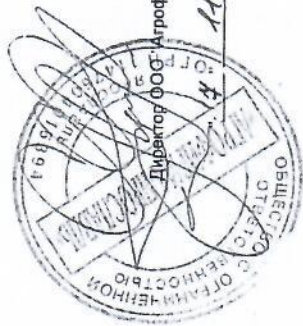




Меню для возрастной группы ясли 1,5-3 лет

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	l, мг	F, мг	So, мг			
1 день, 1 недели																					
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		
Крепкий 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	0,10	109,70	0,000	0,01	0,000			414	2015
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 107111-002-16.077.2016	2015		
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	0,02	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,001	0,001			6	2015
Итого за Завтрак	330	8	15	48	369	0,39	22,21	2,49	0,32	221,20	51,95	233,60	0,92	335,60	0,03	0,03	0,00				
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 картофельный с рыбными консервами	160	4,0	6,0	16,0	108	0,08	23,99	8,40	0,01	112,30	1,95	57,9	1,37	253,62	0,013	0,40	0,001	83	2015		
Котлета мясная	50	14,0	9,0	14,0	125	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	ТТК
Рис отварной	110	2,0	4,0	16,0	198	0,01	0	15	0,03	0,05	20,23	9,23	59,8	0,95	0,86	1,00	0,000	332	2015		
Салат из овощей	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	0,000			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	240	0,001	0,00	0,000	393	11.КТ.207.41	2015		
Хлеб пшеничный	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	
Итого за Обед	520	23	22	106	599	0,3	24,8	48,7	0,2	0,6	300,9	27,0	331,4	7,8	534,0	0,03	1,450	0,002			
Уплотненный полдник																					
Омлет картофельный с зеленым горошком	150	10,6	31,9	8,7	275	0,02	0,02	259,46	11,82	0,00	111	22	204	7,1	61	0,000	0	0,100	229	2015	
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,03	0,16	0,028	0	0,03	100	4	8	0,05	12	0,000	0	0,000			7
Чай с натуральным соевым экстрактом сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,03	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	ТУ 107111-002-16.077.2016	2015	
Батончик к чаю	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			
Итого за Полдник	330	14	26	20	424	0,07	0,38	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	0,97	759,68	127,56	830,37	12,20	993,54	0,067	1,480	0,104			

"Согласовано"

Заведующий МДОУ _____

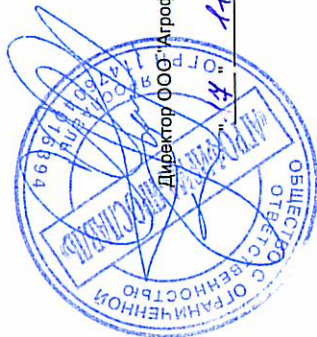
" " " 20 ____ г.

"Утверждаю"

Директор ООО "Агрофирма-Ярославль" _____

Ивченко С.В.

20 03 г.



Меню для возрастной группы ясли 1,5-3 лет

1 день, 1 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																
1 день, 1 недели																				
Завтрак																				
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	3,7	5,4	27,0	171	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	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
Батончик к чаю	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 10.71.11-002.18.63.077-2016	
Масло сливочное топленым	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
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	0,001		
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																				
Суп картофельный с рыбными консервами	160	4,0	6,0	16,0	108	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	14,0	9,0	14,0	125	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	ТТК	2015
Рис отварной	110	2,0	4,0	36,0	198	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
Салат овощной	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	366	2015
Компот из смеси ягод см	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0	0,02	14,0	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 2077-84	
Итого за Обед	520	23	22	106	599	0,3	24,8	48,7	0,2	0,6	300,9	27,0	331,4	7,8	534,0	0,03	1,450	0,002		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный с зеленым горошком	150	10,6	21,9	8,7	275	0,02	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	0,03	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	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	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-002.18.63.077-2016	
Итого за Полдник	330	14	26	20	424	0,07	0,28	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	0,97	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										№ 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			
2 день, 1 недели																					
Завтрак																					
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,0	7,0	18,0	175	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	63	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	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	
Яйцо вареное	47	5,1	4,6	0,3	63	0,03	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	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 10-71-11-002-853077-2016		
Итого за Завтрак	377	11,68	19,45	31,37	428,1	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	72	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	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2	2,3	0,001	0,01	0	ТУСТ 34901-2014		
Итого за 2 завтрак	167	4	6	16	129	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	92	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	94	2015	
Котлета рыбная	50	8,0	4,2	5,9	93	0,04	0,0	30,00	0,26	0,07	17,68	14,01	66,92	1,30	56,54	0,015	0,0	0,000	ТТК	2015	
Картофельное пюре	110	1,0	3,0	11,0	114	0,16	26,0	25,91	0,09	0,13	27,11	20,35	63,50	0,07	475,53	0,003	0,0	0,000	339	2011	
Оливки маринованные соленые	20	0,2	0,0	0,3	2	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	2015	
Напиток из лимонника с медом	150	1,0	0,0	25,0	104	0,00	0,2	36	0	0,02	114,0	6,4	0	0,5	23,0	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	ТУСТ 3077-84		
Итого за Обед	520	18	12	63	490	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 ступенчатым молоком	150	13,0	16,0	7,0	287	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	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 10-71-11-002-853077-2016		
Итого за Полдник	320	15	16,6	18,0	393	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	1440	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	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг			F, мг	So, 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	18,36	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	22	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	0,02	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	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10/71.11-00245363077-2016	
Итого за Завтрак	330	11	19	45	405	0,2	2,1	107,0	1,6	0,3	217,0	34,8	199,6	1,2	294,6	0,042	0,0	0,004		
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		2015
Итого за 2 завтрака	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 курицей	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
Печенье 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	0,02	140	8	14	2,8	240	0,001	0,00	0,000	393	2015
Хлеб пшаной	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	0,000	ТУСТ 2077-84	
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 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	0,00	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 10/71.11-00245363077-2016	
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	1,935	1,072	575,91	253,38	763,95	16,82	1019,85	0,073	1,649	0,003		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины				Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов
					В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
		Белки, г	Жиры, г															
Завтрак																		
Каша пшенная молочная жидкая с маслом сливочным	150	17,0	8,0	33,0	193	0,07	0,66	37,76	0,26	0,23	153,69	24,18	148,34	0,85	213,45	0,01	0,000	таблица 1
Чай с молоком с сахаром	150	2,7	2,3	11,3	77	0,04	1,19	18,00	0,01	0,14	112,00	13,50	82,6	0,28	136,60	0,001	0,00	413
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	7
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	6
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	TV 1071.11-002483/3077-2016
Итого за Завтрак	335	24	18	54	407	0,19	2,21	80,29	0,92	0,43	373,49	52,00	266,18	1,80	402,25	0,03	0,02	
2 завтрак																		
Молоко ванильное	150	4,6	4,1	7,6	85,0	0,06	2,05	32	0,075	0,24	189,60	22,10	142,20	0,16	230,70	0,01	0,03	419
Итого за 2 завтрак	150	4,6	4,1	7,6	85,0	0,06	2,05	32	0,075	0,24	189,60	22,10	142,20	0,16	230,70	0,01	0,03	
Обед																		
Суп картофельный с зеленым горошком и капустой	160	4,4	4,1	13,3	107	0,08	13,99	8,38	0,01	0,33	109,6	1,95	57,93	0,37	1,53	0,001	0,20	87
Котлета "Рыбник"	50	6,0	10,0	4,0	130	0,05	1,02	1,3	0,47	0,11	17,90	1,86	139,09	1,07	259,66	0,001	0,01	ТРК
Картофельное пюре	110	1,0	3,0	11,0	114	0,16	26,0	25,91	0,09	0,13	27,11	20,35	63,50	0,07	475,53	0,003	0,0	339
Яйца сваренная	20	0,5	0,9	2,5	20	0,01	1,3	0,00	0,00	0,01	7,65	5,93	12,16	0,35	84,28	0,000	1,2	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,01	0,3	0	0	0,01	23,87	4,50	11,6	0,94	87,36	0,001	0	394
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	38,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	ГОСТ 3077-84
Итого за Обед	520	14	18	62	513	0,3	42,6	35,6	0,6	0,6	189,8	38,4	301,6	3,6	929,7	0,016	1,450	
Уплотненный полдник																		
Пудинг из творога с поливом молочным сливочный	150	19,0	14,9	35,3	352	0,06	0,19	123,3	7,9	0,23	193	23	191	1,5	190	0,020	0,001	249/369
Кисель из ягод с/м	150	0,1	0,0	20,6	83	0,00	1,37	0	0	0,00	100	3	7	0,1	33	0,001	0	396
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	TV 1071.11-002483/3077-2016
Итого за Полдник	320	14	9	77	451	0,11	1,56	123,30	7,90	0,25	299,60	35,92	223,00	2,19	262,68	0,03	0,00	
Итого за день	1325	56,23	48,69	200,54	1456,75	0,709	48,43	271,216	9,46	1,522	1052,45	148,41	933,01	7,754	1825,29	0,066	1,502	0,021

5 день, 1 недели

5 день, 1 недели																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	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	Na, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
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	0,06	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 107111-00248163077-2016	
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
Суп "Болоньезе"	50	7,0	10,0	2,0	126	0,12	13,6	0,85	0,00	0,34	24,60	2,37	81,01	1,21	411,59	0,001	0,04	0,001	ТТК	2015
Макаронные изделия отварные	110	3,2	0,6	23,8	114	0,08	0	0,00	0,00	0,00	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	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	161,3	5,7	714,4	0,015	1,441	0,003		
Уплотненный полдник																				
Батон 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	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	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 107111-00248163077-2016	
Итого за Полдник	320	8,5	12,6	19,0	294	0,01	7,14	163,10	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	0,17	115,33	0,000	0,20	0,00		
Итого за день	1350	35,90	47,58	147,03	1249,84	0,81	48,58	354,26	2,85	0,91	897,88	85,19	594,46	7,51	989,88	0,05	1,65	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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
Завтрак																							
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	3,7	5,4	27,0	171	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			
Чай с молоком с сахаром	150	2,7	2,3	11,3	77	0,04	1,19	18,00	0,01	0,14	112,00	13,50	82,6	0,28	136,60	0,001	0,001	0,001	413	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			
Батончик к чаю	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 10/71-11-002/85/077-2016				
Итого за Завтрак	330	7,9	15,6	48,4	376	0,330	2,100	93,940	1,395	0,212	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	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 поледный на мясном бульоне	160	2,0	1,8	11,2	69	0,2	19,29	10,3	0,01	0,5	95,6	32	245	1,9	3,4	0,001	1	0,001	86	2015			
Жаркое по-домашнему	150	18,4	4,7	16,3	181	0,16	18,90	20,0	0,18	0,40	27,40	2,53	99,70	1,60	573,80	0,003	0,10	0,001	292	2015			
Овощи натуральные соленные	20	0,2	0,0	0,3	2	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			
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,01	0,3	0	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	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	0,945	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	0	0,09	0,01	4	12	36	0,2	24	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	0,04	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	45	0,00	0	0	0	0,01	6,0	12	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015			
Итого за Полдник	375	12	11	68	322	0,14	7	125,30	0,11	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	1,277	662,18	145,41	699,65	8,02	1203,63	0,046	1,322	0,006					

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
				Витамины						Минеральные вещества											
				В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																					
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	150	5,0	6,0	32,0	202	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,10	135,12	0,48	289,46	0,020	0,000	таблица 1	2015		
Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	0,06	2,05	32	0,075	0,24	190	22	142	0,2	231	0,012	0,029	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	0,02	2,60	0,000	0,01	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	0,60	39,30	0,010	0	ТУ 107111-00248353077-2016	2015		
Итого за Завтрак	330	11	18	50	414	0,4	2,5	132,7	1,8	0,5	310,4	55,2	305,8	1,3	542,1	0,042	0,039	0,004			
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	0,02	0,01	0	2015		
Итого за 2 завтрак	150	3	3	5	72	0,04	13	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	0,02	0,01	0			
Обед																					
Суп картофельный с горохом луковым	160	4,0	3,0	14,0	109	0,16	18,90	20,20	0,18	0,40	185,00	2,87	99,7	0,60	40,10	0,001	0,10	0,001	87	2015	
Людия-кисель из крупы	50	9,4	9,7	10,0	164	0,02	0	37	0,26	0,10	26,40	2,10	22,7	0,43	17,00	0,001	0	0,000	ТТК		
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	
Сочев 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	0,001	0,000	366	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	0,001	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	520	25	22	104	689	0,6	18,9	59,2	0,5	0,6	372,2	151,1	357,0	10,0	345,2	0,016	0,1	0,001	ТТК		
Уплотненный полдник																					
Омлет картофельный	150	13,2	25,5	2,5	293	0,02	0,02	346,15	11,82	0,00	107,08	18,00	242,54	2,72	61,00	0,00	0,00	0,100	229	2015	
Сыр полужирный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,00	0,16	0,025	0	0,03	100	4,40	8,24	0,06	11,60	0,00	0,00	0,000	7	2015	
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	0,00	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 107111-00248353077-2016		
Итого за Полдник	330	17,0	29,9	13,5	442	0,070	0,180	346,176	11,820	0,060	219,680	33,500	280,280	3,780	123,900	0,010	0,000	0,100			
Итого за день	1330	56,63	72,74	172	1617,58	1,05	34,55	538,056	14,125	1,202	923,09	251,42	957,43	17,92	1372,52	0,068	0,149	0,105			

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	4,70	15,30	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	5	1	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	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	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10/71.11-00248363077-2016			
Итого за Завтрак	330	6	13	28	403	0,1	0,1	65,0	1,9	0,1	18,7	26,5	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	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																						
Рассольник ленинградский с курицей 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	40,1	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	0,01	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	388	2015		
Напиток из липовника с лимоном	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	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 инжиром соевым сахаром	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 10/71.11-00248363077-2016			
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										№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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		
		Белки, г																			
4 день, 2 недели																					
Завтрак																					
	150	5,0	7,0	18,0	175	0,10	1	26	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	0,70	18,20	0,020	0,1	0,001	таблица 1		2015
	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
	10	0,1	7,3	0,1	66	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
	47	5,1	4,6	0,3	63	0,05		100,0	1,04	0,18	22,00	4,80	76,80	0,60	56,00	0,000	0,03	0,015	227		2015
	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 10 71.11-00248363077-2016		
Итого за Завтрак	377	14	21,45	39	435,1	0,56	22,3	296,3	3,64	0,562	167,2	52,25	375,7	2,02	225,8	0,03	0,146	0,017			
2 завтрак																					
	150	4,6	4,1	7,6	85,0	0,06	2,05	32	0,075	0,24	189,60	22,10	142,20	0,16	230,70	0,01	0,03	0,003	419		2015
	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	0,000	ГОСТ 2501-2014		
Итого за 2 завтрак	167	5,58	7,08	18,58	142	0,1	15,05	32	0,075	0,27	201,9	23,8	154,5	2,16	233	0,009	0,039	0,003			
Обед																					
Суп картофельный со свиной	160	4,9	4,8	10,0	106	0,08	6,65	1,65	0,02	0,06	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	93	0,04	0,0	30,00	0,26	0,07	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	113	0,16	26,0	25,91	0,09	0,13	27,11	20,35	63,50	0,07	475,53	0,003	0,0	0,000	339		2015
Икра свекольная	20	0,5	0,9	2,5	20	0,01	1,3	0,00	0,00	0,01	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	85	0,01	0,3	0	0	0,01	238,50	4,50	11,6	0,94	87,36	0,001	0	0,000	394		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	520	17,95	13,76	67,16	474,4	0,336	34,25	57,56	0,37	0,293	417,74	50,67	232,55	4,29	765,14	0,03	0,44	0,001			
Уплотненный полдник																					
Пудинг из творога с подливой молочной	150	19,0	14,9	35,3	352	0,06	0,19	123,3	7,9	0,23	193	23	191	1,5	190	0,020	0,001	0,001	249369		2015
Кисель из ягод см	150	0,1	0,0	20,6	83	0,00	1,37	0,00	0,00	0,00	10,49	3,12	6,80	0,10	33,48	0,00	0,00	0,00	396		2015
Багет йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	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	496	0,11	1,56	123,30	7,90	0,25	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	1547,4	1,109	73,16	509,16	11,985	1,379	996,93	162,64	985,75	10,66	1486,62	0,10	0,626	0,022			

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																				
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
Масло сливочное порциями	5	0,1	3,6	0,1	33	0,03	0,00	0,26	0,65	0,01	1,20	0,02	1,50	0,01	1,30	0,000	0,01	0,001	6	2015
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,00	0,16	0,03	0,03	0,03	100	4	8	0,05	12	0,000	0	0,000	7	2015
Чай с сахаром	150	0,0	0,0	3,0	63	0,00	0,1	0	0	0,01	5	1	7	0,8	25	0,000	0	0,000	411	2015
Батон подорожаный	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	0,020	0	0,000	ТУ 10.71.11-002.88.007-2016	
Итого за Завтрак	335	7,97	12,03	38,36	354,4	0,18	0,26	44,526	0,85	0,105	194,1	17,75	148,59	2,28	85,9	0,04	0,01	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																				
Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	160	2,0	5,1	7,4	84	0,03	11,08	0,0	0,01	0,34	204,0	2,30	81,01	1,21	411,59	0,003	1,40	0,001	73	2015
Бефстроганов из отварного мяса	60	6,8	6,2	3,3	96	0,01	0,0	10,00	0,30	0,05	16,70	1,02	58,40	0,49	71,75	0,002	0,001	0,001	294	2015
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	0,001	0,00	0,001	218	2015
Компот из смеси ягод с/м	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	0,001	0,0	0,000	ГОСТ 2077-84	
Итого за Обед	510	14	12	59	408	0,2	11,1	10,0	- 0,3	0,5	369,8	16,7	205,7	5,4	783,7	0,008	1,402	0,003	ТТК	
Полдник																				
Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,5	9,3	25,1	211	0,15	1,17	48,57	0,02	0,21	131	7	176	2,1	254	0,020	1	0,001	183	2011
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	0,00	0,000	411	2015
Молочек	50	1,8	7,8	25,5	181	0,14	7	11,96	0,11	0,1	19,30	5,20	32,0	0,30	50,20	0,002	0,00	0,000	ТТК	
Итого за Полдник	350	8,29	17,08	51,63	436,41	0,29	8,17	58,53	0,13	0,32	156,43	13,5	211,54	2,75	316,59	0,022	1	0,001		
Итого за день	1395	31,42	41,53	168,69	1287,25	0,65	19,52	113,056	1,29	0,897	734,32	55,97	577,78	10,7	1186,19	0,070	2,412	0,005		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества									
				В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг	
Итого за весь период	425	481	2017	13927	9	482	4429	99,6	1,02	7989,4	801	7010	102	3985	0,729	11,667	0,374
Среднее значение за период	42,5	48,1	201,7	1392,7	0,9	48,2	442,9	10,0	0,1	798,9	80,1	701,0	10,2	398,5	0,073	1,167	0,037

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 "Депи плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.