"Согласовано"
Директор МОУ ДДУ_____
_____
"_____"_____20_____

"Утверждаю"
Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
Милешников Д.А.
"1" февраля 2013 г.

Примерное меню для возрастной группы дети от 3 до 7 лет.
1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-	Сборник
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		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 геркулесовая молочная с	185		8	9	32	254	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	221,99	49,8	0,01		174	2015
Кофейный напиток с молоком	180		2	2	22	119	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			359	2015
Батончик к чаю	30		1	1	13	83	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Масло сливочное порциями	10		0	7	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		
Итого за Завтрак	405		11	19	69	523	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																					
Фрукт 1 шт	130		1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																					
Суп картофельный с горохом	220		4	2	16	96	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	37	2015
Курица с овощами	70/20		20	13	19	274	0,12	1,17	29,3	0,26	0,17	29,24	30,46	193,09	1,73	204,74	40,06	0,09	0,02	496	2004
Макаронные изделия отварные	130		7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015
Компот из ягод с/м	180		0,2	0,08	17	69	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			127	2015
Хлеб ржаной	50		3	0,5	17	84	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	690		38	21	115	782	0,6	12,0	50,6	0,3	0,7	107,5	88,2	372,0	8,9	938,3	217,5	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																					
Запеканка творожная со сгущенным	150/20		36,4	26,3	48	569	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			155	2015
Чай	180				0	11		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Батон йодированный	30		2	1	15	78	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Итого за Полдник	380		38	27	63	658	0,07	7	11,96	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	6,26	527,07	35,11	0,02			
Итого за день			88	68	260	2024	1,3	56,2	313,4	2,7	1,5	613,7	226,7	909,1	21,1	2271,4	325,6	0,2	3,0		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборни
			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 молочная "Дружба" жидкая с	185		6	9	32	232	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08			134	2015
Сыр порциями	10		3	1	22	20	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04			
Масло сливочное порциями	10		0	7	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		
Батон йодированный	30		2	1	15	78	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай с сахаром	180				5	20		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Итого за Завтрак	415		11	18	74	417	0,2	26,1	119,0	0,6	0,3	250,4	48,1	258,1	2,4	837,6	207,0	0			
2 завтрак																					
Напиток кисло-молочный	180		5	5	7	87	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Кондитерское изделие	20		13	7	41	270	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		151	2015
Обед																					
Борщ с говядиной и сметаной	220		4	8	13	134	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03	0,07	82	2015
Котлета рыбная	75		14	11	9	188	0,04		30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02			ттк	
Картофельное пюре	130		3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Огурец соленый	20				3	12		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04				
Хлеб ржаной	50		3	0,5	17	84	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Напиток из шиповника с изюмом	180		1		30	126		0,2	36		0,02	11,4	6,4		0,54	233			0,44	348	2015
Итого за Обед	675		25	25	94	692	0,4	48,7	102,2	0,4	0,7	145,9	105,8	434,2	6,0	1429,9	222,9	0,1	0,5		
Уплотненный полдник																					
Рагу овощное с говядиной	200		3	13	11	173	0,14	33,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	499,80	23,60	0,03	0,04	143	2015
Кисель витаминизированный	180		0	0	20	80	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		122	2015
Батон йодированный	30		2	1	15	78	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Итого за Полдник	410		5	14	46	426	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9		
Итого за день			61	69	272	1892	0,6	74,8	165,3	0,6	0,9	385,3	149,5	607,7	15,1	2451,0	241,6	0,1	3,4		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборни
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		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	185	5	6	21	155	0,05	0,2	200		0,3	64	10	140	1,6	123,2				189	2015
Какао с молоком	180	4	5	14	114	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	32,6			ттк	
Масло сливочное порциями	10	0	7	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			
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	78		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Итого за Завтрак	405	11	19	50	414	0,8	2,8	204,8	0,1	0,5	198,0	34,4	270,9	3,0	362,9	33,8	0,0	0,0		
2 завтрак																				
Сок	180			20	88	0,02	13			0,02	14,0	8,0	14,0	2,86	240,0	2,0	0,00			
Обед																				
Суп картофельый с рыбными	220	4	4	16	118	0,04	3,42	1,7		0,05	34,95	25,98	37,68	0,69	136,86	3,42	0,05		44	2015
Гуляш из отварного мяса	35/35	7	8	2	104	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	277	2015
Каша гречневая рассыпчатая	130	7	4	34	199	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	17	70	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		126	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	670	23	17	99	644	0,7	47,0	43,6	0,2	0,7	125,6	228,4	438,9	9,3	1685,6	420,8	0,2	0,1		
Уплотненный полдник												566								
Омлет натуральный	150	13,1	16,1	4	213	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			79	2015
Горошек консервированный	30	1	0,1	2	12	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	78	0,08	0,02	19,4	0,12	0,04	38,9	8,57	60,7	0,59	61,13	26,25	0,01	0,44		
Чай с сахаром	185	0	0	5	20															
Итого за Полдник	395	16	17	27	323	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	79,5	33,37	97,1	6,19	518,13	29,65	0,02	0,44		
Итого за день		50	53	196	1469	1,6	69,8	267,8	0,4	1,3	417,0	296,2	806,9	18,5	2806,3	484,3	0,2	0,5		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборни
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша пшенная молочная жидкая с маслом	185	21	10	40	337	0,07	0,86	37,76	0,26	0,23	153,69	24,18	148,34	0,85	213,45	6,01	0,01		223	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	78		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Чай с молоком с сахаром	180	2,24	2,1	22	119		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				359	2015
Масло сливочное порциями	10	0	7	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			
Итого за Завтрак	405	26	20	77	601	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	186,68	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02			
2 завтрак																				
Напиток кисло-молочный	180	5	5	7	87	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																				
Щи со сметаной и свининой	220	3	4	8	84	0,08	23,99	8,38	0,01	0,33	42,8	19,55	57,93	1,37	253,62	60,87	0,02	0,06	87	2015
Ежики мясные со сметанным соусом	120/50	8	15	9	202	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	793	2015
Кукуруза консервированная	20	1	0,1	2	12	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Компот из ягод с/м	180			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	660	15	20	55	462	0,2	36,6	10,0	0,1	0,4	97,0	53,9	162,3	5,9	636,9	100,3	0,0	4,4		
Уплотненный полдник																				
Макароны отварные с сыром	130/10	10	6	69	280	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015
Кисель витаминизированный	180	0	0	20	80	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		122	2015
Плюшка с сахаром	50	3	7	41	270	0,04	13,0			0,03	20,80	12	14,30	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Полдник	350	13	13	130	630	0,34	26	21,00	0,08	0,09	64,52	28,73	82,7	6,32	671,47	36,31	0,02			
Итого за день		59	58	269	1780	0,7	76,5	68,8	0,5	0,8	348,2	133,5	443,1	17,4	1950,2	146,3	0,1	4,4		

5 день, 1 недели

34,44 89,1 6,85

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборни
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		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 с маслом	185	7	9	21	187	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	133	2015
Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2	2	22	119	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			359	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	78		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Масло сливочное порциями	10	0	7	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			
Яйцо вареное	1 шт	8	7,2	1	94	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Итого за Завтрак	445	19	26	59	545	0,6	68,1	176,5	2,1	0,8	273,9	83,6	370,4	3,7	641,6	45,8	0,3			
2 завтрак																				
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																				
Суп картофельный с курой и яйцом	220	6	3	16	112	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015
Печень по-строгановски	35/35	10	16	4	290	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	260	2015
Рис отварной	130	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Компот из ягод с/м	180			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	650	23	25	96	790	0,2	5,6	28,3	0,6	0,5	57,2	63,0	300,1	4,5	450,4	206,5	0,0	17,5		
Уплотненный полдник																				
Сырники творожные с подливой фруктовой	140/20	23,97	16,61	30	453	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ттк	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	78		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Чай	180			0	11		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Итого за Полдник	370	26	27	45	542	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		72	76	254	1938	0,9	80,8	267,9	2,9	1,4	555,4	183,7	837,9	14,4	1607,2	267,3	0,3	20,4		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		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	185		7	8	37	246	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,1	135,12	1,48	269,46	58,59			176	2015
Батончик к чаю	30		1	1	13	83	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Масло сливочное порциями	10		0	7	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			
Чай с молоком и сахаром	180		2,24	2,1	22	119		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				359	2015
Итого за Завтрак	405		10	18	72	515	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																					
Фрукт 1 шт	130		1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																					
Суп вермишелевый с курой	220		6	3	16	119	0,16	18,9	20,2	0,18	0,4	27,4	28,7	99,7	1,6	573,8	62	0,05	0,06	97	2015
Рыба запеченная с овощами	70/20		9	5	3	100	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08			60	2015
Пюре картофельное	130		3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Напиток из смеси с/ф	180		0	0	17	70	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		126	2015
Хлеб ржаной	50		3	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	690		21	14	89	512	0,2	3,54	26,78	0,1	0,21	52,49	62,79	249	5,8	397,71	137,2	0,01			
Уплотненный полдник																					
Омлет натуральный	150		13,1	16,1	4	213	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			79	2015
Горошек зеленый консервированный	30		1	0,1	2	12	0,03	7,0			0,04	26,60	17	22,40	2,80	217,0	1,4	0,01			
Булочка ванильная	50		3	7	41	270	0,04	13,00			0,03	20,80	11,70	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01		ТТК	
Чай с сахаром	185		0	0	5	20															2015
Итого за Полдник	395		17	23	52	515	0,14	7	11,96	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	6,26	527,07	35,11	0,02			
Итого за день			47	50	226	1603	0,6	24,1	94,4	0,7	0,6	245,8	135,8	497,5	17,2	1580,9	233,5	0,0			

2 день, 2 недели																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборни
			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 вермишелью с	180		8	12	30	254	0,06	1,15	119,16	0,56	0,23	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	35,2	0,07	4,47	73	2015
Чай с молоком	180		2	2	22	119	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			359	2015
Яйцо вареное	1 шт		8	7,2	1	94	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Масло сливочное порциями	10		0	7	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			
Батон йодированный	30		2,3	0,9	15	78		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,25				
Итого за Завтрак	445		20	30	68	612	0,5	69,5	269,7	2,4	0,9	535,4	77,6	463,0	2,0	612,3	45,6	0,3	4,5		
2 завтрак																					
Кисломолочный напиток	200		5	5	7	87	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																					
Рассольник ленинградский со	220		5	2	14	98	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	73	2015
Жаркое по - домашнему	200		11	11	19	244	0,16	18,9	20,2	0,18	0,4	27,4	28,7	99,7	1,6	573,8	62	0,05	0,06	96	2015
Огурец соленый	20				3	12		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04				
Компот из ягод с/м	180				21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	50		3	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	670		19	13	72	518	0,3	38,9	21,1	0,2	0,8	62,1	59,1	211,3	3,7	1042,2	131,5	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																					
Запеканка творожная с фруктовой	150/20		36,4	26,3	48	569	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			155	2015
Батон йодированный	30		2,3	0,9	15	78		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Кисель	180				20	80	0,04	13,0			0,03	20,80	11,7	14,30	2,86	361,4	2,6	0,01		122	2015
Итого за Полдник	370		39	28	73	658															
Итого за день			83	76	220	1875	0,8	134,4	290,8	2,6	1,6	597,4	136,7	674,3	5,7	1654,5	177,2	0,3	4,6		

3 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборни
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша геркулесовая молочная жидкая	185		8	9	32	254	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	221,99	49,8	0,01		174	2015
Какао с молоком	180		4	5	14	114	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	32,6			ттк	
Батон йодированный	30		2,3	0,9	15	78		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Масло сливочное порциями	10		0	7	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			
Итого за Завтрак	405		15	22	61	513	0,9	3,7	42,1	0,2	0,3	254,7	74,1	315,8	2,9	461,7	83,6	0,0	0,0		
2 завтрак																					
Фрукт 1 шт	130		1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																					
Свекольник с курой со сметаной	220		4	3	12	163	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	46	2015
Котлета куриная с подливой	70/20		20	14	19	273	0,10	1,1	29,30	0,25	0,15	29,30	30,40	192,40	2,10	204,90	40,00	0,2	0,02	ттк	
Макароны отварные	130		7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015
Напиток из шиповника и изюма	180		1		30	126		0,2	36		0,02	11,4	6,4		0,54	233			0,44	348	2015
Хлеб ржаной	50		3	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	670		35	22	123	897	0,3	2,7	86,6	0,3	0,6	88,2	63,4	322,9	5,6	559,5	213,1	0,2	0,5		
Уплотненный полдник																					
Плов из свинины	180		13,5	31,5	35	477	0,11	3,21	1,88	50,4	0,16	33	49	220	2,8	366	117	0,02	18,74		2015
Батон йодированный	30		2,3	0,9	15	78	0,08	0,02	19,4	0,12	0,04	38,9	8,57	60,7	0,59	61,13	26,25	0,01	0,44		
Чай с сахаром	185		0	0	5	20			21,3												
Итого за Полдник	415		15	32	55	575	0,13	3,22	21,3	50,16	0,2	71,9	57,57	280,0	3,38	427,13	143,25	0,03	19,18		
Итого за день			68	77	252	2046	1,4	22,6	171,3	50,7	1,1	435,9	206,4	933,3	14,7	1810,0	442,6	0,2	19,7		

4 день, 2 недели																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборни
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		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 жидкая с маслом	185	7	10	26	225	0,04	0,72	0,01		0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15			70	2015
Чай с лимоном и сахаром	180			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	78		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Масло сливочное порциями	10	0	7	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			
Сыр порциями	10	3	1	22	20	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04			
Итого за Завтрак	415	12	19	78	453	0,2	31,1	25,9	0,1	0,3	154,8	66,1	280,3	4,8	949,3	152,6				
2 завтрак																				
Напиток кисло-молочный	180	5	5	7	87	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Кондитерское изделие	20	13	7	41	270	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		151	2015
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	220	4	4	16	118	0,04	3,42	1,7		0,05	34,95	25,98	37,68	0,69	136,86	3,42	0,05		44	2015
Печень тушеная в соусе	35/35	10	16	4	290	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	260	2015
Греча рассыпчатая	130	7	4	34	199	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Напиток из смеси с/ф	180	0	0	17	70	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		126	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	670	26	24	101	752	0,6	34,4	44,1	0,6	0,4	115,3	219,5	479,6	9,4	1506,5	424,1	0,1	17,5		
Уплотненный полдник																				
Сырники творожные с молоком	140/20	23,97	16,61	30	453	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ттк	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	78		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Чай	180			0	11		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Итого за Полдник	370	26	18	45	542	0,11			0,24	0,14	26,40	17,40	31,58	4,49	298,50	2,00	0,02	2,9		
Итого за день		82	74	272	2104	0,9	65,6	70,0	1,0	0,9	296,5	303,0	791,4	18,7	2754,3	578,7	0,1	20,4		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
			Белки, г	Жиры, г	Углевод		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 молочная жидкая с	185		7	9	21	187	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	133	2015
Батон йодированный	30		2,3	0,9	15	78		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Масло сливочное порциями	10		0	7	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			
Чай с сахаром	180		0	0	5	20															
Итого за Завтрак	405		9	17	41	352	0,1	3,4	26,0	0,2	0,2	110,0	40,5	235,5	2,6	306,8	36,8	0,1			
2 завтрак																					
Фрукт 1 шт	130		1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																					
Суп полевой с говядиной	220		4	8	13	134	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03	0,07	770	2015
Бефстроганов из отварного мяса	35/35		7	8	2	104	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	277	2015
Рис отварной	130		4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Компот из смеси с/м	180				21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	50		3	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	630		17	22	91	627	0,4	36,1	37,8	0,1	0,9	104,5	103,4	434,4	4,6	849,9	216,6	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																					
Котлета рыбная	75		14	11	9	188	0,04		30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02			ттк	
Картофельное пюре	130		3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Батон йодированный	30		2,3	0,9	15	78		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Чай с сахаром	180		0	0	5	20															
Итого за Полдник	415		20	17	37	434	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			53	56	190	1474	0,6	46,5	127,0	0,6	1,2	438,8	181,0	837,3	13,4	1672,1	268,4	0,2	3,0		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергет	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углевод		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	663	664	2411	18205	9,1	652,9	1836,8	62,5	11,4	4375,6	1974,0	7367,2	161,8	20037,3	3170,8	20,32	0,2
Среднее значение за период	66,3	66,4	241,1	1820,5	0,9	65,3	184,0	6,2	1,1	437,6	197,4	736,7	16,2	2003,7	317,1	2,30	0,02

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"
Директор МОУ ДДУ_____
_____
"_____"_____20____

"Утверждаю"
Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
Милишников Д.А.
"1" февраля 2013 г.

Примерное меню для возрастной группы ясли 2-3 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецепт
			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 геркулесовая молочная с маслом сливочным 180/5	155		6	7	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		174	2015
Кофейный напиток с молоком витаминизированный	150		2	2	18	65	0,29	22,9	120,3	1,32	0,32	112,30	25	98,3	0,68	123,50	7			359	2015
Батончик к чаю	20		1	1	9	55	0,04	13			0,03	15,3	9,9	10,3	1,89	312,4	1,8	0,01			
Масло сливочное порциями	10		0	7	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		
Итого за Завтрак	335		9	17	53	374	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																					
Фрукт 1 шт	130		1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																					
Суп картофельный с горохом	150		4	4	11	69	0,18	9,65	0,2		0,32	33,40	28,50	78,60	2,10	401,20	68,30	0,01	0,04	37	2015
Биточек куриный паровой	50		14	9	14	195	0,09	0,78	23,3	0,16	0,14	23,45	27,50	178,90	1,02	175,50	35,70	0,05	0,01	496	2004
Макаронные изделия отварные	100		5	4	36	200	0,07		15	0,03	0,01	20,23	9,23	59,6	0,96	0,86	75			309	2015
Компот из ягод с/м	150		0,16	0,06	14	57	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			127	2015
Хлеб ржаной	30		2	0,3	10	50	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12				
Итого за Обед	480		27	17	85	478	0,4	10,4	38,5	0,2	0,5	94,7	77,0	348,5	7,7	838,9	182,1	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																					
Запеканка творожная со сгущенным	130\15		31,3	22,6	41	446	0,02				0,02	12	6	12	2,8	200	2			155	2015
Чай	150				0	11		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Итого за Полдник	315		33	23	52	509	0,14	7	11,96	0,11	0,1	23,75	20,30	45,7	6,26	527,07	35,11	0,02			
Итого за день			55	59	213	1415	1,2	54,6	301,4	2,5	1,4	569,2	202,0	840,6	19,8	2171,9	290,2	0,1	7,0		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергет	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборни
			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 молочная "Дружба" жидкая с маслом	155		5	7	27	193	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08			134	2015
Сыр порциями	10		3	1	22	20	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04			
Масло сливочное порциями	10		0	7	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		
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай с сахаром	150				5	17		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Итого за Завтрак	345		10	16	74	317	0,2	26,1	119,0	0,6	0,3	262,1	62,4	258,1	2,4	837,6	207,0	0			
2 завтрак																					
Напиток кисло-молочный	150		3	3	5	72	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Кондитерское изделие	20		13	7	41	270	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		151	2015
Обед																					
Борщ с говядиной и сметаной	150\10		3	6	9	98	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03	0,07	82	2015
Котлета рыбная	50		10	8	7	137	0,04		30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02			ттк	
Картофельное пюре	100		2	4	17	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		312	2015
Хлеб ржаной	30		2	0,3	10	50	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12				
Напиток из шиповника с изюмом	150		1		30	126		0,2	36		0,02	11,4	6,4		0,54	233			0,44	348	2015
Итого за Обед	510		18	18	73	525	0,4	45,5	102,2	0,4	0,7	142,7	104,4	427,6	5,9	1409,1	222,8	0,1	0,5		
Уплотненный полдник																					
Рагу овощное с говядиной	150		2	10	8	128	0,14	33,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	499,80	23,60	0,03	0,04	143	2015
Сок	150		0	0	17	66	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		122	2015
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Итого за Полдник	320		4	11	35	246	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			41	43	103	1430	0,6	71,6	165,3	0,6	0,9	506,4	245,0	830,2	15,0	2430,3	241,6	0,1	3,4		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергет	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборни
			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	155		5	6	21	155	0,05	0,2	200		0,3	64	10	140	1,6	123,2				189	2015
Какао с молоком	150		4	5	14	114	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	32,6			ттк	
Масло сливочное порциями	10		0	7	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			
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Итого за Завтрак	335		11	19	45	388	0,8	0,7	204,8	0,1	0,5	197,3	39,3	287,1	2,8	368,8	34,9	0,0	0,0		
2 завтрак																					
Сок	130		1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																					
Суп картофельый с рыбными консервами	150		4	4	16	118	0,04	3,42	1,7		0,05	34,95	25,98	37,68	0,69	136,86	3,42	0,05		44	2015
Гуляш из отварного мяса	30\30		7	8	2	104	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	277	2015
Каша гречневая рассыпчатая	100		7	4	34	199	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150		0	0	17	70	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		126	2015
Хлеб ржаной	30		2	0,3	10	50	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12				
Итого за Обед	360		23	17	99	541	0,7	47,0	43,6	0,2	0,7	125,6	228,4	438,9	9,3	1679,7	420,8	0,2	0,1		
Уплотненный полдник																					
Омлет натуральный	130		13,1	16,1	4	213	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			79	2015
Горошек консервированный	20		1	0,1	2	12	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай с сахаром	155		0	0	5	20															
Итого за Полдник	325		16	17	27	323	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			50	53	171	1313	1,6	54,7	267,8	0,4	1,3	390,9	301,1	823,1	18,3	2566,7	462,8	0,2	0,5		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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 пшенная молочная жидкая с маслом	155		17	8	33	178	0,07	0,86	37,76	0,26	0,23	153,69	24,18	148,34	0,85	213,45	6,01	0,01		223	2015
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай с молоком с сахаром	150		2,24	2,1	22	119		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				359	2015
Масло сливочное порциями	10		0	7	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			
Итого за Завтрак	335		26	20	77	316	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																					
Напиток кисло-молочный	150		2	2	5	72	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																					
Щи со сметаной и свининой	150\10		2	2	6	62	0,08	23,99	8,38	0,01	0,33	42,8	19,55	57,93	1,37	253,62	60,87	0,02	0,06	87	2015
Ежики мясные со сметанным соусом	100\50		6	12	7	188	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	793	2015
Компот из ягод с/м	150				21	74		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Батон йодированный	20		2,3	0,9	15	78		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,25				
Хлеб ржаной	30		3	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	510		13	15	64	478	0,2	33,0	10,0	0,1	0,4	76,3	40,8	146,0	3,2	456,5	99,1	0,0	4,4		
Уплотненный полдник																					
Макароны отварные с сыром	100/10		7	4	56	167	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015
Сок	150		0	0	20	76	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		122	2015
Плюшка с сахаром	200		3	7	41	270	0,04	13			0,03	20,8	12,0	14,3	2,9	361,4	2,60	0,01			
Итого за Полдник	280		10	11	117	513	0,19	26	21,00	0,08	0,09	64,52	34,11	89,1	7,89	723,81	105,20	0,02			
Итого за день			56	51	208	1431	0,5	72,9	68,8	0,5	0,8	382,9	125,7	433,2	16,3	1822,2	214,1	0,1	4,4		

5 день, 1 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Каша манная с маслом	155		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	133	2015
Кофейный напиток	150		1	1	22	104	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			359	2015
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Масло сливочное порциями	1шт.		0	7	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			
Яйцо вареное	60		8	7,2	1	94	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Итого за Завтрак	385		15	23	51	492	0,6	66,0	176,5	2,1	0,8	273,2	88,5	386,6	3,4	647,5	46,9	0,3			
2 завтрак																					
Фрукт 1 шт	130		1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																					
Суп картофельный с курой и яйцом	150		4	2	14	102	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015
Печень по-строгановски	30/30		6	12	2	276	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	260	2015
Рис отварной	100		2	3	36	204	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Компот из ягод с/м	150				21	79		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	30		3	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	490		15	18	88	536	0,2	5,6	28,3	0,6	0,5	57,2	63,0	300,1	4,5	450,4	206,5	0,0	17,5		
Уплотненный полдник																					
Сырники творожные с подливой фруктовой	120/15		17	12	24	421	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ттк	
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай	150				0	8		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Итого за Полдник	305		19	13	34	481	0,11	7,14		0,24	0,14	25,75	22,30	47,74	6,17	304,40	3,08	0,02	2,9		
Итого за день			50	43	203	1570	0,9	78,7	204,8	2,9	1,4	356,2	173,8	734,4	14,2	1402,2	256,5	0,3	20,4		

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																					
Каша ячневая молочная идкая с маслом	155		5	6	32	246	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,1	135,12	1,48	269,46	58,59			176	2015
Батончик к чаю	20		1	1	11	83	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Масло сливочное порциями	10		0	7	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			
Чай с молоком и сахаром	150		2,24	2,1	22	119		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				359	2015
Итого за Завтрак	335		10	18	72	515	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																					
Фрукт 1 шт	130		1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																					
Суп вермишелиевый с курой	150		4	3	14	109	0,16	18,9	20,2	0,18	0,4	27,4	28,7	99,7	1,6	573,8	62	0,05	0,06	97	2015
Суфле рыбное	50		9	5	3	80	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08			60	2015
Пюре картофельное	100		2	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Напиток из смеси с/ф	150		0	0	17	77	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		126	2015
Хлеб ржаной	30		3	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	480		18	14	89	490	0,2	3,54	26,78	0,1	0,21	52,49	62,79	249	5,8	397,71	137,2	0,01			
Уплотненный полдник																					
Омлет натуральный	130		13	16,1	4	213	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			66	2015
Булочка ванильная	50		1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Горошек заленый консервированный	20		1	0	2	12	0,03	7,00			0,02	26,60	33,14	22,40	1,37	217,00	1,40	0,01			
Чай с сахарм	155		0	0	5	20															
Итого за Полдник	355		16	17	21	297	0,10	7			0,1	47,32	51,04	61,9	4,77	496,30	5,12	0,01			
Итого за день			45	50	195	1363	0,6	24,1	82,5	0,6	0,5	237,7	153,0	468,6	15,7	1550,1	203,5	0,0			

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																				
Суп молочный с вермишелью с	155	4	5	15	254	0,06	1,15	119,16	0,56	0,23	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	35,2	0,07	4,47	73	2015
Чай с молоком	150	1	1	10	119	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			359	2015
Яйцо вареное	1 шт.	8	7,2	1	94	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Масло сливочное порциями	10	0	7	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			
Батон йодированный	20	1,5	0,6	5	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Итого за Завтрак	335	15	21	31	386	0,6	66,1	269,7	2,4	0,9	536,1	83,9	482,3	2,5	615,0	46,5	0,3			
2 завтрак																				
Кисломолочный продукт	200	5	5	7	87	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																				
Рассольник ленинградский со	150\10	2	1	5	98	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	73	2015
Жаркое по - домашнему	150	5	5	6	244	0,16	18,9	20,2	0,18	0,4	27,4	28,7	99,7	1,6	573,8	62	0,05	0,06	96	2015
Компот из ягод с/м	150			7	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	30	1	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	490	8	7	33	506	0,3	35,7	21,1	0,2	0,8	58,8	57,7	204,7	3,7	1027,4	131,5	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная с фруктовой	120\15	15	26,3	35	369	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			155	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Сок	150	0	28	20	16	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Итого за Полдник	305	17	55	50	454	0,14	7		0,11	0,1	27,20	27,80	65,0	6,26	318,60	4,16	0,02			
Итого за день		44	47	219	1441	1,0	108,8	290,8	2,7	1,8	622,1	181,1	284,0	12,4	2322,4	182,1	4,7	0,1		

3 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 геркулесовая молочная жидкая	155		5	5	32	203	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	221,99	49,8	0,01		174	2015
Какао с молоком	150		1	1	14	91	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	32,6			ттк	
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Масло сливочное порциями	10		0	7	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			
Итого за Завтрак	335		8	12	56	389	1,0	1,6	42,1	0,2	0,3	254,1	79,0	332,0	2,6	467,6	84,7	0,0	0,0		
2 завтрак																					
Фрукт 1 шт	130		1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																					
Свекольник с курой со сметаной	150\10		2	3	12	84	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	46	2015
Котлета куриная с подливой	50/20		7	8	19	130	0,10	1,1	29,30	0,25	0,15	29,30	30,40	192,40	2,10	204,90	40,00	0,2	0,02	ттк	
Макароны отварные	100		5	5	47	208	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015
Напиток из шиповника и изюма	150		1		30	101		0,2	36		0,02	11,4	6,4		0,54	233			0,44	348	2015
Батон йодированный	20		2,3	0,9	15	63		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,25				
Хлеб ржаной	30		3	0,5	15	60	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	530		20	10	138	680	0,3	6,1	86,6	0,3	0,6	94,1	67,0	329,0	5,7	596,1	213,3	0,2	0,5		
Уплотненный полдник																					
Плов из свинины	150		11,25	26,25	29	398	0,08	2,68	1,57	42	0,13	28	41	18	2,3	305	98	0,02	15,62		
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	42	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай с сахаром	150		0	0	5	16															
Итого за Полдник	320		12	27	44	456	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			40	50	251	1586	1,5	23,4	130,3	42,5	1,1	382,8	196,9	704,5	11,2	1407,9	397,1	0,2	16,2		

4 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 пшенная жидкая с маслом	155	5	7	26	189	0,04	0,72	0,01		0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15			70	2015
Чай с лимоном и сахаром	150			15	56		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Масло сливочное порциями	10	0	7	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			
Сыр порциями	10	2	1	22	20	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04			
Итого за Завтрак	345	8	14	73	357	0,3	29,0	25,9	0,1	0,4	154,2	71,0	296,4	4,5	955,2	153,7				
2 завтрак																				
Напиток кисло-молочный	150	5	5	7	87	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Кондитерское изделие	20	13	7	41	270	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		151	2015
Обед																				
Суп картофельный с рыбными	150	2	2	10	81	0,04	3,42	1,7		0,05	34,95	25,98	37,68	0,69	136,86	3,42	0,05		44	2015
Печень тушеная в соусе	30/30	5	5	4	185	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	260	2015
Греча рассыпчатая	100	3	2	17	131	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Напиток из смеси с/ф	150	0	0	17	56	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		126	2015
Хлеб ржаной	30	3	0,5	7	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	510	15	10	75	419	0,6	34,4	44,1	0,6	0,4	115,3	219,5	479,6	9,4	1506,5	424,1	0,1	17,5		
Уплотненный полдник																				
Сырники творожные с молоком сгущенным	120/15	15	12	14	259	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ттк	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай	150			0	11		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Итого за Полдник	305	17	10	24	422	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		35	37	208	1555	1,0	70,6	133,1	1,0	0,9	493,9	327,5	943,4	20,1	2977,0	592,8	0,1	20,4		

5 день, 2 неделя

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 манная молочная жидкая с маслом	155		4	5	11	187	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	133	2015
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Масло сливочное порциями	10		2	0	7	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		
Чай с сахаром	150		0	0	5	20															
Итого за Завтрак	335		8	6	34	259	66,9	1,0	26,3	0,2	0,1	32,7	113,6	205,2	57,3	221,5	128,0	1,3			
2 завтрак																					
Фрукт 1 шт	130		1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																					
Суп полевой с говядиной	150		2	4	7	134	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03	0,07	770	2015
Бефстроганов из отварного мяса	30/30		5	4	1	104	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	277	2015
Рис отварной	100		3	2	20	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Компот из смеси с/м	150				11	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	30		3	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	510		10	11	54	627	0,4	36,1	37,8	0,1	0,9	104,5	103,4	434,4	4,6	849,9	216,6	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																					
Котлета рыбная	50		7	5	4	188	0,04		30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02			ттк	
Картофельное пюре	100		1	3	11	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Батон йодированный	20		1,5	0,6	5	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай с сахаром	150		0	0	5	20															
Итого за Полдник	320		8	9	25	408	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			32	35	198	1360	67,4	44,2	127,2	0,6	1,2	209,9	274,1	806,9	68,0	1924,5	480,6	1,4	3,0		

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	448	480	1897	14464	7,9	447,8	4498,2	98,9	9,8	4285,3	2218,7	6789,3	89,4	19838,8	#####	10,15	0,0178
Среднее значение за период	44,8	48,0	189,7	1446,4	0,8	44,8	449,8	9,9	0,9	428,5	221,9	678,9	8,9	1983,9	333,0	2,30	0,00