

"Согласовано"

Заведующий МДОУ

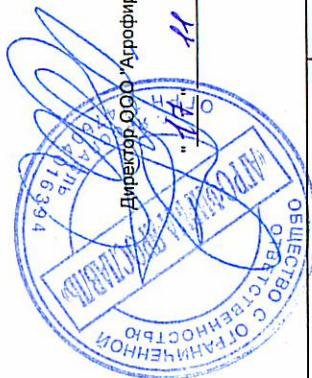
" " 20 г.

"Утверждаю"

Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

Ивченко С.В.

2023 г.



Меню для возрастной группы сад 3-7 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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
1 ДЕНЬ, 1 НЕДЕЛИ																				
Завтрак																				
Кашиа овсяная молочная с маслом сливочным	180	4,4	6,5	32,4	205	0,22	1,09	37,13	0,11	0,05	122,40	41,40	178,04	0,24	220,80	0,024	0,01	0,001	таблица 1	2015
Ковбейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	0,36	25,56	150,36	1,32	0,3	132,24	12,6	119,04	0,12	131,64	0	0,012	0	414	2015
Батончик к чаю	30	1,8	0,7	12,0	73	0,08	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10/71,11-	
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,08	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	00248450077-2016	2015
Итого за Завтрак	400	9	17	57	429	0,70	26,65	232,49	2,73	0,39	264,96	65,93	328,68	1,10	402,20	0,04	0,03	0,00	6	
2 завтрак																				
Сок	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	ту	
Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	200	5	7,5	20	135	0,1	29,9875	10,5	0,0125	0,4125	140,375	2,4375	72,375	1,7125	317,025	0,0163	0,51	0,001	83	2015
Котлета мясная	70	19,6	12,6	19,6	175	0,128	1,092	32,62	0,224	0,196	32,83	3,78	250,45	1,428	24,5	0,0014	0,07	0,001	тк	215
Рис отварной	130	2,4	4,7	42,5	234,0	0,01	0,00	17,73	0,04	0,06	23,91	10,91	70,44	1,13	1,02	0,00	1,18	0,00	332	2015
Сauce класный основной	20	1,0	3,0	16,0	53	0,07	0,0	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,89	0,76	0,001	0,00	0,000	365	2015
Компот из смеси ягод с/м	180	0,2	0,0	16,8	68,4	0,024	0	0	0	0,024	168	9,6	16,8	3,36	288	0,0012	0	0	393	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 3077-84	
Итого за Обед	650	31	28	132	762	0,4	31,1	62,8	0,3	0,7	372,4	34,4	442,7	9,9	666,9	0,04	1,752	0,003		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный с зелёным горошком	170	11,9	24,8	9,9	310,3	0,023	0,023	292,060	13,357	0,000	125,430	25,030	230,780	2,350	68,930	0,000	0,000	0,113	229	2015
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,1	43	0,00	0,16	0,026	0	0,03	100	4	8	0,06	12	0,000	0	0,000	7	2015
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	1,2	54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411	2015
Батончик к чаю	30	1,8	0,7	12,0	73	0,08	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10/71,11-	
Итого за Полдник	390	16	29	23	481	0,08	0,30	292,09	13,36	0,07	240,55	42,75	274,42	3,61	142,09	0,01	0,000	0,113	00248450077-2016	
Итого за день	1640	58	75	232	1760	1,20	58,03	587,42	16,37	1,21	891,93	151,03	1059,83	14,87	1211,16	0,086	1,786	0,118		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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	So, мг					
					Завтрак																		
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6	8,4	21,6	210	0,12	1,2	31,2	0,24	0,12	31,2	32,4	205,44	0,84	21,84	0,024	0,12	0,012	таблица 1	2015			
Чай с сахаром	180	0	0	3,6	75,6	0	0,12	0	0	0,012	6	1,44	6,7	0,996	30,12	0	0	0	411	2015			
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,05	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015			
Яйцо вареное	47	5,1	4,6	0,3	63	0,05	0,00	100,0	1,04	0,18	22,00	4,80	76,80	0,60	56,00	0,000	0,03	0,015	227	2015			
																			ТУ 10-10-11-	2015			
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	10034833077-2016				
Итого за Завтрак	447	13,0	21,0	37,6	487,9	0,29	1,32	176,2	2,58	0,348	69,52	50,57	324,54	3,176	157,72	0,036	0,156	0,028					
					2 завтрак																		
Напиток кисло-молочный	180	3,6	3,6	6	86,4	0,048	15,6	0	0	0,036	24,96	14,04	17,16	3,432	433,68	0,0012	0,012	0	420	2015			
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2	2,3	0,001	0,01	0	1000124001-2014				
Итого за 2 завтрак	197	4,6	6,6	17	143,4	0,088	28,6	0	0	0,066	37,26	15,74	29,46	5,432	435,98	0,0022	0,022	0					
					Обед																		
Суп куриный с вермишелью	200	7,5	5,0	13,8	115,0	0,23	12,06	0,25	0,00	0,40	104,25	3,56	98,25	2,63	50,13	0,00	0,01	0,00	94	2015			
Котлета рыбная	70	11,2	5,9	8,3	129,6	0,05	0,00	42,00	0,36	0,10	25,03	19,61	93,69	1,82	79,16	0,02	0,00	0,00	776	2015			
Картофельное пюре	130	1,2	3,5	13,0	134,5	0,19	30,53	30,57	0,11	0,15	31,99	24,01	74,93	0,08	561,13	0,00	0,05	0,00	339	2015			
Овощи тушеные соевые	30	0,2	0,0	0,5	3,0	0,015	1,05	0	0,03	0	6,9	4,2	7,2	0,18	42,3	0	0	0	70	2011			
Напиток из шиповника с клюквом	180	1,2	0,0	30,0	124,8	0,00	0,24	43,70	0,00	0,02	136,80	7,68	0,00	0,65	27,60	0,00	0,00	0,00	417	2015			
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,057	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	1000124001-2014				
Итого за Обед	660	25	15	82	630	0,6	44,0	116,0	0,5	0,7	311,0	65,4	303,1	6,7	795,9	0,041	0,050	0,002	776				
					Уплотненный полдник																		
Запеканка творожная со ступенчатым молоком	170	14,7	18,1	7,9	324,3	0,0226	0	16,95	0	0,0226	223,74	37,516	335,61	1,017	248,6	0,0226	0,034	0	251	2015			
Чай с низким содержанием сахара	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411	2015			
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	10034833077-2016				
Итого за Полдник	380	16	18,8	21,1	452	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	1684	59	61	138	1773	1,05	87,05	355,32	3,29	1,28	656,35	163,69	816,38	15,53	1549,31	0,089	0,44	0,05					



3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-туры	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			So, мг
Завтрак																				
Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным																				
	180	6,0	8,4	32,4	231,6	0,024	0,000	36,000	0,312	0,060	22,032	3,288	34,644	0,516	26,340	0,024	0,000	0,000	100	2015
Каша с молоком																				
	180	5,5	4,9	9,1	102,0	0,072	2,460	38,400	0,090	0,288	227,520	26,520	170,640	0,192	276,840	0,014	0,035	0,004	416	2015
Масло сливочное порциями																				
	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,060	0,000	45,000	1,300	0,012	2,400	0,050	3,000	0,020	2,600	0,000	0,010	0,001	6	2015
Батон йодированный																				
	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	ТУ 10-71-11-00248363077-2016	
Итого за Завтрак																				
	400	13	21	54	473	0,216	2,460	119,400	1,702	0,384	259,872	41,738	238,884	1,448	352,940	0,050	0,045	0,005		
2 завтрак																				
Фрукт																				
	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,000	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00	366	2015
Итого за 2 завтрак																				
	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,000	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 курицей																				
	200	5,0	2,5	17,5	127,5	0,113	1,700	0,363	0,000	0,463	129,500	1,338	65,750	1,263	11,625	0,003	0,250	0,001	83	2015
Пюре по-стогонскому 30/30																				
	70	19,9	12,9	33,9	190,7	0,222	22,815	36,270	0,246	0,211	51,773	48,672	209,664	2,574	115,128	0,004	1,638	0,000	255	2011
Каша гречневая рассыпчатая																				
	130	10,5	7,1	47,0	282,6	0,295	0,000	0,000	0,012	0,094	18,762	156,964	235,622	5,310	30,660	0,002	0,000	0,000	179	215
Компот из смеси ягод с/м																				
	180	0,2	0,0	16,8	68,4	0,024	0,000	0,000	0,000	0,024	168,000	9,600	16,800	3,360	288,000	0,001	0,000	0,000	393	2015
Хлеб ржаной																				
	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,057	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 3077-84	
Итого за Обед																				
	630	39	23	132	776	0,721	24,515	36,633	0,258	0,825	374,047	222,919	555,894	13,843	481,004	0,026	1,888	0,001		
Уплотненный полдник																				
Запеканка картофельная с мясным фаршем																				
	170	7,9	4,5	63,3	328,8	0,124	0,000	23,730	0,090	0,034	25,990	12,430	68,930	1,243	1,130	0,003	0,000	0,000	308	2015
Чай с низким содержанием сахара																				
	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,000	0,120	0,000	0,000	0,012	7,200	1,440	4,800	0,480	14,400	0,000	0,000	0,000	411	2015
Батон йодированный																				
	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	ТУ 10-71-11-00248363077-2016	
Итого за Полдник																				
	380	9,7	5,2	76,5	456,0	0,184	0,120	23,730	0,090	0,070	41,110	25,750	104,330	2,443	62,690	0,015	0,000	0,000		
Итого за день																				
	1510	62,4	49,8	271,8	1749,0	1,151	37,095	179,763	2,050	1,299	691,029	299,407	911,108	19,934	1174,634	0,092	1,943	0,006		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
4 День, 1 Недели																					
Завтрак																					
Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	180	20,4	9,6	39,6	231,6	0,08	1,03	45,31	0,31	0,28	184,43	29,02	178,01	1,02	256,14	0,02	0,01	0,00	таблица 1	2015	
Чай с молоком с сахаром	180	3,2	2,8	13,6	92,4	0,05	1,43	21,60	0,01	0,17	134,40	16,20	99,12	0,34	163,92	0,00	0,00	0,02	413	2015	
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43,4	0,00	0,16	0,026	0	0,03	100	4	8	0,06	12	0,000	0	0,000	7	2015	
Масло сливочное порциями	5	0,1	3,6	0,1	33,0	0,03	0,00	24,5	0,65	0,01	1,20	0,02	1,50	0,01	1,30	0,000	0,01	0,001	6	2015	
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10.71.11-00248363077-2016		
Итого за Завтрак	405	28	21	65	474	0,22	2,62	91,44	0,97	0,50	427,95	61,52	317,47	2,15	480,12	0,04	0,02	0,02			
2 завтрак																					
Молоко ванильное	180	5,5	4,9	9,1	102,0	0,07	2,46	38,40	0,09	0,29	227,52	26,52	170,64	0,19	276,84	0,01	0,03	0,00	419	2015	
Итого за 2 завтрак	180	5,5	4,9	9,1	102,0	0,072	2,46	38,4	0,09	0,288	227,52	26,52	170,64	0,19	276,84	0,01	0,03	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с зеленым горошком и капустой	200	5,4	5,1	16,6	133,3	0,10	17,49	10,48	0,01	0,41	137,04	2,44	72,41	0,46	1,91	0,00	0,25	0,00	87	2015	
Котлета "Рыжик"	70	8,4	14,0	5,6	182,0	0,07	1,43	1,88	0,66	0,15	25,06	2,60	194,73	1,50	363,52	0,00	0,01	0,00	ИТК		
Картофельное пюре	130	1,2	3,5	13,0	134,5	0,19	30,63	30,57	0,11	0,15	31,99	24,01	74,93	0,08	95,13	0,00	0,05	0,00	339	2015	
Икра свекольная	30	0,7	1,4	3,7	30,0	0,009	2,01	0	0	0,012	11,475	8,895	18,24	0,525	126,42	0	1,8	0	55	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	101,7	0,01	0,36	0,00	0,00	0,01	28,64	5,40	13,86	1,13	104,83	0,00	0,00	0,00	394	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	95,9	0,057	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 2077-84		
Итого за Обед	650	19	24	81	678	0,4	51,9	42,9	0,8	0,8	240,2	49,7	403,2	5,0	1193,4	0,024	2,111	0,001			
Употребленный напиток																					
Пудинг из творога с подливкой молочной	170	21,5	16,8	39,9	397,5	0,0678	0,2147	139,329	8,927	0,2599	218,09	25,877	215,491	1,6837	214,587	0,0226	0,001	0,001	249/269	2015	
Кисель из ягод с/м	180	0,1	0,0	24,7	95,7	0,00	1,64	0,00	0,00	0,00	120,00	3,74	8,16	0,12	40,18	0,00	0,00	0,00	396	2015	
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10.71.11-00248363077-2016		
Итого за Полдник	380	23,4	17,6	76,6	570,5	0,13	1,86	139,33	8,93	0,29	346,01	41,50	254,25	2,52	301,92	0,04	0,00	0,00			
Итого за день	1625	76,1	67,5	231,5	1824,4	0,872	58,857	312,0918	10,7617	1,851	1241,6963	179,23	1145,586	9,8994	2252,268	0,1067	2,172	0,025			



5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов	
		Жиры, г			Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
		Белки, г																			
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,9	4,8	30,4	184,8	0,12	0,00	24,00	0,24	0,05	97,56	2,68	124,92	0,91	10,32	0,02	0,00	0,00	таблица 1	2015	
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	0,36	25,56	150,36	1,32	0,3	132,24	12,6	119,04	0,12	131,64	0	0,012	0	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	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10.71.11-0024836-0077-2016		
Итого за Завтрак	400	9,6	15,2	55,2	408	0,6	25,6	219,4	2,9	0,4	240,1	27,2	277,6	1,8	191,7	0,036	0,022	0,001			
2 завтрак																					
Сок	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	200	7,5	12,5	15,0	202,5	0,04	8,23	0,00	0,01	0,04	356,63	2,10	42,58	0,95	3,00	0,00	1,75	0,00	64	2015	
Гуляш "Болоньезе"	70	9,8	14,0	2,8	176,4	0,17	18,98	1,20	0,00	0,48	34,44	3,32	113,41	1,69	576,23	0,00	0,06	0,00	ТТК	2015	
Макаронные изделия отварные	130	3,8	0,7	28,1	134,2	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	6,48	1,89	41,11	0,11	46,09	0,00	0,00	0,00	218	2015	
Компот из смеси ягод с/м	180	0,2	0,0	16,8	68,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	168,00	9,60	16,80	3,36	288,00	0,00	0,00	0,00	393	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 2077-84		
Итого за Обед	630	25	28	79	678	0,4	27,2	1,2	0,0	0,6	571,6	23,3	243,0	7,4	946,9	0,023	1,807	0,003			
Уплотненный полдник																					
Е-жидки мясные со сметанным соусом	170	7,9	13,6	9,0	212,4	0,0555	2,6894	2,26	0,1356	0,0555	23,4023	13,933	65,54	1,0057	140,4138	0,0011	0	0,001	ТТК	2015	
Чай с лимонным соком	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411	2015	
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10.71.11-0024836-0077-2016		
Итого за Полдник	380	9,7	14,3	22,2	340	0,01	7,14	163,10	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	0,17	115,33	0,00	0,20	0,00			
Итого за день	1610	44,95	57,40	177,01	1514,11	1,00	59,91	383,66	3,11	1,14	1050,07	95,52	701,87	9,69	1255,94	0,06	2,03	0,00			

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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				
1 день, 2 недели																						
Завтрак																						
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	4,4	6,5	32,4	205,7	0,22	1,09	37,13	0,11	0,05	122,40	41,40	126,36	0,24	220,80	0,02	0,01	0,00	таблица 1	2015		
Чай с молоком с сахаром	180	3,2	2,8	13,6	92,4	0,05	1,43	21,60	0,01	0,17	134,40	16,20	99,12	0,34	163,92	0,00	0,00	0,00	413	2015		
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,06	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015		
Батончик к чаю	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 1671.11-002463077-2016			
Итого за Завтрак	400	9,5	17,2	58,1	437	0,384	2,520	103,728	1,414	0,252	267,120	69,530	259,080	1,316	434,480	0,037	0,024	0,003				
2 завтрак																						
Сок	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	ТУ			
Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00				
Обед																						
Суп подливой на мясном бульоне	200	2,5	2,3	14,0	88,3	0,25	24,11	12,88	0,01	0,63	119,50	40,00	306,25	2,38	4,25	0,00	1,25	0,00	86	2015		
Жаркое по-домашнему	200	24,4	6,3	21,7	240,6	0,213	25,137	26,500	0,239	0,532	36,442	3,365	132,601	2,128	763,154	0,004	0,133	0,001	292	2015		
Омлет картофельно-сырный	30	0,2	0,0	0,5	3,0	0,015	1,05	0	0	0,03	6,9	4,2	7,2	0,16	42,3	0	0	0	70	2011		
Напиток из смеси сухобултых	180	0,3	0,0	20,8	84,8	0,01	0,3	0	0	0,01	238,50	4,50	11,9	0,94	87,36	0,001	0	0,000	394	2015		
Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 2077-84			
Итого за Обед	660	27	9	57	511	0,555	50,600	39,473	0,252	1,225	407,354	58,411	486,639	6,959	932,635	0,023	1,383	0,003				
Уплотненный полдник																						
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	2,0	4,6	20,3	130,8	0,02	0,00	24,00	0,11	0,01	4,44	13,80	43,08	0,29	29,28	0,01	1,08	0,00	таблица 1	2015		
Ватрушка с творогом	75	3,0	7,0	41,0	168,0	0,05	0	46	0,05	0,04	26,6	10,1	44,3	0,4	40	0,003	0,00	0,001	441	2015		
Чай с лимонным соком	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411	2015		
Итого за Полдник	435	12,0	11,0	68,0	352,8	0,14	7	125,30	0,11	0,11	95,48	33,83	90,8	1,28	127,07	0,000	0,20	0,001				
Итого за день	1695	50,0	37,0	203,3	1389,6	1,099	60,120	268,503	1,776	1,597	743,954	169,771	850,539	9,835	1494,185	0,060	1,807	0,007				



2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
				Завтрак										2 завтрак											
				В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг									
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																							
Каша ячневая молочная заливная с маслом Какао с молоком Масло сливочное порциями Батон йодированный Итого за Завтрак	180	6,0	7,2	38,4	242,4	0,25	0,50	66,82	0,56	0,25	134,17	27,72	162,14	0,58	323,35	0,02	0,00	0,00	таблица 1		2015				
	180	5,50	4,90	9,10	102,00	0,07	2,46	38,40	0,09	0,29	227,52	26,52	170,64	0,19	276,84	0,01	0,03	0,00	416		2015				
	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				
	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10/71.11-00248563072-2016						
Итого за Завтрак	400	13	20	60	484	0,4	3,0	150,2	2,0	0,6	372,0	66,2	366,4	1,5	650,0	0,050	0,045	0,005							
2 завтрак																									
Напиток кисло-молочный Итого за 2 завтрак	180	3,6	3,6	6,0	86,4	0,05	15,60	0,00	0,00	0,04	24,96	14,04	17,16	3,43	433,68	0,02	0,01	0,00	420		2015				
	180	3,6	3,6	6,0	86,4	0,048	15,6	0	0	0,036	24,96	14,04	17,16	3,432	433,68	0,024	0,012	0							
Обед																									
Суп картофельный с горохом луковым Люля-кебаб из курицы Каша гречневая рассыпчатая Соем красный основной Компот из смеси ягод с/м Хлеб ржаной Итого за Обед	200	5,0	3,8	17,5	136,3	0,20	23,63	25,25	0,23	0,50	231,25	3,59	124,63	0,75	50,13	0,00	0,13	0,00	87		2015				
	70	13,2	13,5	14,0	229,6	0,03	0,00	51,80	0,36	0,14	36,96	2,94	31,71	0,60	23,80	0,00	0,00	0,00	ТТК		2015				
	130	10,5	7,1	47,0	292,6	0,30	0,00	0,00	0,01	0,09	18,76	156,96	235,62	5,31	30,68	0,00	0,00	0,00	179		2015				
	20	1,0	3,0	16,0	53,0	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				
	180	0,2	0,0	16,8	68,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	168,00	9,60	16,80	3,36	288,00	0,00	0,00	0,00	393		2015				
	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 3071-84						
Итого за Обед	650	33	28	128	877	0,7	23,6	79,1	0,6	0,8	462,3	180,7	441,4	12,2	428,9	0,024	0,1	0,001	ТТК						
Уплотненный полдник																									
Омлет картофельный Сыр полдниковый Чай с низким содержанием сахара Батон йодированный Итого за Полдник Итого за день	170	14,9	28,8	2,9	331,2	0,0226	0,0229	391,1495	13,3566	0	121,0004	20,34	274,0702	3,0736	68,93	0	0	0,113	229		2015				
	10	2,3	3,8	0,0	43,4	0,00	0,16	0,026	0	0,03	100	4,40	8,24	0,66	11,60	0,00	0,000	0,000	7		2015				
	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411		2015				
	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10/71.11-00248563072-2016						
Итого за Полдник	390	19,0	33,3	16,1	501,8	0,083	0,303	391,176	13,357	0,066	236,120	38,060	31,710	4,334	142,090	0,012	0,000	0,113							
Итого за день	1620	69,2	84,8	209,6	1948,6	1,298	42,492	620,442	15,921	1,480	1095,376	298,987	1142,670	21,522	1654,658	0,110	0,182	0,119							

## 3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	180	4.8	6.0	18.0	255.6	0.024	0.000	24.000	0.672	0.028	5.640	18.360	56.880	0.384	38.400	0.024	0.120	0.001	таблица 1		
Чай с сахаром	180	0.0	0.0	3.6	75.6	0.000	0.120	0.000	0.000	0.012	6.000	1.440	8.700	0.956	30.120	0.000	0.000	0.000	411	2015	
Масло сливочное порциями	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0.060	0.000	45.000	1.300	0.012	2.400	0.050	3.000	0.020	2.600	0.000	0.010	0.001	6	2015	
Батон полированный	30	1.8	0.7	12.0	73.2	0.060	0.000	0.000	0.000	0.024	7.920	11.880	30.600	0.720	47.160	0.012	0.000	0.000	ТУ 10.71.11-002.83.0.077-2016		
Итого за Завтрак	400	7	14	34	471	0.144	0.120	69.000	1.972	0.076	21.960	31.730	99.180	2.120	118.280	0.036	0.300	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	16.00	9.00	11.00	2.20	278.00	0.00	0.01	0.00	386	2015	
Итого за 2 завтрак	100	0.4	0.4	9.8	44.0	0.03	10.00	0.00	0.00	0.02	16.00	9.00	11.00	2.20	278.00	0.00	0.01	0.00			
Обед																					
Рассольник ленинградский с курой и сметаной	200	6.3	5.1	14.4	128.8	0.150	16.950	1.075	0.000	0.425	257.000	2.963	101.250	1.513	50.125	0.001	0.050	0.001	82	2015	
Запеканка из печени с рисом	170	17.6	8.4	26.6	252.0	0.305	9.842	840.607	7.119	2.158	28.615	32.431	351.882	6.633	342.729	0.001	0.011	0.011	ТТК		
Суп молочный	20	1.0	2.0	1.4	27.6	0.040	0.720	0.010	0.000	0.090	15.430	1.400	1.050	1.630	16.400	0.030	0.000	0.000	368	2015	
Напиток из шиповника с изюмом	180	1.2	0.0	30.0	124.8	0.000	0.240	43.200	0.000	0.024	138.600	7.680	0.000	0.648	279.600	0.000	0.000	0.001	417	2015	
Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	16.7	96.9	0.067	0.000	0.000	0.000	0.033	6.012	6.346	29.058	1.356	35.571	0.017	0.000	0.000	ГОСТ 2077-84		
Итого за Обед	620	29	16	89	630	0.562	27.752	884.892	7.119	2.731	444.057	50.820	483.240	11.760	724.425	0.049	0.061	0.014	ТТК		
Уплотненный полдник																					
Рис из овсяной с кулией	200	6.7	6.7	8.0	167.6	0.213	25.137	26.866	0.239	0.532	63.840	3.857	13.300	2.128	7.581	0.001	0.133	0.060	ТТК		
Чай с низким содержанием сахара	180	0.0	0.0	1.2	54.0	0.000	0.120	0.000	0.000	0.012	7.200	1.440	4.800	0.480	14.400	0.000	0.000	0.000	411	2015	
Батон полированный	30	1.8	0.7	12.0	73.2	0.060	0.000	0.000	0.000	0.024	7.920	11.880	30.600	0.720	47.160	0.012	0.000	0.000	ТУ 10.71.11-002.83.0.077-2016		
Итого за Полдник	410	8.5	7.4	21.2	294.8	0.273	25.257	26.866	0.239	0.568	78.960	17.177	48.700	3.328	69.141	0.013	0.133	0.080			
Итого за день	1530	44.9	37.7	153.7	1439.3	1.009	63.129	980.758	9.330	3.394	560.977	108.727	642.120	19.408	1189.846	0.098	0.504	0.096			



4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
					В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
<b>4 день, 2 недели</b>																					
<b>Завтрак</b>																					
Каша манная молочная жидкая с маслом	180	6,0	8,4	21,6	210,0	0,12	1,20	31,20	0,24	0,12	31,20	32,40	205,44	0,84	21,84	0,02	0,12	0,00	таблица 1	2015	
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84,0	0,36	25,56	150,36	1,32	0,30	132,24	12,60	119,04	0,12	131,64	0,00	0,01	0,00	414	2015	
Масло сливочное топленое	10	0,1	7,3	0,1	66,1	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	63,0	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	227	2015	
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	19 10 71 11- 0024836077-2016		
Итого за Завтрак	447	15,8	23,4	46,7	498,3	0,65	26,76	326,56	3,9	0,636	195,76	61,73	434,88	2,3	259,24	0,036	0,168	0,017			
<b>2 завтрак</b>																					
Молоко ванильное	180	5,5	4,9	9,1	102,0	0,072	2,460	38,400	0,090	0,288	227,520	26,520	170,640	0,192	276,840	0,010	0,035	0,004	419	2015	
Кондитерское изделие	17	1,0	3,0	11,0	57,0	0,040	13,000	0,000	0,000	0,030	12,360	1,700	12,300	2,000	2,300	0,001	0,010	0,000	1901 24901-2014		
Итого за 2 завтрак	197	6,5	7,9	20,1	159,0	0,112	15,460	38,400	0,090	0,318	239,820	28,220	182,940	2,192	279,140	0,011	0,045	0,004			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный со свиной	200	6,1	6,0	12,5	132,9	0,100	8,313	2,063	0,025	0,075	153,750	2,600	76,275	1,038	50,163	0,001	0,500	0,001	89	2015	
Котлета рыбная	70	11,2	5,9	8,3	129,6	0,058	0,000	42,000	0,364	0,098	25,032	19,614	93,688	1,820	79,156	0,021	0,000	0,000	ТТК		
Картофельное пюре	130	2,7	4,1	21,2	133,0	0,169	30,633	30,574	0,106	0,153	31,990	24,013	74,930	0,083	561,125	0,004	0,047	0,000	339	2015	
Икра свекольная	30	0,7	1,4	3,7	30,0	0,009	2,010	0,000	0,000	0,012	11,475	8,895	18,240	0,525	126,420	0,000	0,000	0,000	55	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	101,7	0,012	0,360	0,000	0,000	0,006	286,200	5,400	13,860	1,128	104,832	0,001	0,000	0,000	394	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	1901 2007-84		
Итого за Обед	660	24,4	17,9	87,4	624,1	0,433	41,315	74,636	0,495	0,378	514,459	66,868	306,051	5,929	957,267	0,044	0,547	0,001			
<b>Употребление напитков</b>																					
Пудинг из творога с подливой молочной	170	21,5	16,8	39,9	397,5	0,058	0,215	139,329	8,927	0,260	218,090	25,877	215,491	1,684	214,587	0,023	0,001	0,001	249/269	2015	
Кисель из ягод с/м	180	0,1	0,0	24,7	99,7	0,004	1,644	0,000	0,000	0,005	12,588	3,744	8,160	0,120	40,176	0,001	0,000	0,000	396	2015	
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	19 10 71 11- 0024836077-2016		
Итого за Полдник	380	1,9	0,8	76,6	570,5	0,131	1,859	139,329	8,927	0,289	238,598	41,501	254,251	2,524	301,923	0,036	0,001	0,001			
Итого за день	1684	48,6	30,0	230,8	1849,9	1,326	83,594	578,925	13,412	1,621	1188,637	198,319	1178,122	12,945	1797,570	0,126	0,761	0,023			



5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
					В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг			
Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																		
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,9	4,8	30,4	184,8	0,12	0,00	24,00	0,24	0,05	97,56	2,68	124,92	0,91	10,32	0,02	0,00	0,00	таблица 1	2015
Масло сливочное порциями	5	0,1	3,6	0,1	33	0,03	0,00	24,5	0,65	0,01	1,20	0,02	1,50	0,01	1,30	0,000	0,01	0,000	6	2015
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,00	0,16	0,026	0	0,03	100	4	8	0,06	12	0,000	0	0,000	7	2015
Чай с сахаром	180	0	0	3,8	75,6	0	0,12	0	0	0,012	6	1,44	8,7	0,995	30,12	0	0	0	411	2015
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	ТУ 10.71.11-02.18.36.007-2016	
Итого за Завтрак	405	9,1	13,0	46,0	410,0	0,21	0,28	48,526	0,89	0,119	212,68	20,416	173,95	2,698	100,5	0,038	0,01	0,001		
2 завтрак																				
Сок	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																				
Пир с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	2,5	6,4	9,3	104,4	0,038	13,850	0,000	0,013	0,425	255,000	2,875	101,263	1,513	514,488	0,004	1,750	0,001	73	2015
Бифегионов из отварного мяса	70	8,0	7,3	3,9	112,6	0,012	0,012	11,700	0,351	0,059	19,539	1,193	68,328	0,573	83,948	0,002	0,001	0,001	284	2015
Макаронные изделия отварные	130	3,8	0,7	28,1	134,2	0,071	0,000	0,000	0,000	0,026	6,478	1,888	41,111	0,106	46,091	0,001	0,001	0,001	218	2015
Компот из смеси ягод с/м	180	0,2	0,0	16,8	66,4	0,024	0,000	0,000	0,000	0,024	168,000	9,600	16,800	3,360	288,000	0,001	0,000	0,000	393	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 2077-84	
Итого за Обед	630	18	15	75	516	0,211	13,862	11,700	0,364	0,567	455,029	21,902	256,560	6,888	968,097	0,025	1,752	0,004	ТТК	
Полдник																				
Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	7,8	11,1	30,2	252,9	0,180	1,404	55,884	0,024	0,252	157,356	8,520	210,648	2,460	305,268	0,024	1,200	0,001	183	2011
Чай с лимоном	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,012	7,200	1,440	4,800	0,480	14,400	0,000	0,000	0,000	411	2015
Манник	50	1,8	7,8	25,3	180,7	0,140	7,000	11,950	0,110	0,100	19,300	5,200	32,000	0,300	50,200	0,002	0,000	0,000	ТТК	
Итого за Полдник	410	9,6	18,9	56,9	487,6	0,320	8,404	67,834	0,134	0,364	183,656	15,160	247,448	3,240	369,868	0,026	1,200	0,001		
Итого за день	1645	37,4	47,0	197,8	1502,0	0,761	22,546	128,070	1,388	1,070	865,565	65,478	691,968	13,126	1438,465	0,067	2,962	0,006		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества									
	Болки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	550	598	2591	18035	9,98	498,60	4989,60	96,60	8965,59	1998,90	8140,18	106,76	6008,60	0,98	19,66	0,43	
Среднее значение за период	55,0	59,8	259,1	1803,5	1,0	49,9	499,0	9,7	896,6	199,9	814,0	10,7	600,9	0,10	1,966	0,043	

Нормативная документация:  
СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильного М.П., Тугельска В.А. 2015 г.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.