН (для круглосут.)**
Каша рисовая молочная с маслом слив.1/180	Суфле куриное с рисом 1/180	Каша овсяная молочная с маслом сливочным 1/180	Суп молочный с вермешелью с маслом 1/180	Каша молочная "Дружба" с маслом слив.1/180	Каша пшенная молочная жидкая с маслом слив. 1/180	Каша молочная "Дружба" с маслом слив.1/180	Каша гречневая молочная с маслом слив.1/180	Зразы куриные с омлетом и овощами 1/180	сок 1/200
Чай с сахаром 1/180	Чай с сахаром 1/180	Молоко кипяченое 1/180	Чай с сахаром 1/180	Чай с сахаром 1/180	Чай с сахаром 1/180	Чай с сахаром 1/180	Чай с сахаром 1/180	Молоко кипяченое 1/180	кондитерское изделие
Батончик к чаю 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батончик к чаю 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/20	