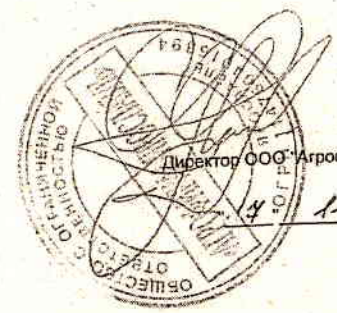


"Согласовано"

Заведующий МДОУ



Детский сад
№ 130



"Утверждаю"

Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

Ивченко С.В.

20 03 г.

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		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	3,7	5,4	27,0	171	0,18	0,91	30,94	0,09	0,04	102,00	34,50	105,30	0,20	184,00	0,020	0,01	0,001	таблица 1	2015
Коблениный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70	0,30	21,30	125,30	1,10	0,25	110,20	10,50	99,20	0,10	109,70	0,000	0,01	0,000	414	2015
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-002.18.16.077-2016	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,08	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015
Итого за Завтрак	330	8	15	48	369	0,59	22,21	201,24	2,49	0,32	221,20	54,95	233,00	0,92	335,60	0,03	0,03	0,00		
2 завтрак																				
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	ту	
Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с мясными консервами	160	4,0	6,0	16,0	108	0,08	23,99	8,40	0,01	0,33	112,30	1,95	57,9	1,37	253,62	0,013	0,40	0,001	63	2015
Котлета мясная	50	14,0	9,0	14,0	175	0,09	0,78	23,3	0,16	0,14	23,45	2,70	178,90	1,02	17,50	0,001	0,05	0,001	тк	215
Рис отварной	110	2,0	4,0	36,0	198	0,01	0	15	0,03	0,05	20,23	9,23	59,6	0,95	0,86	0,001	1,00	0,000	332	2015
Сauce красный основной	20	1,0	3,0	16,0	53	0,07	0,0	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,89	0,76	0,001	0,09	0,000	366	2015
Компот из смеси ягод с/м	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0	0,02	140	8	14	2,8	240	0,001	0,00	0,000	393	2015
Хлеб пшаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 5977-81	
Итого за Обед	520	23	22	106	599	0,3	24,8	48,7	0,2	0,6	300,9	27,0	331,4	7,8	534,0	0,03	1,450	0,002		
Уплотненный полдник																				
Омлет картофельный с зеленым горошком	150	10,6	21,9	8,7	275	0,02	0,02	258,45	11,82	0,00	111	22	204	2,1	61	0,000	0	0,100	229	2015
Сыро порционный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,00	0,16	0,026	0	0,03	109	4	8	0,06	12	0,000	0	0,000	7	2015
Чай с лимонным соевжрантием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,50	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-002.18.16.077-2016	
Итого за Полдник	330	14	26	20	424	0,07	0,28	258,49	11,82	0,06	223,60	37,65	241,97	3,14	123,90	0,01	0,000	0,100		
Итого за день	1380	46	64	194	1480	0,99	47,26	508,43	14,52	0,97	759,68	127,56	820,37	12,20	993,54	0,067	1,480	0,104		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,0	7,0	18,0	175	0,10	1	26	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	0,70	18,20	0,020	0,1	0,010	411	2015
Чай с сахаром	150	0,0	0,0	3,0	63	0,00	0,1	0	0	0,01	5	1	7	0,8	25	0,000	0	0,000	4	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,08	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	227	2015
Яйцо вареное	47	5,1	4,6	0,3	63	0,05	0,00	100,0	1,04	0,18	22,00	4,80	76,80	0,60	56,00	0,000	0,03	0,015	ТУ 10 71 11-00248163077-2016	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000		
Итого за Завтрак	377	11,66	19,45	31,37	428,1	0,26	1,1	171	2,54	0,322	62	42,95	283,75	2,75	141,2	0,03	0,136	0,026	420	2015
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	0,001	0,01	0	420	2015
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2	2,3	0,001	0,01	0	ГОСТ 31991-2014	
Итого за 2 завтрак	167	4	6	16	129	0,08	26	0	0	0,06	33,1	13,4	26,6	4,86	363,7	0,002	0,02	0	0	0
Обед																				
Суп куриный с вермишелью	160	6,0	4,0	11,0	92	0,18	9,65	0,20	0	0,32	83,40	2,85	78,60	2,10	40,10	0,000	0,01	0,001	64	2015
Котлета рыбная	50	8,0	4,2	5,9	93	0,04	0,0	30,00	0,26	0,07	17,88	14,01	66,82	1,30	56,54	0,015	0,0	0,000	т.т.к.	2015
Картофельное пюре	110	1,0	3,0	11,0	114	0,15	26,0	25,91	0,09	0,13	27,11	20,35	63,50	0,07	475,53	0,003	0,0	0,000	339	2011
Оливии натуральные соевые	20	0,2	0,0	0,3	3	0,01	0,7	0,00	0,00	0,02	4,60	2,80	4,80	0,12	28,20	0,000	0,0	0,000	70	2011
Напиток из шиповника с лимоном	150	1,0	0,0	25,0	104	0,00	0,2	35	0	0,02	114,0	5,4	0,0	0,5	23,0	0,000	0	0,001	417	2015
Хлеб пшаной	30	2,0	0,3	10,0	56,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 3077-84	
Итого за Обед	520	18	12	63	490	0,4	36,5	92,1	0,4	0,6	250,6	50,2	231,2	4,9	644,7	0,026	0,050	0,002	251	2015
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная со сливочным молоком	150	13,0	16,0	7,0	287	0,02	0	15	0	0,02	198	33	297	0,9	220	0,020	0,03	0,000	251	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10 71 11-00248163077-2016	
Итого за Полдник	320	15	16,6	18,0	393	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20	0,000	0,05	0,05
Итого за день	1384	48	54	129	1440	0,89	76,75	326,21	3,13	1,09	564,38	138,32	700,82	12,77	1309,50	0,070	0,41	0,05	0,05	0,05

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	150	5,0	7,0	27,0	193	0,02	0,00	30,00	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,020	0,00	0,000	100	2015
Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	0,06	2,05	32	0,075	0,24	190	22	142	0,2	231	0,012	0,029	0,003	419	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10-71-11-0024836-1077-2016	
Итого за Завтрак	330	11	19	45	405	0,2	2,1	107,0	1,6	0,3	217,0	34,8	199,6	1,2	294,6	0,042	0,0	0,034		
2 завтрак																				
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00	366	2015
Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом и курой	160	4,0	2,0	14,0	102	0,09	1,36	0,29	0	0,37	103,6	1,07	52,6	1,01	9,3	0,002	0,2	0,001	83	2015
Печень по-строгановски 30/30	60	17,0	11,0	29,0	163	0,19	19,5	31	0,21	0,16	44,25	41,60	179,2	2,20	98,40	0,003	1,4	0,000	255	2011
Каша гречневая рассыпчатая	110	8,9	6,0	39,8	248	0,25	0,0	0	0,01	0,08	15,90	133,02	199,7	4,50	26,00	0,002	0	0,000	179	2015
Компот из смеси ягод с/м	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0	0,02	140	8	14	2,8	240	0,001	0,00	0,000	393	2015
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 2077-84	
Итого за Обед	510	32	19	107	628	0,6	20,9	31,3	0,2	0,7	307,4	187,5	462,9	11,3	395,0	0,018	1,600	0,001		
Употребленный полдник																				
Запеканка картофельная с мясным фаршем	150	7,0	4,0	56,0	291	0,11	0	21	0,08	0,03	23	11	61	1,1	1	0,003	0	0,000	308	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10-71-11-0024836-1077-2016	
Итого за Полдник	320	8,5	4,6	67,0	397	0,160	0,100	21,000	0,080	0,060	35,600	22,100	90,500	2,100	52,300	0,013	0,000	0,000		
Итого за день	1260	52,00	43,21	228,28	1474,1	0,97	33,01	159,29	1,935	1,072	575,91	253,38	763,93	16,82	1019,83	0,073	1,600	0,003		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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	І, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	17,0	8,0	33,0	193	0,07	0,85	37,76	0,26	0,23	153,69	24,18	148,34	0,85	213,45	0,020	0,01	0,000	таблица 1	2015
Чай с молоком с сахаром	150	2,7	2,3	11,3	77	0,04	1,19	18,00	0,01	0,14	112,00	13,50	82,6	0,28	136,60	0,001	0,00	0,015	413	2015
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,00	0,16	0,026	0	0,03	100	4	8	0,06	12	0,000	0	0,000	7	2015
Масло сливочное порциями	5	0,1	3,6	0,1	33	0,03	0,00	24,5	0,65	0,01	1,20	0,02	1,50	0,01	1,30	0,000	0,01	0,001	6	2015
Батон поджаренный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,09	0,02	6,60	10	25,5	0,40	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
Итого за Завтрак	335	24	16	54	407	0,19	2,21	80,29	0,92	0,43	373,49	52,00	266,18	1,80	402,25	0,03	0,02	0,02		
2 завтрак																				
Молоко ванильное	150	4,6	4,1	7,6	85,0	0,06	2,05	32	0,075	0,24	189,50	22,10	142,20	0,16	230,70	0,01	0,03	0,00	419	2015
Итого за 2 завтрак	150	4,6	4,1	7,6	85,0	0,06	2,05	32	0,075	0,24	189,50	22,10	142,20	0,16	230,70	0,01	0,03	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с зеленым горошком и кукурузой	160	4,4	4,1	13,3	107	0,08	13,99	8,38	0,01	0,33	109,6	1,95	57,93	0,37	1,53	0,001	0,20	0,000	87	2015
Котлета "Рыжик"	50	6,0	10,0	4,0	130	0,05	1,02	1,3	0,47	0,11	17,90	1,86	139,09	1,07	259,66	0,001	0,01	0,001	ТТК	2015
Картофельное пюре	110	1,0	3,0	11,0	114	0,16	26,0	25,91	0,09	0,13	27,11	20,35	63,50	0,07	475,53	0,003	0,0	0,000	339	2015
Нерафинированная	20	0,5	0,9	2,5	20	0,01	1,3	0,00	0,00	0,01	7,55	5,93	12,16	0,35	84,28	0,000	1,2	0,000	55	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,01	0,3	0	0	0,01	23,87	4,50	11,6	0,94	87,36	0,001	0	0,000	394	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 2077-84	
Итого за Обед	520	14	18	62	513	0,3	42,6	35,6	0,6	0,6	189,8	38,4	301,6	3,6	929,7	0,016	1,450	0,001		
Употребленный полдник																				
Пудинг из творога с подливкой молочной сладкой	150	19,0	14,9	35,3	352	0,06	0,19	123,3	7,9	0,23	193	23	191	1,5	190	0,020	0,001	0,001	249/269	2015
Кисель из ягод с/м	150	0,1	0,0	20,6	83	0,00	1,37	0	0	0,00	100	3	7	0,1	33	0,001	0	0,000	396	2015
Батон поджаренный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
Итого за Полдник	320	14	9	77	451	0,11	1,56	123,30	7,90	0,25	299,60	35,92	223,00	2,19	262,68	0,03	0,00	0,00		
Итого за день	1325	56,23	49,69	200,54	1456,75	0,709	48,43	271,216	9,46	1,522	1052,45	146,41	933,01	7,754	1825,29	0,086	1,502	0,021		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,1	4,0	25,3	154	0,10	0,00	20,00	0,20	0,04	81,30	2,23	104,10	0,76	8,60	0,020	0,00	0,000	таблица 1	2015
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70	0,30	21,30	125,30	1,10	0,25	110,20	10,50	99,20	0,10	109,70	0,000	0,01	0,000	414	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,05	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10 71 11-00248363077-2016	
Итого за Завтрак	330	8,0	13,9	46,0	351	0,5	21,3	190,3	2,6	0,3	200,5	22,7	231,8	1,5	160,2	0,030	0,020	0,001	ту	
2 завтрак																				
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	64	2015
Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	ту	
Обед																				
Борщ с капустой и свеклой	160	6,0	10,0	12,0	162	0,03	6,58	0,0	0,01	0,03	285,3	1,68	34,06	0,76	2,40	0,003	1,40	0,001	64	2015
Гуляш "Полоньск"	50	7,0	10,0	2,0	136	0,12	13,6	0,86	0,00	0,34	24,60	2,37	81,01	1,21	411,59	0,001	0,04	0,001	776	2015
Мякотиные изделия отварные	110	3,2	0,6	23,8	114	0,06	0	0,00	0,00	0,02	5,49	1,60	34,84	0,09	39,06	0,000	0,00	0,001	218	2015
Компот из смеси ягод см	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0	0,02	140	8	14	2,8	240	0,001	0,00	0,000	393	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 2077-84	
Итого за Обед	500	18	21	62	517	0,3	20,1	0,9	0,0	0,4	459,0	17,5	181,3	5,7	714,4	0,015	1,441	0,003	ттк	
Уплотненный полдник																				
Жаренки мясные со сметанным соусом	150	7,0	12,0	8,0	188	0,05	2,38	2,00	0,12	0,05	20,71	12,33	58,00	0,89	124,26	0,00	0,00	0,00	411	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	ТУ 10 71 11-00248363077-2016	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ту	
Итого за Полдник	320	8,5	12,6	19,0	294	0,01	7,14	163,10	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	0,17	115,33	0,00	0,20	0,00	ттк	
Итого за день	1350	35,90	47,58	147,03	1249,84	0,81	48,58	354,26	2,85	0,91	897,88	85,19	594,46	7,81	989,88	0,05	1,65	0,00		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																				таблица 1	2015
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	3,7	5,4	27,0	171	0,18	0,91	30,94	0,09	0,04	102,00	34,50	105,30	0,20	184,00	0,020	0,01	0,001	413	2015	
Чай с молоком с сахаром	150	2,7	2,3	11,3	77	0,04	1,19	18,00	0,01	0,14	112,00	13,50	82,6	0,28	136,60	0,001	0,00	0,001	6	2015	
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	ТУ 1071 11-00248163077-2016		
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000			
Итого за Завтрак	330	7,9	15,6	48,4	376	0,330	2,100	93,940	1,395	0,212	223,000	57,950	216,400	1,100	362,500	0,031	0,022	0,003			
2 завтрак																				ту	
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00			
Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																				85	2015
Суп полевой из мясным бульоне	160	2,0	1,8	11,2	69	0,2	19,29	10,3	0,01	0,5	95,6	32	245	1,9	3,4	0,001	1	0,001	292	2015	
Жаркое по-домашнему	150	18,4	4,7	16,3	181	0,16	18,90	20,0	0,18	0,40	27,40	2,53	59,70	1,60	573,80	0,003	0,10	0,001	70	2011	
Овощи натуральные соевые	20	0,2	0,0	0,3	7	0,01	0,7	0,00	0,00	0,02	4,60	2,80	4,80	0,12	28,20	0,000	0,0	0,000	394	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,01	0,3	0	0	0,01	238,50	4,50	11,6	0,94	87,36	0,001	0	0,000	ГОСТ 3077-83		
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	38,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000			
Итого за Обед	510	21	7	49	395	0,420	39,190	30,300	0,190	0,945	369,700	45,630	178,450	5,360	714,060	0,013	1,100	0,002			
Уплотненный полдник																				таблица 1	2015
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	1,6	3,8	16,9	109	0,02	0	20	0,09	0,01	4	12	36	0,2	24	0,010	0,9	0,000	441	2015	
Вягучка с творогом	75	3,0	7,0	11,0	168	0,05	0	46	0,05	0,04	26,6	10,1	44,3	0,4	40	0,003	0,00	0,001	411	2015	
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000			
Итого за Полдник	375	12	11	68	322	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20	0,001			
Итого за день	1415	41,78	33,33	165,29	1180,13	0,91	48,29	249,54	1,695	1,277	662,18	145,41	699,65	8,02	1203,63	0,046	1,322	0,006			

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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	F, мг			Se, мг
Завтрак																			таблица 1	2015
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	150	5,0	6,0	32,0	202	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,61	23,10	135,12	0,48	269,46	0,020	0,00	0,000	419	2015
Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	0,06	2,05	32	0,075	0,24	190	22	142	0,2	231	0,012	0,029	0,003	6	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 16.71.11-6024836-077-2016	
Итого за Завтрак	330	11	18	50	414	0,4	2,5	132,7	1,8	0,5	310,4	55,2	305,8	1,3	542,1	0,042	0,039	0,004		
2 завтрак																			420	2015
Напиток кисло-молочный	150	3	3	5	72	0,04	13	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,66	361,4	0,02	0,01	0		
Итого за 2 завтрак	150	3	3	5	72	0,04	13	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,66	361,4	0,02	0,01	0		
Обед																			87	2015
Суп картофельный с горохом луценым	160	4,0	3,0	14,0	109	0,16	18,50	20,20	0,18	0,40	185,00	2,87	99,7	0,60	40,10	0,001	0,10	0,001	ТТК	2015
Дюля-кебаб из курицы	50	9,4	9,7	10,0	164	0,02	0	37	0,26	0,10	26,40	2,10	22,7	0,43	17,00	0,001	0	0,000	179	2015
Каша гречневая рассыпчатая	110	8,9	6,0	39,8	248	0,25	0,0	0	0,01	0,08	15,90	133,02	159,7	4,50	26,00	0,002	0	0,000	366	2015
Сове класный основной	20	1,0	3,0	16,0	53	0,07	0,0	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,89	0,76	0,001	0,00	0,000	393	2015
Компот из смеси ягод с/м	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0	0,02	140	8	14	2,8	240	0,001	0,00	0,000	ГОСТ 2077-81	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ТТК	
Итого за Обед	520	25	22	104	689	0,6	18,9	59,2	0,5	0,6	372,2	151,1	357,0	10,0	345,2	0,016	0,1	0,001		
Уплотненный полдник																			229	2015
Омлет натуральный	150	13,2	23,5	2,5	293	0,02	0,02	346,15	11,82	0,00	107,08	18,00	242,54	2,72	61,00	0,00	0,00	0,100	7	2015
Сыр полужирный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,00	0,16	0,026	0	0,03	100	4,40	8,24	0,06	11,60	0,00	0,00	0,000	411	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 16.71.11-6024836-077-2016	
Итого за Полдник	330	17,0	29,9	13,5	442	0,070	0,180	346,176	11,820	0,060	219,680	33,500	280,280	3,780	123,900	0,010	0,000	0,100		
Итого за день	1330	56,63	72,74	172	1617,58	1,05	34,55	536,055	14,125	1,202	923,09	251,42	957,43	17,92	1372,52	0,088	0,149	0,105		

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, мг	Se, мг	
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,0	5,0	15,0	213	0,02	0,00	20,00	0,56	0,02		4,70	15,30	47,40	0,32	32,00	0,020	0,10	0,001	таблица 1	2015
Чай с сахаром	150	0,0	0,0	3,0	63	0,00	0,1	0	0	0,01		5	1	7	0,8	25	0,000	0	0,000	411	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01		2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015
Батон подпорованный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02		6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10 71 11-00248363071-2016	
Итого за Завтрак	330	6	13	28	403	0,1	0,1	65,0	1,9	0,1		18,7	26,5	83,2	1,8	99,0	0,030	0,3	0,002	т.к.	
2 завтрак																					
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02		16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00	386	2015
Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02		16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00		
Обед																					
Рассольник ленинградский с курой и сметаной	160	5,0	4,1	11,5	103	0,12	13,56	0,66	0	0,34		205,6	2,37	81	1,21	40,1	0,001	0,04	0,001	82	2015
Запеканка из печени с рисом	150	15,6	7,4	23,5	223	0,27	8,71	743,9	6,3	1,91		26	29	311	5,9	303	0,001	0,01	0,010	т.к.	2015
Соус молочный	20	1,0	2,0	1,4	28	0,04	0,7	0,01	0,00	0,09		15,43	1,40	1,05	1,63	16,40	0,030	0,0	0,000	368	2015
Пангток из шиповника с изюмом	150	1,0	0,0	25,0	104	0,00	0,2	36	0	0,02		114,0	6,4	0,0	0,5	233,0	0,000	0	0,001	417	2015
Хлеб пшаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0		3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 2077-82	
Итого за Обед	510	25	14	71	516	0	23	781	6	2		364	43	411	10	614	0	0	0		
Уплотненный полдник																					
Рягу из овсяной с курагой	150	5,0	5,0	6,0	126	0,16	18,9	20,2	0,18	0,40		48	3	10	1,6	6	0,001	0,1	0,060	т.к.	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01		5,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
Батон подпорованный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02		6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10 71 11-00248363071-2016	
Итого за Полдник	320	6,5	5,6	17,0	232	0,210	18,900	20,200	0,180	0,430		60,600	14,000	39,500	2,600	57,000	0,011	0,100	0,060		
Итого за день	1260	37,08	32,65	126,29	1194,7	0,84	52,19	865,97	8,34	2,895		459,43	92,12	544,5	16,62	1048,10	0,083	0,46	0,074		

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																		таблица 1	2015	
Каша манная молочная жидкая с маслом	150	5,0	7,0	18,0	175	0,10	1	24	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	0,70	18,20	0,020	0,1	0,001	414	2015
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70	0,30	21,30	125,30	1,10	0,25	110,20	10,50	95,20	0,10	109,70	0,000	0,01	0,000	6	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	227	2015
Яйцо вареное	47	5,1	4,6	0,3	63	0,03	0,00	100,0	1,04	0,18	22,00	4,80	76,80	0,60	56,00	0,000	0,03	0,015		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000		ТУ 10 71 11-002-8361077-2016
Итого за Завтрак	377	14	21,45	39	435,1	0,58	22,3	296,3	3,64	0,562	167,2	52,25	375,7	2,02	225,8	0,03	0,146	0,017		
2 завтрак																		419	2015	
Молоко пастеризованное	150	4,6	4,1	7,6	85,0	0,06	2,05	32	0,075	0,24	189,60	22,10	142,20	0,16	230,70	0,01	0,03	0,003		ГОСТ 24901-2014
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2	2,3	0,001	0,01	0,000		
Итого за 2 завтрак	167	5,58	7,08	18,58	142	0,1	15,05	32	0,075	0,27	201,9	23,8	154,5	2,16	233	0,009	0,039	0,003		
Обед																		89	2015	
Суп картофельный со свиной	160	4,9	4,8	10,0	106	0,08	6,65	1,65	0,02	0,06	123,00	2,08	61,02	0,83	40,13	0,001	0,40	0,001		тк
Котлета рыбная	50	8,0	4,2	5,9	93	0,04	0,0	30,00	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,30	56,54	0,015	0,0	0,000		339
Картофельное пюре	110	2,3	3,5	18,0	113	0,16	26,0	25,91	0,09	0,13	27,11	20,35	63,50	0,07	475,53	0,003	0,0	0,000		55
Икра свекольная	20	0,5	0,9	2,5	20	0,01	1,3	0,00	0,00	0,01	7,65	5,93	12,16	0,35	84,28	0,000	0,0	0,000		394
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,01	0,3	0	0	0,01	238,50	4,50	11,6	0,94	87,36	0,001	0	0,000		ТУ 10 71 11-002-8361077-2016
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000		
Итого за Обед	520	17,95	13,76	67,16	474,4	0,336	34,25	57,56	0,37	0,293	417,74	50,67	232,55	4,29	765,14	0,03	0,44	0,001		
Уплотненный полдник																		249/369	2015	
Пудинг из творога с подливой молочной	150	19,0	14,9	35,3	352	0,06	0,19	123,3	7,9	0,23	193	23	191	1,5	190	0,020	0,001	0,001		396
Кисель из ягод с/м	150	0,1	0,0	20,6	83	0,00	1,37	0,00	0,00	0,00	10,49	3,12	6,80	0,10	33,48	0,00	0,00	0,00		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	0,01	0,01	0,00		ТУ 10 71 11-002-8361077-2016
Итого за Полдник	320	1,6	0,6	65,9	496	0,11	1,56	123,30	7,90	0,25	210,09	35,92	223,00	2,19	262,68	0,03	0,00	0,00		
Итого за день	1384	39,14	42,92	190,65	1547,4	1,109	73,16	599,16	11,985	1,379	936,93	162,64	985,75	10,66	1486,62	0,10	0,626	0,023		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,1	4,0	25,3	154	0,10	0,00	20,00	0,20	0,04	81,30	2,23	104,10	0,76	8,60	0,020	0,00	0,000	таблица 1	2015
Масло сливочное порциями	5	0,1	3,6	0,1	33	0,03	0,00	24,5	0,65	0,01	1,20	0,02	1,50	0,01	1,30	0,000	0,01	0,001	6	2015
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,00	0,16	0,026	0	0,03	100	4	8	0,05	12	0,000	0	0,000	7	2015
Чай с сахаром	150	0,0	0,0	3,0	63	0,00	0,1	0	0	0,01	5	1	7	0,8	25	0,000	0	0,000	411	2015
Батон подорожаный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	9,0	0,00	0,02	6,60	0,00	25,5	0,60	39,70	0,020	0	0,000	ТУ 19.71.11-00248363077-2016	
Итого за Завтрак	335	7,97	12,03	38,36	354,4	0,18	0,26	44,526	0,85	0,105	194,1	17,75	146,59	2,26	85,9	0,04	0,01	0,001		
2 завтрак																				
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	ТУ	
Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	160	2,0	5,1	7,4	84	0,03	11,08	0,0	0,01	0,34	204,0	2,30	81,01	1,21	411,59	0,003	1,40	0,001	73	2015
Бефстроганов из отварного мяса	60	6,8	6,2	3,3	96	0,01	0,0	10,00	0,30	0,05	16,70	1,02	58,40	0,49	71,75	0,002	0,001	0,001	294	2015
Макаронные изделия отварные	110	3,2	0,6	23,8	114	0,06	0	0,00	0,00	0,02	5,49	1,60	34,84	0,09	39,08	0,001	0,00	0,001	218	2015
Компот из смеси ягод с/м	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0	0,02	140	8	14	2,8	240	0,001	0,00	0,000	393	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,001	0,0	0,000	ГОСТ 2077-2011	
Итого за Обед	510	14	12	59	408	0,2	11,1	10,0	0,3	0,5	369,8	16,7	205,7	5,4	783,7	0,008	1,402	0,003	ТТК	
Полдник																				
Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,5	9,3	25,1	211	0,15	1,17	48,57	0,02	0,21	131	7	176	2,1	254	0,020	1	0,001	183	2011
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
Малина	50	1,8	7,8	25,5	181	0,14	7	11,95	0,11	0,1	19,30	5,20	32,0	0,30	50,20	0,002	0,00	0,000	ТТК	
Итого за Полдник	350	8,29	17,08	51,63	436,41	0,29	8,17	58,53	0,13	0,32	156,43	13,5	211,54	2,75	316,59	0,022	1	0,001		
Итого за день	1395	31,42	41,53	168,69	1287,25	0,65	19,52	113,056	1,29	0,897	734,32	55,97	577,78	10,7	1166,19	0,070	2,412	0,005		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	425	481	2017	13927	9	482	4429	99,6	1,02	7985,4	801	7010	102	3985	0,729	11,667	0,374		
Среднее значение за период	42,5	48,1	201,7	1392,7	0,9	48,2	442,9	10,0	0,1	798,9	80,1	701,0	10,2	398,5	0,073	1,167	0,037		

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. Мопильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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