



Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"  
Митшинков Д.А.

05.06 2013



"Согласовано"

Заведующий МДОУ "Детский сад № 11"  
Митшинков Д.А.

05.06 2013  
Меню для возрастной группы сад 3-7 лет

сад

Приемы пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептурной карты	Сборник блюд
		Белки, Жиры, Углево		ккал		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, Se, мкг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	F, Se, мкг			
		Белки	Жиры																						Углево		
1 день, 1 недели																											
Завтрак																											
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6	9	29	198	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	1,22	185,30	41,2	0,01	0	174	2016							
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002	359	2016							
Батончик к чаю	30	1,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,9	40,2	1,23	0	0	ТТК								
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,05	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК								
Итого за завтрак	400	9	18	60	433	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	104,63	446,31	5,89	805,97	72,58	0,03	2,9	6	2016							
2 завтрак																											
Сок 1/200 или фрүкт 1/100	200/100	0	0	13	88	0,02	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК									
Обед																											
Суп картофельный с рыбными консервами	200	3	3	7	95	0,20	9,78	0,2	0	0,35	34,80	28,90	78,90	2,13	404,00	69,20	0,02	0,05	37	2016							
Котлета мясная	70	16	10	15	201	0,10	0,85	24,2	0,17	0,15	24,45	28,65	177,50	1,50	177,30	36,50	0,06	0,02	299	2016							
Рис отварной	130	3	5	37	207	0,09	0,02	17	0,06	0,03	21,60	9,33	60,1	1,20	0,98	76	0	0	332	2016							
Соус красный основной	120	1	3	16	53	0,07	0	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,89	0,76	60	0	0	366	2016							
Огурец свежий	130	0	0	11	21	0,05	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	13	2016							
Компот из смеси ягод с/и	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	393	2016							
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК								
Итого за Обед	700	27	21	113	380	0,6	10,7	47,4	0,3	0,7	102,0	81,1	352,6	9,7	854,6	251,9	0,1	0,1									
Уплотненный полдник																											
Сыр лорц	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	170	17	5,32	26	142	0,06	0,09	0,1	12,3	0,00	7,7	29	85	62,3	63	0	0	0,20	229	2016							
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2016							
Батончик к чаю	30	1,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,9	40,2	1,23	0	0	ТТК								
Итого за Полдник	380	21	10	45	345	0,14	7	11,96	0,11	0,1	23,75	20,30	45,7	6,26	527,07	35,11	0,02	0									
Итого за день	1590	55	59	253	1801	1,4	54,8	310,3	2,6	1,5	576,5	208,0	844,7	21,8	2187,6	359,9	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	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		Л, 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	
Каша манная с маслом	180	6	8	20	189	0,12	1,2	27,30	0,26	0,11	27,30	29,30	182,30	1,90	195,30	363,00	0,2	0,02	таблиц
Батон йодированный	30	1,5	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	6,7	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	6
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>74</b>	<b>447</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>27,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>262,1</b>	<b>62,4</b>	<b>207,8</b>	<b>2,5</b>	<b>234,6</b>	<b>364,1</b>	<b>0</b>		
2 завтрак																			
Напиток кисло-молочный	180	4	4	6	75	0,05	14	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02	0	ТТК
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
Обед																			
Суп куриный с вершелью	200	4	8	11	205	0,35	20,10	12,0	0,02	0,65	62,30	49,20	254,30	2,10	348,30	92,30	0,05	0,09	82
Колбаса рыбная	70	8	6	6	135	0,05	0	35	0,28	0,08	18,10	15,20	67,00	1,4	57,30	61,20	0	0	271
Картофельное пюре	130	2	4	12	125	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	399
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК
Напиток из шиповника с изюмом	180	1	0	28	125	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	417
<b>Итого за Обед</b>	<b>630</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>68</b>	<b>653</b>	<b>0,6</b>	<b>46,8</b>	<b>113,0</b>	<b>0,4</b>	<b>1,0</b>	<b>146,0</b>	<b>109,3</b>	<b>438,0</b>	<b>6,7</b>	<b>1431,3</b>	<b>231,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	
Уплотненный полдник																			
Запеканка творожная со стуженым	150/20	16	18	10	305	0,03	0	0	0	0,25	4,20	38,20	80,10	2,00	502,30	24,50	0,03	0,06	251
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	45	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411
Батон йодированный	30	1,5	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>413</b>	<b>0,12</b>	<b>13,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>71,70</b>	<b>54,80</b>	<b>115,18</b>	<b>6,23</b>	<b>659,73</b>	<b>16,18</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1607</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>255</b>	<b>1805</b>	<b>0,8</b>	<b>73,9</b>	<b>176,1</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>505,4</b>	<b>245,0</b>	<b>830,2</b>	<b>15,5</b>	<b>2416,3</b>	<b>250,0</b>	<b>0,1</b>	<b>3,5</b>	



3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет	Витамины					Минеральные вещества					№ Сборня					
		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																				
Сул молочный с вержешелью с маслом	180	6	8	29	203	0,04	0	35	0,28	0,06	19,30	3,10	29,10	0,53	22,30	121,30	0	0	100	2016
Кляцо с молоком	180	5	3	12	121	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	0	0	ТТК	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	ТТК
Батон йодированный	30	1,5	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	25,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	2016
Итого за Завтрак	400	11	17	52	454	1,0	0,5	103,2	0,6	0,3	261,8	28,3	254,8	2,6	236,1	167,5	0,0	2,9		
2 завтрак																				
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100	0	0	13	86	0,02	0	0	0,02	0	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
Обед																				
Сул картофельный с яйцом и курой	200	4	6	9	178	1,00	24,30	9,30	0,03	65,00	44,30	20,50	58,3	1,65	265,30	62,30	0,03	0,07	87	2016
Печень по-строгановски	35/35	9	10	2	101	0,15	14,30	0,90	0	0,56	25,30	24,30	82,30	1,25	452,30	68,50	0,05	0,08	619	2016
Каша гречневая отварная	130	3	5	38	162	0,35	0	2	0,09	0,55	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	181	2016
Огурец свежий	30	0	0	11	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	13	2016
Компот из ягод см	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	393	2016
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	
Итого за Обед	680	19	16	72	587	1,6	38,6	16,2	0,2	66,3	109,7	193,4	383,2	12,1	1254,1	142,3	0,1	0,2		
Уплотненный полдник																				
Запеканка картофельная с мясным	170	9	6	63	303	0,15	0	22	0,09	0,05	24	12	62	1,2	2	102	0	0	308	2015
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	
Итого за Полдник	380	16	17	27	433	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	47,0	33,37	97,1	6,19	518,13	4,48	0,02	0,44		
Итого за День	1560	50	57	259	1845	2,7	46,3	138,8	0,9	65,7	390,9	255,0	735,1	20,9	2008,4	462,8	0,1	3,5		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет	Витамины				Минеральные вещества						№ Сборни				
		Белки, г	Жиры, г	Углево, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		И, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Каша пшенная молочная жидкая с маслом	180	19	9	36	20	0,09	0,90	38,30	0,35	0,33	155,30	25,30	153,80	0,50	214,00	6,90	0,02	0	таблиц	2016
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Сыр порциами	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	7	2016
Чай с молоком с сахаром	180	3	5,2	25	123	0	0,2	0	0	0,03	6,15	4,8	9,33	0,85	25,1	0	0	0	6	2016
Масло сливочное порциями	5	0	3	0	33	0,01	0,15	0,01	0,005	0,05	35,2	2,4	23	0,02	45,3	0,5	0,01	0	ТТК	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>77</b>	<b>306</b>	<b>0,16</b>	<b>13,96</b>	<b>37,76</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>242,14</b>	<b>50,84</b>	<b>198,08</b>	<b>5,17</b>	<b>641,87</b>	<b>9,76</b>	<b>0,02</b>			
2 завтрак																				
Молоко ванильное	180	3	3	6	78	0,06	14	0	0	0,05	21,2	12,0	12,3	3,20	368,3	2,8	0,02	0	ТТК	
Обед																				
Суп картофельный с зелеными горошками и курицей	200	3	2	6	121	0,15	14,50	1,1	0	0,35	25,6	24,50	82,30	1,35	415,30	69,70	0,06	0,07	73	2016
Колбаса "Рыжик"	70	7	13	8	135	0,06	1,03	1,35	0,54	0,11	18,60	18,64	140,50	2,07	265,30	78,30	0,01	17,45	322	2016
Картофельное пюре	130	2	4	12	125	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	339	2016
Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	21	82	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	394	2016
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	
<b>Итого за Обед</b>	<b>630</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>58</b>	<b>526</b>	<b>0,6</b>	<b>73,9</b>	<b>51,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>139,6</b>	<b>118,7</b>	<b>435,1</b>	<b>7,5</b>	<b>2421,6</b>	<b>526,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,5</b>		
Уплотненный полдник																				
Ежики мясные со сметанным соусом	120/50	7	13	8	197	0,06	2,4	3	0,13	0,06	21,30	13,40	59,0	0,95	125,40	38	0,02	4,43	287	2016
Кисель из ягод см	180	0	0	19	75	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,85	326,1	1,3	0,01	0	393	2016
Булочка ванильная	50	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>117</b>	<b>333</b>	<b>0,00</b>	<b>26</b>	<b>21,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>64,52</b>	<b>34,11</b>	<b>89,1</b>	<b>7,89</b>	<b>723,81</b>	<b>105,20</b>	<b>0,02</b>	<b>4,43</b>		
<b>Итого за День</b>	<b>1615</b>	<b>56</b>	<b>59</b>	<b>260</b>	<b>1773</b>	<b>0,8</b>	<b>113,9</b>	<b>110,5</b>	<b>1,1</b>	<b>1,3</b>	<b>446,3</b>	<b>203,7</b>	<b>722,3</b>	<b>20,6</b>	<b>3787,3</b>	<b>641,8</b>	<b>0,2</b>	<b>22,0</b>		



5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергет и-	Витамины					Минеральные вещества							№ Сборни рецеп-к
	Белки	Жиры	Углево	В1, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, Се, мг		
Завтрак																		
Каша овсяная молочная жидкая с сахаром	5	7	26	142	0,05	0,3	201	0	0,5	65	11	154	1,8	125,3	0	0	0	Таблиц 2016
Кофейный напиток с молоком	1	3	18	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002	ТТК 2016
Батон поджаренный	1,5	0,7	11	63	0,05	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК
Масло сливочное порциями	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,75	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	6 2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>55</b>	<b>371</b>	<b>0,5</b>	<b>21,7</b>	<b>389,4</b>	<b>1,3</b>	<b>0,9</b>	<b>365,7</b>	<b>48,3</b>	<b>410,7</b>	<b>3,6</b>	<b>348,1</b>	<b>17,7</b>	<b>0,0</b>		
2 завтрак																		
Сок 1/200 или фрукт 1/100	0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК
Обед																		
Борщ с картофеля и сметаной	6	3	16	115	0,10	1,98	32,00	0	0,42	22,3	12,30	53,40	1,50	95,60	77,30	0,04	0,03	64 2016
Гуляш "Болоньезе"	9	10	12	103	13,00	14,56	0,90	0,00	0,52	25,3	24,30	82,30	1,35	422,10	69,40	0,05	0,12	381 2016
Макаронные изделия отварные	1	4	15	122	0,18	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	799,30	77,50	0,05	0	219 2016
Компот из ягод см	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	393 2016
Хлеб ржаной	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>70</b>	<b>465</b>	<b>13,4</b>	<b>42,8</b>	<b>55,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>117,5</b>	<b>84,9</b>	<b>267,4</b>	<b>9,0</b>	<b>1588,5</b>	<b>228,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	
Уплотненный полдник																		
Пудинг из творога с подливой молочной сладкой	19	13	28	452	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	249 2016
Батон поджаренный	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	0	0	3	45	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411 2016
<b>Итого за Полдник</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>560</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>0</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>25,75</b>	<b>22,30</b>	<b>47,74</b>	<b>6,17</b>	<b>304,40</b>	<b>3,08</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>53</b>	<b>60</b>	<b>262</b>	<b>1787</b>	<b>14,0</b>	<b>71,7</b>	<b>444,6</b>	<b>1,7</b>	<b>2,2</b>	<b>508,9</b>	<b>155,5</b>	<b>725,8</b>	<b>18,8</b>	<b>2241,0</b>	<b>249,1</b>	<b>0,2</b>	<b>3,1</b>	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов
		Углево			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг									
		Белки	Жиры																							
Завтрак																										
Суп молочный с вермишелью с маслом	180	6	8	29	0,04	0	35	0,28	0,06	19,30	3,10	29,10	0,53	22,30	121,30	0	0	100	2016							
Батончик к чаю	30	1,7	0,8	12	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,9	40,2	4,23	0	0	ТТК								
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	6	2016							
Чай с молоком и сахаром	180	3	5,2	25	12,3	0	0,2	0	0,03	6,15	4,8	9,33	0,85	26,1	0	0	0	359	2016							
Итого за Завтрак	400	10	18	72	46,2	0,25	13,52	55,68	0,47	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01										
2 завтрак																										
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100	0	0	13	88	0,02		0	0	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК								
Обед																										
Суп полевой на мясном бульоне	200	6	5	16	123	0,17	19,6	21,3	0,19	28,3	30,1	102,3	1,8	583,5	64	0,06	0,08	86	2016							
Жаркое по-домашнему	200	9	6	4	226	0,03	0	5	0,26	15,30	3,10	23,50	65,00	18,10	94,50	0	0	292	2016							
Огурец свежий	30	0	0	11	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	13	2016							
Напиток из смеси с/ф	180	0	0	21	82	0,21	32	21,30	0,09	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	394	2016							
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК								
Итого за Обед	660	19	10	70	515	0,2	3,54	26,78	0,1	52,49	62,79	249	5,8	397,71	137,2	0,01	0									
Уплотненный полдник																										
Каша рисовая молочная с маслом	180	14	20,1	28	302	0,06	0	0	0	0,06	16	15	2,9	256	3	0	0	таблиц а 1	2016							
Ватрушка с творогом	75	3	7	41	168	0,05	0	0	0	0,02	6,6	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК								
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	25,1	0	0	0	411	2016							
Итого за Полдник	435	16	17	21	537	0,10	7	0,00	0,00	0,1	47,32	51,04	61,9	4,77	496,30	5,12	0,01	0								
Итого за День	1565	54	62	258	1801	0,6	24,1	82,5	0,6	237,7	153,0	468,6	15,7	1550,1	203,5	0,0	0									





3 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Углево			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, Se, мг						
		Белки	Жиры																			
Завтрак																						
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом	180	5	7	19	224	0,09	2,13	123,30	0,65	0,33	299,60	23,50	277,60	0,77	150,60	35,3	0,08	5,56	таблиц	2016		
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2016		
Батон поджаренный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК			
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	11,53	0,01	2,9	6	2016		
Итого за Завтрак	400	7	20	35	421	0,2	2,4	186,4	0,9	0,5	495,2	41,2	443,3	2,9	273,5	48,0	0,1	8,5				
2 завтрак																						
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100	0	0	13	88	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК			
Обед																						
Рассольник пенноградский на курином бульоне и сметаной	200	5	3	9	126	0,33	15,60	0,99	0	0,55	25,30	25,60	88,0	2,23	422,30	70,30	0,08	0,09	82	2016		
Соус молочный	20	1	2	15	45	0,04	0,72	0,01		0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15	0	0	126	2015		
Запеканка из печени с рисом	170	6	6	14	228	0,09	0,03	1,34	0,47	0,11	18,0	20,30	156,30	2,07	305,30	77,30	0,01	18,45	311	2016		
Напиток из шиповника и меда	180	1	0	28	125	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	417	2016		
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК			
Итого за Обед	630	10	7	77	587	0,5	16,7	40,3	0,5	0,8	75,0	70,7	370,2	7,6	1024,0	224,9	0,1	19,1				
Уплотненный полдник																						
Рагу из овощей с курицей	200	6	6	8	189	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	349	2016		
Батон поджаренный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК			
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2016		
Итого за Полдник	410	12	27	44	319	0,13	2,68	1,6	42,00	0,2	34,6	50,90	43,5	2,90	344,30	99,08	0,02	15,62				
Итого за день	1640	58	67	278	1897	0,9	23,4	228,3	43,4	1,4	604,9	162,8	857,0	13,4	1541,8	372,0	0,2	43,2				



4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки	Жиры		Углево	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	S, мг
Завтрак																				
Каша манная жидкая с маслом	180	5	8	30	159	0,06	0,80	0,02	0	0,09	16,50	15,00	110,30	2,10	34,50	78,10	0	0	Таблицы	2016
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002	359	2016
Батон поджаренный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
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
Яйцо вареное	40	2	1	22	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		
Итого за завтрак	440	8	14	81	452	0,6	48,2	214,3	1,4	0,6	365,4	85,4	465,2	5,3	1014,6	171,1				
2 завтрак																				
Молоко ванильное	180	3	3	6	78	0,06	14	0	0	0,05	21,2	12,0	12,3	3,20	368,3	2,8	0,02	0	ТТК	
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	2015
Обед																				
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3	3	15	156	0,06	3,55	2,0	0	0,07	35,60	27,80	40,10	0,70	135,60	4,20	0,06	0	89	2016
Пудинг рыбный запеченный	70	13,6	9,36	10	185	0,09	3,32	2,03	43	0,43	29	43	20	3,1	310	99	0,03	16,2	285	2016
Картофель отварной	130	2	3	12	115	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	312	2015
Напиток из смеси с/ф	180	0	0	21	82	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	950,30	301,2	0,07	0	394	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	
Итого за Обед	620	15	10	75	601	0,5	65,3	53,3	43,2	0,9	156,2	142,5	254,9	7,0	2165,1	480,9	0,2	16,2		
Уплотненный полдник																				
Сырники творожные с подливой молочной сладкой	150/20	17	13	24	273	0,03	0	0,23	0	0,04	15	9	15	3,8	245	3	0	0	245	2016
Батон поджаренный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Кисель из ягод с/м	180	0	0	19	75	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	396	2016
Итого за Полдник	360	17	10	24	411	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	1637	56	59	256	1801	1,3	120,6	330,8	44,9	1,6	746,0	265,0	887,4	18,4	3695,1	667,0	0,2	19,1		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность В, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки	Жиры	Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, Se, мг			
																				2016
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180	5	6	13	105	0,20	2,0	28,30	0,30	0,20	30,00	32,00	175,00	2,10	188,00	36,60	0,2	0,02	таблиц а 1	2016
Батон поджаренный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	2016
Сыр порциями	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	7	2016
Масло сливочное порциями	5	0	3	0	33	0,01	0,15	0,01	0,005	0,05	35,2	2,4	23	0,02	45,3	0,5	0,01	0	6	2016
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2016
Итого за Завтрак	405	9	14	31	396	0,3	2,4	28,3	0,3	0,3	82,2	44,2	241,0	4,5	323,0	38,2	0,2			
2 завтрак																				
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100	0	0	13	88	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
Обед																				
Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	3	6	9	113	0,40	20,30	12,3	0,02	0,60	62,3	51,20	255,30	2,10	351,20	90,30	0,00	0,08	73	2016
Бефстроганов из отварного мяса	35/35	6	5	10	122	0,22	14,60	0,90	0	0,36	25,30	30,20	88,00	2,00	433,20	71,20	0,05	0,07	297	2016
Макаронные изделия отварные	130	1	4	15	122	0,18	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	799,30	77,50	0,05	0	219	2016
Огурец свежий	30	0	0	11	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	13	2016
Компот из смеси с/л	180	0	0	11	89	0	3,2	0	0	0	3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04	0	0	393	2016
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	
Итого за Обед	680	10	16	67	530	0,9	64,4	39,5	0,2	1,3	144,8	122,2	466,6	7,5	1620,1	246,2	0,1	0,2		
Уплотненный полдник																				
Каша гречневая молочная жидкая с маслом	180	7	6	12	138	0,06	0	35	0,30	0,08	18,60	15,30	68,60	1,4	65,30	60,20	0	0	таблиц а 2	2016
Манник	50	2	2	30	148	0,04	0	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76	0	0	202	2016
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2016
Итого за Полдник	410	8	9	25	353	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	72,69	57,05	167,35	6,17	853,13	135,00	0,02	2,9		
Итого за день	1625	59	62	268	1816	1,3	73,9	130,9	0,7	1,7	299,7	223,4	875,0	18,2	2796,2	420,4	0,3	3,1		



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энерге	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сз, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
	541	603	2618	8,9	497,7	5001,2	98,9	10,3	9002,3	2018,7	7989,3	95,4	6003,8	1,0	20,10	0,1950	
Итого за весь период	54,1	60,3	261,8	0,9	49,8	500,1	9,9	1,0	900,2	201,9	798,9	9,9	600,4	0,1	2,01	0,020	
Среднее значение за период																	

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3990-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях  
 "Дети плюс" под ред. Милынского М.П., Тютельна В.А., 2015 г.

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