

"Согласовано"

Заведующий МДОУ _____

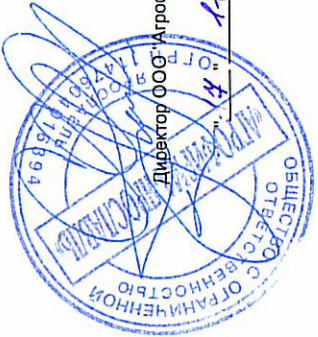
" " " 20__ г.

"Утверждаю"

Директор ООО "Агрофирма-Ярославль" _____

Ивченко С.В. _____

20__ г.



Меню для возрастной группы ясли 1,5-3 лет
1 день, 1 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	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
Завтрак																			
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	3,7	5,4	27,0	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
Копченый напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	0,30	21,30	125,30	1,10	0,25	110,20	10,50	99,20	0,70	109,70	0,000	0,01	0,000	414	2015
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10,0	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 10.71.11-002.8836.0072-2016	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	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	0,000	
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	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		
Обед																			
Суп картофельный с рыбными консервами	160	4,0	6,0	16,0	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	83	2015
Котлета мясная	50	4,0	9,0	14,0	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	т.т.к	2015
Рис отварной	110	2,0	4,0	36,0	0,01	0	15	0,03	0,05	20,23	9,23	59,6	0,96	0,86	0,001	1,00	0,000	332	2015
Сочевеgetарий основной	20	1,0	3,0	16,0	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	366	2015
Компот из смеси ягод с/м	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	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	3,6	3,8	17,4	0,6	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 2077-84	
Итого за Обед	520	23	22	106	599	0,3	24,8	48,7	0,2	300,9	27,0	331,4	7,8	554,0	0,03	1,450	0,002		
Уплотненный полдник																			
Омлет натуральный с зеленым горошком	150	10,6	21,9	8,7	275	0,02	258,46	11,82	0,00	111	22	204	2,1	61	0,000	0	0,100	229	2015
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,00	0,16	0,028	0	100	4	8	0,06	12	0,000	0	0,000	7	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	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	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-002.8836.0072-2016	
Итого за Полдник	330	14	26	20	424	0,07	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	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 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 манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,0	7,0	18,0	0,10	1	26	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	0,70	18,20	0,020	0,1	0,010	таблица 1	2015	
Чай с сахаром	150	0,0	0,0	3,0	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	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	
Яйцо вареное	47	5,1	4,6	0,3	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	217	2015	
Батон поджаренный	20	1,5	0,6	10,0	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 10.71.11-002-853077-2016		
Итого за Завтрак	377	11,66	19,45	31,37	0,26	1,1	171	2,54	0,322	62	42,95	283,75	2,75	141,2	0,03	0,136	0,026			
2 завтрак																				
Напиток кисло-молочный	150	3	3	5	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	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2	2,3	0,001	0,01	0	ГОСТ 34901-2014		
Итого за 2 завтрак	167	4	6	16	0,08	26	0	0	0,06	33,1	13,4	26,6	4,86	363,7	0,002	0,02	0			
Обед																				
Суп куриный с вермишелью	160	6,0	4,0	11,0	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	84	2015	
Котлета рыбная	50	8,0	4,2	5,9	0,04	0,0	30,00	0,26	0,07	17,86	14,01	66,92	1,30	56,54	0,015	0,0	0,000	ТТК	2015	
Каша гречневая	110	1,0	3,0	11,0	0,16	26,0	25,91	0,08	0,13	27,11	20,35	63,50	0,07	475,53	0,003	0,0	0,000	339	2015	
Оливье картофельное соленое	20	0,2	0,0	0,3	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	
Пантук из пшенички с изюмом	150	1,0	0,0	25,0	0,00	0,2	36	0	0,02	114,0	6,4	0,0	0,5	23,0	0,000	0	0,001	417	2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	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	18	12	63	0,4	36,5	92,1	0,4	0,6	250,6	50,2	231,2	4,9	644,7	0,028	0,050	0,002	ТТК		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная со ступённым молоком	150	13,0	16,0	7,0	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	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 поджаренный	20	1,5	0,6	10,0	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 10.71.11-002-853077-2016		
Итого за Полдник	320	15	16,6	18,0	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			
Итого за день	1384	48	54	129	0,89	76,75	326,21	3,13	1,09	564,28	138,52	700,82	12,77	1309,30	0,070	0,41	0,03			

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		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																				
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	2,74	26,87	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	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	0,000	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	0,010	0	0,000	ТУ 1071.11-00245363077-2016			
Итого за Завтрак	330	11	19	45	405	0,2	2,1	107,0	1,6	0,3	217,0	34,8	195,6	1,2	294,6	0,042	0,0	0,004		
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	385	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	0,18	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	215
Компот из смеси ягод с/м	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0,02	0	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	0,02	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	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		
Уплотненный 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 лимонным 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 1071.11-00245363077-2016	
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	52,08	43,21	228,28	1474,1	0,97	33,01	159,29	1,953	1,072	575,91	253,38	763,95	16,82	1019,85	0,073	1,649	0,005		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг			
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	0,06	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	6,00	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-00248163077-2016		
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			
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																					
Борщ с картофелем со свиной и сметаной	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	
Чулан "Болоньезе"	50	7,0	10,0	2,0	126	0,12	19,6	0,66	0,00	0,34	24,60	2,37	81,01	1,21	411,59	0,001	0,04	0,001	ТТК		
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	39,06	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 3077-84		
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			
Уплотненный полдник																					
Бужени 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	ТТК	2015	
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	4,5	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,00	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-00248163077-2016		
Итого за Полдник	320	8,5	12,6	19,0	294	0,01	7,14	183,10	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	0,17	115,33	0,00	0,20	0,00			
Итого за день	1350	35,90	47,58	147,03	1249,84	0,81	48,58	354,26	2,86	0,91	867,88	85,19	594,46	7,61	989,88	0,05	1,66	0,00			

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность				Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																			
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	3,7	5,4	27,0	171	0,18	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
Чай с молоком с сахаром	150	2,7	2,3	11,3	77	0,04	1,19	18,00	0,01	112,00	13,50	82,6	0,28	136,60	0,001	0,00	0,001	413	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10/71.11-002-8856077-2016	
Итого за Завтрак	330	7,9	15,6	48,4	376	0,330	2,100	93,940	1,395	223,000	57,950	216,400	1,100	362,500	0,031	0,022	0,003		
2 завтрак																			
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	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	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
Суп полевой на мясном бульоне	160	2,0	1,8	11,2	69	0,2	19,29	10,3	0,5	95,6	32	245	1,9	3,4	0,001	1	0,001	86	2015
Жаркое по-польски	150	18,4	4,7	16,3	181	0,16	18,90	20,0	0,18	27,40	2,53	99,70	1,60	573,80	0,003	0,10	0,001	292	2015
Овощи тушеные соленные	20	0,2	0,0	0,3	2	0,01	0,7	0,00	0,02	4,60	2,80	4,80	0,12	28,20	0,000	0,0	0,000	70	2011
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,01	0,3	0	0,01	238,50	4,50	11,6	0,94	87,36	0,001	0	0,000	384	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	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	510	21	7	49	395	0,420	39,190	30,300	0,190	369,700	45,630	378,450	5,360	714,060	0,015	1,100	0,002		
Уплотненный полдник																			
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	0,010	0,9	0,000	таблица 1	2015
Ватрушка с творогом	75	3,0	7,0	41,0	168	0,05	0	46	0,05	26,6	10,1	44,3	0,4	40	0,003	0,00	0,001	441	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	1,5	0,00	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
Итого за Полдник	375	1,2	11	68	372	0,14	7	125,30	0,11	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20	0,001		
Итого за день	1415	41,76	33,33	185,29	1180,13	0,91	48,29	249,54	1,695	662,18	145,41	699,65	8,02	1203,63	0,046	1,322	0,006		

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	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	So, 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	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	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	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	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-1002.18363077-2016			
Итого за завтрак	330	6	13	28	403	0,1	0,1	65,0	1,9	0,1	83,2	1,8	99,0	0,030	0,3	0,002	ТТК			
2 завтрак																				
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00	385	2015		
Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	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	0,86	0	0,34	205,6	2,37	81	1,21	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	0,010	ТТК		
Суп 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
Наркоток из липовника с глюкозой	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 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	510	25	14	71	516	0	23	781	6	2	364	43	411	10	614	0	0	ТТК		
Уплотненный полдник																				
Рагу из овощей с курицей	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	0,050	ТТК	
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	0,000	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	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-1002.18363077-2016		
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										№ рецептур	Сборник рецептур
		Жиры, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
		Белки, г	Углеводы, г																		
Завтрак																					
Каша манная молочная жидкая с маслом	150	5,0	7,0	18,0	0,10	175	0,20	0,10	26	0,20	171,20	27,00	0,70	18,20	0,020	0,1	0,001	таблица 1	2015		
Кобейный напиток с яблоком	150	2,3	2,0	10,6	0,30	70	1,0	0,25	125,30	99,20	10,50	10,50	0,10	109,70	0,000	0,01	0,000	414	2015		
Масло сливочное топленое	10	0,08	0,08	0,66	0,01	66	0,01	0,01	45,0	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015		
Яйцо вареное	47	5,1	4,6	0,3	0,05	63	1,04	0,18	100,0	22,00	4,80	76,80	0,60	56,00	0,000	0,03	0,015	227	2015		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	0,05	61	0,00	0,02	0,0	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10 71 11-00248363077-2016			
Итого за Завтрак	377	14	21,45	39	0,56	435,1	3,64	0,562	296,3	167,2	52,25	375,7	2,02	225,8	0,03	0,146	0,017				
Обед																					
2 завтрак																					
Молоко ванильное	150	4,6	4,1	7,6	0,06	85,0	0,24	0,075	32	189,60	22,10	142,20	0,16	230,70	0,01	0,03	0,003	419	2015		
Кондитерское изделие	17	1	3	11	0,04	57	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2	2,3	0,001	0,01	0,000	ГОСТ 24901-2014				
Итого за 2 завтрак	167	5,58	7,08	18,58	0,1	142	0,27	0,075	32	201,9	23,8	154,5	2,16	233	0,009	0,039	0,003				
Суп картофельный со свиной	160	4,9	4,8	10,0	0,08	106	0,02	0,06	1,65	123,00	2,08	61,02	0,83	40,13	0,001	0,40	0,001	89	2015		
Котлета рыбная	50	8,0	4,2	5,9	0,04	93	0,26	0,07	30,00	17,88	14,01	66,92	1,30	56,54	0,015	0,0	0,000	ТТК			
Картофельное пюре	110	2,3	3,5	18,0	0,16	113	0,09	0,13	25,91	27,11	20,35	63,50	0,07	47,53	0,003	0,0	0,000	339	2015		
Икра свекольная	20	0,5	0,9	2,5	0,01	20	0,00	0,01	0,3	7,65	5,93	12,16	0,35	84,28	0,000	0,0	0,000	55	2015		
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	0,01	85	0	0,01	0	238,50	4,50	11,6	0,94	87,36	0,001	0	0,000	394	2015		
Хлеб вжартой	30	2,0	0,3	10,0	0,0	58,0	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	17,95	13,76	67,16	0,336	474,4	0,37	0,293	57,56	417,74	50,67	232,55	4,29	765,14	0,03	0,44	0,001				
Уплотненный полдник																					
Пудинг из творога с молочной смесью	150	19,0	14,9	35,3	0,06	352	7,9	0,23	123,3	193	23	191	1,5	190	0,020	0,001	0,001	2497369	2015		
Кисель из ягод см	150	0,1	0,0	20,6	0,00	83	0,00	0,00	0,00	10,49	3,12	6,80	0,10	33,48	0,00	0,00	0,00	396	2015		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	0,05	61	0,00	0,02	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	0,01	0,00	0,00	ТУ 10 71 11-00248363077-2016			
Итого за Полдник	320	1,6	0,6	65,9	0,11	496	7,90	0,25	123,30	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	1,109	1547,4	11,985	1,379	509,16	996,93	162,64	985,75	10,66	1486,62	0,10	0,626	0,022				

