



Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

Милгишников Д.А.

" 5.06.2013 "

сад

Меню для возрастной группы сад 3-7 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептурной карты	Сборник документов	
		Белки, Жиры, Углево			В1, мг	С1, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, Se, мг					
		Белки	Жиры														Углево				
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	2016	
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	2016	
Батончик к чаю	30	1,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,9	40,2	1,23	0	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	16	2016	
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	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	2016	
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	0,05	0,02	299	2016	
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	332	2016	
Соус красный основной	120	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	366	2016	
Огурец свежий	130	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	13	2016	
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	393	2016	
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	352,5	9,7	854,6	251,9	0,1	0,1	0	0	
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	0	7	2016
Омлет натуральный с зеленым 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	229	2016	
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	2016	
Батончик к чаю	30	1,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,9	40,2	1,23	0	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	0	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	0	0	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет	Витамины					Минеральные вещества						№ Сборни		
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, 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																			
Яйцо вареное	40	1,5	0,6	10	61	0,05	0,01	0,01	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	0	
Каша манная с маслом	180	6	8	20	189	0,12	1,2	27,30	0,26	27,30	29,30	182,30	1,90	195,30	363,00	0,2	0,02	таблиц	
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	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	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	6	
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	
Итого за Завтрак	440	10	16	74	447	0,2	1,2	27,3	0,3	262,1	62,4	207,8	2,5	234,6	364,1	0	0		
2 завтрак																			
Напиток кисло-молочный	180	4	4	6	75	0,05	14	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	0,03	12,3	1,7	12,3	2,00	2,3	0,2	0,01	0	ТТК	
Обед																			
Суп куриный с вермишелью	200	4	8	11	205	0,35	20,10	12,0	0,02	62,30	49,20	254,30	2,10	348,30	92,30	0,05	0,09	82	
Котлета рыбная	70	8	6	6	135	0,05	0	35	0,28	18,10	15,20	67,00	1,4	57,30	61,20	0	0	271	
Картофельное пюре	130	2	4	12	125	0,17	25,40	28,00	0,10	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	399	
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	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	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	417	
Итого за Обед	630	18	19	68	653	0,6	46,8	113,0	0,4	146,0	109,3	438,0	6,7	1431,3	231,2	0,1	0,6		
Уплотненный полдник																			
Запеканка творожная со сливочным	150/20	16	18	10	305	0,03	0	0	0	4,20	38,20	80,10	2,00	502,30	24,50	0,03	0,06	251	
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	45	0	0,1	0	0	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	0,03	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	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	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		Энергет	Витамины						Минеральные вещества						№ Сборни				
		Белки, Жиры, Углево			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг			
		6	8																29	0,04	0
Суп молочный с вермишелью с маслом	180	5	3	12	121	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	0,8	116	33,5	0	0	ТТК	2016		
Какао с молоком	180	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	6	2016	
Масло сливочное порциями	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		
Батон йодированный	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			
Итого за Завтрак	200/100	0	0	13	88	0,02	0	0	0,02	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК		
Сок 1/200 или фрукт 1/100																					
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	2016	
Печень по-строгановски	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	619	2016	
Каша гречневая отварная	130	3	5	38	162	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	285,0	1,30	0,02	0,02	181	2016	
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	13	2016	
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	393	2016	
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	170	9	6	63	303	0,15	0	22	0,09	0,05	24	12	62	1,2	2	102	0	0	308	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			Энергет	Витамины				Минеральные вещества						№ Сборни				
		Белки,	Жиры,	Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		І, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Каша пшеница 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	таблиц	2016
Батон поджаренный	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 порционные	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	7	2016
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	6	2016
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	305	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 мушкет	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	2016
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	322	2016
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	339	2016
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	2016
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	287	2016
Кисель из ягод см	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	393	2016
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		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества	№ рецептур	Сборник рецептур			
		Углево				В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг				I, мг	F, мг	Se, мг
		Белки	Жиры	Углево																	
Суп молочный с вермшелью 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	100	2016	
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	6	2016	
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	2016	
Итого за Завтрак	400	10	18	72	462	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,66	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01				
Завтрак																					
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100	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	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	86	2016	
Жаркое по-домашнему	200	9	6	4	226	0,03	0	5	0,26	0,07	15,30	3,10	23,50	65,00	18,10	94,50	0	0	292	2016	
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	13	2016	
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	2016	
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	515	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	таблиц	2016	
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	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	2016	
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
		Углевод.			Белки	С.М.		А.МК	Д.М	В2.М	Са.М	Мг.М	Р.М	Ф.М	К.М	I.М	F.	Sg.М				
		Жиры	Углевод.			В1.М	С.М.												В2.М	Са.М		
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	таблиц а 1	2016		
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	6	2016		
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	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				
Завтрак																						
Напиток кисломолочный	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	87	2016		
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	189	2016		
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	322	2016		
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	365	2016		
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	13	2016		
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	393	2016		
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	24,5	45	278	0,03	0	0	0	0,05	14	7	15	2,9	205	3	0	0	229	2016		
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	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	2016		
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 горц	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	7	2016		
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	1796	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
		Углево			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, Se, мг						
		Белки	Жиры																			
Завтрак																						
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом	180	5	7	19	224	0,09	2,13	123,30	0,55	0,33	299,60	23,50	277,60	0,77	150,60	35,3	0,08	5,56	таблиц 21	2016		
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	2016		
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	6	2016		
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																						
Рассольник ленинградский на курином бульоне и сметаной	200	5	3	9	126	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	82	2016		
Соус молочный	20	1	2	15	45	0,04	0,72	0,01		0,09	15,43	14,43	105,37	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	311	2016		
Напиток из шиповника и клюквы	180	1	0	28	125	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	417	2016		
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	77	587	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 курцей	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	349	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	2016		
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				

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины							Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки	Жиры		Углево	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, Se, мг			
																				5
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	186,00	36,60	0,2	0,02	таблиц а 1	2016
Багон 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	2016
Сыр порционные	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	7	2016
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	6	2016
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	2016
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 картошкой 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	73	2016	
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	297	2016	
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	219	2016	
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	13	2016	
Компот из смеси см	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	393	2016	
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	таблиц а 2	2016
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	2016
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	2016
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		Энерге	Витамины							Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г		Углево Ды, 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
	541	603	2618	8,9	497,7	5001,2	99,9	10,3	9002,3	2018,7	7989,3	99,4	6003,8	1,0	20,10	0,1950
Итого за весь период	54,1	60,3	261,8	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
Среднее значение за период																

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.2.3596-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям питания населения
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся по всем образовательным уровням "Дети плюс" под ред. Морозовского М.П., Тульская В.А., 2015 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для государственного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Пашинкой 2004г.