



"Согласовано"
 Заведующий МДОУ "Детский сад №140"
 Милишников Д.А.
 "30.06.2013"
 Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
 Милишников Д.А.
 "30.06.2013"
 Меню для возрастной группы ясли 1,5-3 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ценность	Витамины										Минеральные вещества						№ рецен-ции	Сборни к
		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							
		Белки	Жиры														Углево						
Завтрак																							
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5	8	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	таблиц а 1	2016			
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	2016			
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	0,06	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	330	7	15	40	379	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	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	160	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	2016			
Котлета мясная	50	14	9	14	125	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	299	2016			
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	2016			
Соус красный основной	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	366	2016			
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	2016			
Компот из смеси ягод см	150	0,16	0	14	57	0,02	0	0	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	13	2016			
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	393				
Итого за Обед	540	22	18	106	673	0,4	24,8	51,7	0,2	0,6	105,4	69,4	331,4	8,0	692,1	239,7	0,1	0,1	ТТК				
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	7	2016			
Омлет натуральный с зеленым 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	2016			
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	2016			
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	1380	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			Энергет	Витамины					Минеральные вещества							№	Сборни	
		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			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	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	2016
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	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	
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	2016
Итого за Завтрак	330	13	18	35	428	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	2016
Обед																				
Суп куриный с вермишелью	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	2016
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	2016
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	2016
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	2016
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 спущеным молоком 130/20	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	2016
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	2016
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	1443	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		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет. ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ Сборник раздел	У
		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, мг	Se, мг		
		Белки	Жиры,																	
Завтрак																				
Каша пшеничная 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	2016
Батон вобитированный	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	2016
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	7	2016
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	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	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	2016
Обед																				
Суп картофельный с зеленым 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	2016
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	2016
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	2016
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	2016
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	4,33	287	2016
Кисель из ягод см	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	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	450	2016
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			Энергет и-	Витамины							Минеральные вещества						№ рецеп-к	Сборни к				
		Белки,	Жиры,	Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, 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	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	0,01	2016	
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	0	411	2016
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0,01	0,01	0,01	0,02	6,6	0,01	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	0	ТТК	
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0	0	0	6	2016
Итого за Завтрак	370	6	12	24	348	0,2	1,4	26,0	0,2	0,2	114,3	0,2	0,2	114,3	46,6	259,0	3,2	337,8	37,9	0,1	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	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	0	ТТК	
Обед																								
Борщ с картофелем и сметаной	160	3	6	9	198	0,20	19,29	10,30	0,01	0,50	61,6	0,01	0,34	61,6	47,00	245,00	1,90	341,00	86,37	0,03	0,07	0,06	64	2016
Гуляш " Болоньезе "	50	7	8	2	89	0,12	13,56	0,86		0,34	24,6		0,34	24,6	23,75	81,01	1,21	411,59	58,32	0,04	0,06	0,06	381	2016
Макаронные изделия отварные	110	2	4	34	153	0,31	21,00	0,08	0,15	0,08	20,47	0,15	0,02	20,47	138,84	209,06	4,90	264,10	60,48	0,01	0,01	0,01	219	2016
Компот из смеси ягод с/м	150	0,16	0	14	57	0,02	0	0	0	0,02	14	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	0	393	2016
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	0	ТТК	
Итого за Обед	500	14	18	69	555	0,7	32,9	32,2	0,1	1,0	124,2	0,1	1,0	124,2	221,4	566,5	11,6	1278,0	218,3	0,1	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	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	0	249	2016
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0,01	0,01	0,01	0,02	6,6	0,01	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	0	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	1	45	0	0,1	0	0	0,01	5,00	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	0	411	2016
Итого за Полдник	320	19	13	35	527	0,11	7,14	0	0,24	0,14	25,75	0	0,24	25,75	22,30	47,74	6,17	304,40	3,08	0,02	2,9	0		
Итого за день	1390	42	48	198	1430	1,0	41,4	58,2	0,6	1,4	264,3	0,6	1,4	264,3	290,3	873,2	21,0	1920,2	259,2	0,2	3,0	0		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник к рецептур
		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, Se, мг								
Завтрак																												
Суп молочный с вермшелью 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	2016								
Багетчик к чаю	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	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	0	6	2016								
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	2016								
Итого за Завтрак	330	7	14	40	384	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	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	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	0,07	86	2016								
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	2016								
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	0	13	2016								
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	2016								
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	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	441	2016								
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	2016								
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	1339	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						№ рецептур	Сборник рецептур
		Углево			Витамины										Минеральные вещества							
		Белки	Жиры		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	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	2016		
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	2016		
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	0,00	6	2016		
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	9	15	65	453	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				
Обед																						
2 завтрак																						
Напиток кисломолочный	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	2016		
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	2016		
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	0	189	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	75,00	0	0,00	0,00	366	2016		
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	2016		
Хлеб ржзной	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	2016		
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	2016		
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	7	2016		
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	1464	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			Энергет	Витамины						Минеральные вещества							№	Сборн
		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 "Дружба" молочная жидкая с маслом	150	4	5	15	213	0,06	1,15	119,60	0,56	0,23	286,84	22,35	266,91	0,74	149,67	35,2	0,07	4,47	Табл№ 1	2016
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	2016
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	0	6	2016
Итого за Завтрак	330	12	16	32	466	0,1	1,5	119,6	0,6	0,4	377,3	45,2	355,7	2,2	305,4	37,5	0,1	4,5		
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																				
Рассольник ленинградский на курином бульоне и сметаной	160	2	1	5	159	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	2016
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	2016
Соус молочный	20	1	2	15	45	0,04	0,72	0,01	0,09	0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15	0	0	368	2016
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	2016
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	11	8	67	584	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	2016
Батон поджаренный	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	2016
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	1388	0,5	23,4	159,4	43,0	1,1	484,8	163,1	745,0	11,4	1609,1	354,8	0,2	38,0		

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет	Минеральные вещества										№ Сборни					
		Белки, г	Жиры, г		Углево-ды, г	Витамины					P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг			
						B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	E2, мг								Ca, мг	Mg, 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№	2016	
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	0,83	25,1	0	0	0	411	2016	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	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	0,05	91,3	1,18	0	0	6	2016	
Яйцо вареное	40	2	1	22	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	1,37	757,29	75,31	0,04	0	ТТК		
Итого за Завтрак	370	9	15	61	404	0,3	27,0	25,9	0,1	0,4	151,9	67,2	294,4	4,5	946,9	153,7	0,1	0,0		
2 завтрак																				
Молоко ванильное	150	5	5	7	87	0,04	13	0	0	0,03	20,8	11,7	2,86	361,4	2,6	0,01	0	419	2016	
Кондитерское изделие	17	13	7	41	57	0,04	13	51,9	0,2	0,6	297,7	120,5	8,8	2156,9	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	2016	
Пудинг рыбный запеченый	50	11,25	8,25	9	174	0,08	2,68	1,57	42	0,13	28	41	2,3	305	98	0	15,62	285	2016	
Картофель отварной	110	1	2	10	105	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	1,37	757,29	75,31	0,04	0	339	2016	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0	0	21	74	0	3,2	0	0	3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04	0	0	394	2016	
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	ТТК		
Итого за Обед	510	16	13	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	2016
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	2016
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	0,7	69,4	118,2	42,4	0,8	490,5	205,3	622,5	15,1	2676,4	345,0	0,2	18,5		

5 день, 2 недели

Полки пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет	Витамины					Минеральные вещества					№ Сблорки						
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		І, 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	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	Табл№ 1	2016
Батон бодированный	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	0	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	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	0	0	0	6	2016
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	0	0	413	
Итого за Завтрак	335	11	12	44	394	0,3	27,2	51,9	0,3	0,3	121,2	76,8	326,2	4,5	1049,1	112,5	0,1	0,02				

2 завтрак

Сок 1/200 или фрост 1/100	Обед																					
	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 <th>0 <th>0 <th>ТТК</th> </th></th>	0 <th>0 <th>ТТК</th> </th>	0 <th>ТТК</th>	ТТК	
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	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	0	0	202	2016
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	0	0	411	2016
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	1363	1,1	61,5	137,7	0,6	1,3	284,7	335,8	913,4	22,4	3283,9	449,9	0,3	3,1				

Уплотненный полдник

Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	Обед																					
	160	2	1	5	154	0,12	13,56 <th>0,9 <th>0,34 <th>24,6 <th>23,75 <th>81,01 <th>1,21 <th>411,59 <th>68,32 <th>0,04 <th>0,06 <th>0,06 <th>0,06 <th>0,06 <th>73 <th>2016</th> </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	0,9 <th>0,34 <th>24,6 <th>23,75 <th>81,01 <th>1,21 <th>411,59 <th>68,32 <th>0,04 <th>0,06 <th>0,06 <th>0,06 <th>0,06 <th>73 <th>2016</th> </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	0,34 <th>24,6 <th>23,75 <th>81,01 <th>1,21 <th>411,59 <th>68,32 <th>0,04 <th>0,06 <th>0,06 <th>0,06 <th>0,06 <th>73 <th>2016</th> </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	24,6 <th>23,75 <th>81,01 <th>1,21 <th>411,59 <th>68,32 <th>0,04 <th>0,06 <th>0,06 <th>0,06 <th>0,06 <th>73 <th>2016</th> </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	23,75 <th>81,01 <th>1,21 <th>411,59 <th>68,32 <th>0,04 <th>0,06 <th>0,06 <th>0,06 <th>0,06 <th>73 <th>2016</th> </th></th></th></th></th></th></th></th></th></th>	81,01 <th>1,21 <th>411,59 <th>68,32 <th>0,04 <th>0,06 <th>0,06 <th>0,06 <th>0,06 <th>73 <th>2016</th> </th></th></th></th></th></th></th></th></th>	1,21 <th>411,59 <th>68,32 <th>0,04 <th>0,06 <th>0,06 <th>0,06 <th>0,06 <th>73 <th>2016</th> </th></th></th></th></th></th></th></th>	411,59 <th>68,32 <th>0,04 <th>0,06 <th>0,06 <th>0,06 <th>0,06 <th>73 <th>2016</th> </th></th></th></th></th></th></th>	68,32 <th>0,04 <th>0,06 <th>0,06 <th>0,06 <th>0,06 <th>73 <th>2016</th> </th></th></th></th></th></th>	0,04 <th>0,06 <th>0,06 <th>0,06 <th>0,06 <th>73 <th>2016</th> </th></th></th></th></th>	0,06 <th>0,06 <th>0,06 <th>0,06 <th>73 <th>2016</th> </th></th></th></th>	0,06 <th>0,06 <th>0,06 <th>73 <th>2016</th> </th></th></th>	0,06 <th>0,06 <th>73 <th>2016</th> </th></th>	0,06 <th>73 <th>2016</th> </th>	73 <th>2016</th>	2016
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	0,06	0,06	294	2016
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	0,01	0,01	0,01	219	2016
Компот из смеси ягод см	150	0,16	0	14	57	0,02	0	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	0	0	0	393	2016
Хлеб ржаной	30	3	0,5	15	58	0,04	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12	0	0	0	0	0	ТТК	
Огурец свежий	20	0	0	10	20	0,04	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12	0	0	0	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				

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	423	467	2028	1404,7	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	1404,7	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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" год. ред. Мопельного М.П., Тугельмана В.А., 2015 г.

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