

"Согласовано"
Заведующий МДОУ _____
" _____ 20__

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 рецептур
		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	Е, мг	Se, мг	ТТК										
Завтрак																													
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5	8	27	188	0,18	0,91	30,94	0,09	0,12	102,00	41,00	153,00	1,20	184,00	41,3	0,01	0	таблиц а 1	2015									
Кофейный напиток с молоком	150	1	2	15	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	2015									
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК										
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК										
Итого за Завтрак	330	8	17	52	415	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	104,63	446,31	5,89	805,97	72,98	0,03	2,9											
2 завтрак																													
Сок 1/200 или Фрукт 1/100	200	0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК										
Обед																													
Суп картофельный с рыбными консервами																													
160	2	2	6	162	0,08	23,99	8,4	0,01	0,33	42,80	19,55	57,90	1,37	253,62	60,87	0,02	0,06	83	2015										
Котлета мясная																													
50	14	9	14	125	0,09	0,78	23,3	0,16	0,14	23,45	27,50	178,90	1,02	175,50	35,70	0,05	0,01	299	2015										
Рис отварной																													
110	2	4	36	198	0,01	0	15	0,03	0,05	20,23	9,23	59,6	0,96	0,86	75	0	0	332	2015										
Соус красный основной																													
20	1	3	16	53	0,07	0	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,89	0,76	60	0	0	366	2015										
Огурец свежий																													
20	0	0	10	20	0,05	0	3	0,02	0,04	0,03	0,04	0,0	0,11	0,02	5	0	0	72	2015										
Компот из смеси ягод см																													
150	0,16	0	14	57	0,02	0	0	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	393	2015										
Хлеб ржаной																													
30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК											
Итого за Обед	540	22	18	106	67,3	0,4	24,8	51,7	0,2	0,6	105,4	69,4	331,4	8,0	692,1	239,7	0,1	0,1											
Уплотненный полдник																													
Сыр полд																													
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	ТТК											
Омлет натуральный с зеленым горошком																													
150	15	4,21	24	138	0,02	0,02	0,09	11,82		71	27	84	60,0	61	0	0	0,10	229	2015										
Чай с сахаром																													
150	0	0	3	63	0	0,1	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	0	411	2015										
Батончик к чаю																													
20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	0	ТТК											
Итого за Полдник	330	19	9	39	329	0,14	7	11,96	0,11	0,1	23,75	20,30	45,7	6,28	527,07	35,11	0,02	0											
Итого за День	1400	40	47	215	1416	1,2	68,9	314,5	2,6	1,5	579,9	194,3	823,5	20,1	2025,1	347,8	0,1	7,0											

2 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины												Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептов УР
		Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г		B1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	Taбл №1											
																				ТТК	ТТК	ТТК	ТТК							
Завтрак																														
Яйцо вареное	40	1,5	0,6	10	61	0,05	0,01	0,01	0,01	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК											
Каша манная молочная жидкая с маслом	150	5	7	18	175	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	Табл №1											
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК											
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК											
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411											
Итого за Завтрак	330	7	14	31	366	0,2	1,2	89,1	0,5	0,2	262,1	62,4	327,7	2,9	279,7	48,3	0	0	0											
2 завтрак																														
Напиток кисло-молочный	150	3	3	5	72	0,04	13	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0	ТТК											
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2,00	2,3	0,2	0,01	0	ТТК											
Обед																														
Суп куриный с вермшелью	160	6	4	11	92	0,18	9,65	0,2	0	0,32	33,40	28,50	78,60	2,10	401,20	68,30	0,01	0,04	94											
Котлета рыбная	50	7	5	4	125	0,04	0	30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02	0	0	271											
Картофельное пюре	110	1	3	11	114	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	339											
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК											
Напиток из шиповника с мясом	150	1	0	25	104	0	0,2	36	0	0,02	11,4	6,4	0	0,54	233	0	0	0,44	417											
Итого за Обед	500	17	12	61	493	0,4	35,8	92,1	0,4	0,6	114,5	85,9	261,2	6,1	1469,3	204,8	0,1	0,5	0											
Уплотненный полдник																														
Запеканка творожная со стущеным	150	14	16	6	287	0,02	0	0	0	0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	499,80	23,60	0,03	0,04	251											
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	1	45	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411											
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК											
Итого за Полдник	320	16	17	17	393	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	71,70	54,80	115,18	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9	0											
Итого за день	1317	42	43	203	1381	0,6	62,0	155,2	0,6	0,7	506,4	245,0	830,2	15,2	2490,5	223,5	0,1	3,4	0											

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества	№ рецептур	Сборник рецептур	
		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	І, мг				F, мг
1 день, 2 недели																				
Завтрак																				
Сул молочный с вермшелью с маслом	150	5	7	27	193	0,02	0	30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08	0	100	2015	
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0,02	0	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК	
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01	0	ТТК	
Чай с молоком с сахаром	150	2,24	2,1	22	119	0	0,1	0	0,01	0	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	413	2015
Итого за завтрак	330	9	16	60	440	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01	0		
Обед																				
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200	0	0	13	88	0,02	0	0	0,02	0	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
Сул полевой на мясном бульоне	160	2	4	7	102	0,2	19,29	10,3	0,01	0,5	61,6	47	245	1,9	341	86,37	0,03	0,07	86	2015
Жаркое по-домашнему	150	5	5	6	183	0,16	18,9	20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	292	2015
Огурец свежий	20	0	0	10	20	0,07	0,00	15,00	0,03	0,01	20,23	9,23	59,60	0,96	0,86	75,00	0	0	71	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0	0	21	74	0	3,2	0	0	0	3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04	0	0	394	2015
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0,02	0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК	
Итого за Обед	510	9	10	70	437	0,2	3,54	26,78	0,1	0,21	52,49	62,79	249	5,8	397,71	137,2	0,01	0,006		
Уплотненный полдник																				
Каша рисовая молочная с маслом	150	13	16,1	4	287	0,02	0	0	0,02	0	14	8	14	2,8	240	2	0	0	Табл №1	2015
Ватрушка с творогом	75	3	7	41	168	0,05	0	0	0,02	0	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	441	2015
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0,01	0	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015
Итого за Полдник	375	16	23	48	518	0,10	7	0	0,1	0,1	47,32	51,04	61,9	4,77	496,30	5,12	0,01	0		
Итого за День	1415	43	48	200	1395	0,6	24,1	82,5	0,6	0,5	237,7	153,0	468,6	15,7	1550,1	203,5	0,0	0,007		

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к. ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево Дь, 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	ТТК								
Завтрак																											
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом	150	4	5	15	213	0,06	1,15	119,60	0,56	0,23	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	35,2	0,07	4,47	Таблицы	2015							
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015							
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК								
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01	0	ТТК								
Итого за Завтрак	330	6	12	28	404	0,1	1,5	119,6	0,6	0,4	377,1	42,0	354,7	2,2	305,4	37,5	0,1	4,5									
2 завтрак																											
Сок 1/200 или Фрукт 1/100	200	0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК								
Обед																											
Рассольник ленинградский с курой и сметаной																											
Запеканка из печени с рисом	150	3	2	5	166	0,12	13,56	0,86	0	0,34	24,57	23,75	81,0	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	82	2015							
Соус молочный	20	5	5	12	218	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,9	18,64	139,09	2,07	259,66	72,67	0,01	17,45	311	2015							
Напиток из шиповника с изюмом	150	1	2	15	45	0,04	0,72	0,01	0,09	0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15	0	0	368	2015							
Хлеб ржаной	30	1	0	25	104	0	0,2	36	0	0,02	11,4	6,4	0	0,54	23,3	0	0	0,44	417	2015							
Итого за Обед	490	12	9	67	591	0,3	15,5	38,2	0,5	0,6	72,9	67,0	345,9	6,3	959,4	218,3	0,1	18,0									
Уплотненный полдник																											
Рагу из овощей с курцей																											
Батон йодированный	150	5	5	6	126	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	349	2015							
Чай с сахаром	150	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК								
Итого за Полдник	330	7	6	19	250	0,13	2,68	1,6	42,00	0,2	34,6	50,90	43,5	2,90	344,30	99,08	0,02	15,62	411	2015							
Итого за День	1350	43	47	200	1333	0,5	23,4	159,4	43,0	1,1	484,6	159,9	744,0	11,4	1609,1	354,8	0,2	38,0									

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур															
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг																								
Завтрак																																										
Каша манная жидкая с маслом	150	5	7	26	189	0,04	0,72	0,01	0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15	0	0	0	0	0	0	0																				
Кофейный напиток с молоком	150	1	2	15	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002	369	0	0	0																				
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	0	0	0	0	0																				
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01	0	0	0	0	0																				
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	0	0	0	0																				
Итого за Завтрак	370	10	17	73	440	0,6	48,2	151,2	1,2	0,6	257,1	90,0	386,3	4,2	1046,8	158,7	0,1	0,0	0	0	0	0																				
2 завтрак																																										
Молоко ванильное	150	5	5	7	87	0,04	13	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0	0	0	0	0	0																				
Кондитерское изделие	17	13	7	41	57	0,04	13	177,2	1,3	402,9	143,3	553,8	8,5	2256,8	0,1	0,01	0	0	0	0	0	0																				
Обед																																										
Уплотненный полдник																																										
Суп картофельный с мясными фрикадельками	160	2	2	10	131	0,04	3,42	1,7	0,05	34,95	25,98	37,68	0,69	136,86	3,42	0,05																										
Котлета рыбная	50	10	7	8	165	0,08	2,68	1,57	42	0,13	28	41	18	305	98	0,02	15,62	285																								
Картофельное пюре	110	1	3	11	114	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	339																							
Напиток из смеси сухофруктов	150	0	0	21	74	0	3,2	0	0	3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04	0	0	394																								
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	0	0	0	0	0																				
Итого за Обед	510	15	12	60	542	0,3	35,3	29,2	42,1	0,3	114,2	101,1	160,8	4,4	1214,2	176,3	0,1	15,6																								
Уплотненный полдник																																										
Сырники творожные с подливой	150	15	12	14	259	0,02	0	0,17	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	245																							
Молочной сладкой 130/20	20	1,5	0,6	10	61	0,05	46	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	0	0	0	0	0																				
Батон йодированный	150	0	0	8	107	0	0,1	0	0,5	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	396																								
Кисель из ягод см	320	17	13	32	427	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	6,17	515,33	14,98	0,02	2,9																								
Итого за Полдник	320	17	13	32	427	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	6,17	515,33	14,98	0,02	2,9																								
Итого за день	1367	43	45	205	1378	1,0	90,6	243,5	43,5	1,0	595,7	228,1	714,5	14,8	2776,3	350,0	0,2	18,5																								

5 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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	И, мг	F, мг	Se, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																													
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150	4	5	11	157	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,50	0,1	0,01	Табл№ 1	2015									
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК										
Сыр порциями	10	3	1	0	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	ТТК										
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										
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	ТТК	2015									
Итого за Завтрак	335	9	10	24	338	0,3	27,2	51,9	0,3	0,3	121,0	73,6	325,2	4,5	1049,1	112,5	0,1	0,02											
2 завтрак																													
Сок 1/200 или Фрукт 1/100	200	0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК										

Обед

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		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	И, мг	F, мг	Se, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Уплотненный полдник																													
Каша гречневая молочная жидкая с маслом	150	7	5	4	127	0,04	0	30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02	0	0	Табл№ 2										
Манник	50	2	2	30	148	0,04	0	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76	0	0	202	2015									
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015									
Итого за Полдник	350	9	7	37	338	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	72,69	57,05	167,35	6,17	853,13	136,00	0,02	2,9											
Итого за День	1415	42	47	204	1307	1,1	61,5	137,7	0,6	1,3	284,5	332,6	912,4	22,4	3283,9	449,9	0,3	3,1											

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энерге	Витамины											Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг					
Итого за весь период	423	467	2028	1407,3	7,6	451,3	4481,2	101,2	9,1	8085,3	799,7	6789,3	99,2	3938,8	0,7	13,95	0,0148					
Среднее значение за период	42,3	46,7	202,8	1407,3	0,8	45,1	448,1	10,1	0,9	808,5	80,0	678,9	9,9	393,9	0,065	1,40	0,0015					

Нормативная документация:

СанПиН 2.1/2.4.3596-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мопляева М.П., Тувельяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Давышовой 2004г.

"Согласовано"

Заведующий МДОУ _____

_____ 20 ____ г.



Меню для возрастной группы сад 3-7 лет
1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины													Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник
		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	ТТК	к	дешетк										
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	2015											
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	2015											
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	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК												
Итого за Завтрак	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	72,98	0,03	2,9													
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100	0	0	13	88	0,02			0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК												
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	2015											
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	466	2004											
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	309	2015											
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	309	2015											
Огурец свежий	130	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	309	2015											
Компот из смеси ягод с/м	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	127	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	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													
Сыр пори	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	ТТК												
Омлет натуральный с зеленым горошком	170	17	5,32	26	142	0,06	0,09	0,1	12,3	0,00	77	29	85	62,3	63	0	0	0,20	155	2015											
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	2015											
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	390	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	263	1801	1,4	54,8	310,3	2,6	1,5	576,5	206,0	844,7	21,8	2187,6	359,9	0,1	7,0													

Уплотненный полдник

Обед

2 завтрак

2 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, 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	133	2015							
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	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	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	411	2015								
Итого за Завтрак	440	10	16	74	447	0,2	1,2	27,3	0,3	0,1	282,1	62,4	207,8	2,5	234,6	364,1	0	0									
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	2015							
Обед																											
Суп куриный с вермишелью	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	2015							
Котлета 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	ТТК								
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	312	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								
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	348	2015							
Итого за Обед	630	18	19	68	653	0,6	46,8	113,0	0,4	1,0	146,0	109,3	438,0	6,7	1431,3	231,2	0,1	0,6									
Уплотненный полдник																											
Запеканка творожная со стухённым молоком	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	143	2015							
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	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								
Итого за Полдник	380	16	17	21	413	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	71,70	54,80	115,18	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9									
Итого за день	1607	48	60	255	1805	0,8	73,9	176,1	0,6	1,2	506,4	245,0	830,2	15,5	2416,3	250,0	0,1	3,5									

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность в ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Вода, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Se, мг	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг
Завтрак																															
Суп молочный с вермишелью 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	134	2015											
Какао с молоком	180	5	3	12	121	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	1,16	33,5	0	0	ТТК												
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК												
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК												
Итого за Завтрак	400	11	17	52	454	1,0	0,6	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	88	0,02	0	0	0,02	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК												
Обед																															
Суп 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	2015											
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	277	2015											
Каша гречневая отварная	130	3	5	38	162	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	285,0	1,30	0,02	0,02	302	2015											
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	309	2015											
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	127	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	680	19	18	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 фаршем	170	9	6	63	303	0,15	0	22	0,09	0,05	24	12	62	1,2	2	102	0	0	309	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	66,7	390,9	255,0	735,1	20,9	2008,4	462,8	0,1	3,5													

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																											
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180	6	7	26	142	0,06	0,3	201	0	0,5	65	11	154	1,8	125,3	0	0	0	189	2015							
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	2015							
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	ТТК								
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК								
Итого за Завтрак	440	9	16	55	371	0,5	21,7	389,4	1,3	0,9	365,7	48,3	410,7	3,6	348,1	17,7	0,0										
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																											
Борщ с картошкой со свиной и сметаной	200	7	4	17	125	0,10	1,98	32,00	0	0,42	22,3	12,30	53,40	1,50	95,60	77,30	0,04	0,08	111	2015							
Гуляш " Болоньезе"	70	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	0,06	0,12	381	2015							
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	312	2015							
Компот из ягод с/м	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0,04	16	9	15	15	2,9	250	3	0	0	127	2015							
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	0	ТТК								
Итого за Обед	630	20	19	71	475	13,4	42,8	55,2	0,1	1,2	117,5	84,9	267,4	9,0	1588,5	228,4	0,2	0,2									
Уплотненный полдник																											
Пудинг из творога с подливкой молочной сладкой	140/30	19	13	28	452	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	ТТК								
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 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	2015							
Итого за Полдник	380	21	14	42	560	0,11	7,14	0	0,24	0,14	25,75	22,30	47,74	6,17	304,40	3,08	0,02	2,9									
Итого за день	1650	53	60	262	1767	14,0	71,7	444,6	1,7	2,2	508,9	155,5	725,8	18,8	2241,0	249,1	0,2	3,1									

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества	№ рецептур	Сборник рецептур			
				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																				
Сул молочный с вермшелью 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	134	2015
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	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК	
Чай с молоком и сахаром	180	3	5,2	25	123	0	0,2	0	0	0,03	6,15	4,8	9,33	0,85	26,1	0	0	0	359	2015
Итого за Завтрак	400	10	18	72	462	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	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	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
Обед																				
Сул полевой на мясном бульоне	200	6	5	16	123	0,17	19,6	21,3	0,19	0,6	28,3	30,1	102,3	1,8	583,5	64	0,06	0,08	97	2015
Жаркое по-домашнему	200	9	6	4	122	0,03	0	5	0,26	0,07	15,30	3,10	23,50	65,00	18,10	94,50	0	0	60	2015
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	309	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	956,30	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	660	19	10	70	411	0,2	3,54	26,78	0,1	0,21	52,49	62,79	249	5,8	397,71	137,2	0,01			
Уплотненный полдник																				
Каша рисовая молочная с маслом	180	14	20,1	28	302	0,06	0	0	0	0,06	16	9	15	2,9	256	3	0	0	66	2015
Ватрушка с творогом	75	3	7	41	168	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0		
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	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			
Итого за день	1565	54	62	258	1801	0,6	24,1	82,5	0,6	0,5	237,7	153,0	468,6	15,7	1550,1	203,5	0,0			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность к, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов УР
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																											
Каша ржаная Молочная жидкая с маслом	180	6	7	34	214	0,22	21,30	61,30	0,56	0,33	115,30	24,3	136,30	1,56	273,20	62,30	0	0	176	2015							
Какао 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	2015							
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК								
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								
Итого за Завтрак	400	13	16	57	465	1,1	21,9	129,5	0,9	0,5	357,8	49,5	362,0	3,6	487,0	108,5	0,0	0,0									
2 завтрак																											
Напиток кисломолочный	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								
Обед																											
Суп картофельный с горохом	200	3	2	10	195	0,16	14,50	0,96	0	0,36	25,60	29,60	99,30	1,65	422,10	70,20	0,06	0,09	73	2015							
Каша гречневая отварная	130	3	5	38	162	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	302	2015							
Людя-кебаб из курицы	70	6	5	8	192	0,21	20,1	22,3	0,19	0,4	27,4	3,65	110,9	1,9	577,3	63	0,05	0,07	96	2015							
Соус красный основной	20	1	3	16	53	0,07	0,0	15	0,03	0,01	20,23	9,23	59,6	0,96	0,86	75,00	0	0,00	366	2015							
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	309	2015							
Компот из смеси ягод см	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	127	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	680	17	16	110	748	0,9	34,6	44,3	0,3	1,5	113,4	191,0	512,4	13,7	1536,8	219,7	0,1	0,2									
Уплотненный полдник																											
Омлет натуральный	170	33,5	24,6	45	278	0,03	0	0	0	0,05	14	7	15	2,9	205	3	0	0	155	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								
Батон йодированный	30	4	4	21	210	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	ТТК								
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	ТТК								
Итого за Полдник	430	21	10	58	685	0,14	7	0	0,11	0,1	27,20	27,80	65,0	6,26	318,60	4,16	0,02										
Итого за День	1690	52	58	257	1798	2,2	63,5	173,8	1,3	2,2	488,4	181,1	284,0	23,6	2322,4	332,3	4,7	0,2									

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность E, ккал	Витамины											Минеральные вещества								№ рецеп-туры	Сборник рецептов УР
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мкг	Se, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		
Завтрак																										
Каша Манная жидкая с маслом	180	5	8	30	199	0,06	0,80	0,02	0	0,09	16,50	15,00	110,30	2,10	34,50	78,10	0	0	70	2015						
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	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							
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК							
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							
Итого за 2 завтрак	197	4	6	17	135	0,10	27	0	0	0,08	33,5	13,7	24,6	5,20	370,6	3,0	0,02	0	ТТК							
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	44	2015						
Котлета рыбная	70	14	11	12	198	0,09	3,32	2,03	43	0,43	29	43	20	3,1	310	99	0,03	16,2								
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	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	956,30	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	624	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 спалкой	150/20	17	13	24	273	0,03	0	0,23	0	0,04	15	9	15	3,8	245	3	0	0	ТТК							
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							
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	122	2015						
Итого за Полдник	380	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	258	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 ккал	Витамины														Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		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	Л, мг	Ca, мг	Se, мг	ТТК												
Завтрак																															
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180	5	6	13	166	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	133	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												
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	ТТК												
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												
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 Завтрак																															
2 завтрак																															
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100	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																															
Ци 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	770	2015											
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	277	2015											
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	312	2015											
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	309												
Компот из смеси с/м	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	342	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																															
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	ТТК												
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	302	2015											
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																															
Итого за день																															
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																															

Итого	Пищевые вещества			Энерге- ти- ческая ценнос- ть, кДж	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	541	603	2618	18124	8,9	497,7	5001,2	98,9	10,3	9002,3	2018,7	7989,3	99,4	6003,8	1,0	20,10	0,1950				
Среднее значение за период	54,1	60,3	261,8	1812,4	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				

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. Морозова М.П., Турьянова В.А. 2015 г.

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

Меню Ясли

1 день 1 недели	2 день 1 недели	3 день 1 недели	4 день 1 недели	5 день 1 недели	День 1 недели	2 день 2 недели	3 день 2 недели	4 день 2 недели	5 день 2 недели
Завтрак Каша овсяная молоочная с маслом сливочным 1/150	Завтрак Каша манная молочная жидкая с маслом 1/150	Завтрак Сул молочный с варшавской с маслом 1/150	Завтрак Каша пшеничная молоочная жидкая с маслом 1/150	Завтрак Каша пшеничная молоочная жидкая с маслом 1/150	Завтрак Сул молочный с варшавской с маслом 1/150	Завтрак Каша ржачная молоочная жидкая с маслом 1/150	Завтрак Каша "Дружба" молоочная жидкая с маслом 1/150	Завтрак Каша манная жидкая с маслом 1/150	Завтрак Каша пшеничная молоочная жидкая с маслом 1/150
Кофейный напиток с молоком 1/150	Чай с сахаром 1/150	Молоко кипяченое 1/150	Чай с молоком с сахаром 1/150	Кофейный напиток с молоком 1/150	Чай с молоком и сахаром 1/150	Молоко кипяченое 1/150	Чай с сахаром 1/150	Кофейный напиток с молоком 1/150	Чай с сахаром 1/150
Масло сливочное подтаявшим 1/10	Масло сливочное подтаявшим 1/10	Масло сливочное подтаявшим 1/10	Масло сливочное подтаявшим 1/10	Масло сливочное подтаявшим 1/10	Масло сливочное подтаявшим 1/10	Масло сливочное подтаявшим 1/10	Масло сливочное подтаявшим 1/10	Масло сливочное подтаявшим 1/10	Масло сливочное подтаявшим 1/10
Батончик к чаю 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батончик к чаю 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20
	Ябло вареное 1шт		Сыр полд. 1/10					Ябло вареное 1шт	Сыр под. 1/10
2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак
	Напиток кисло-молочный 1/150		Молоко ванильное 1/150			Напиток кисло-молочный 1/150		Напиток кисло-молочный 1/150	Молоко ванильное 1/150
сок разливной 1/200 или фрукт 1/100 обед	кондитерское изделие или фрукт 1/100 обед	сок разливной 1/200 или фрукт 1/100 обед	сок разливной 1/200 или фрукт 1/100 обед	сок разливной 1/200 или фрукт 1/100 обед	сок разливной 1/200 или фрукт 1/100 обед	сок разливной 1/200 или фрукт 1/100 обед	сок разливной 1/200 или фрукт 1/100 обед	сок разливной 1/200 или фрукт 1/100 обед	сок разливной 1/200 или фрукт 1/100 обед
Сул картофельный с рыбными консервами 1/160	Сул куринный с варшавской 1/160	Сул картофельный с рыбцом и куриой 1/160	Сул картофельный с зелеными горошком и курицей 1/160	Борщи с картофелем со сметаной и сметаной 1/160	Сул полевой на мясном бульоне 1/160	Сул картофельный с горохом 1/160	Расольник ленинградский с куриой и сметаной 1/160	Сул картофельный с мясными фрикадельками 1/160	Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной 1/160
Котлета мясная 1/50	Котлета рыбная 1/50	Печень по- строгановски 30/30	Котлета " Рыжик" 1/50	Гуляш " Болоньезе" 1/50	Жаркое по-домашнему 1/150	Лопта-кебаб из курицы 1/50	Запеканка из печени с рисом 1/150	Котлета рыбная 1/50	Бефстроганов из отварного мяса 30/30
Рис отварной 1/110 Соус красный основной 1/110	Картофельное пюре 1/110	Каша гречневая отварная 1/110	Картофельное пюре 1/110	Макаронные изделия отварные 1/110		Каша гречневая отварная 1/110 Соус красный основной 1/20	Соус молочный 1/20	Картофельное пюре 1/110	Макаронные изделия отварные 1/110
Оурец свежий 1/20		Оурец свежий 1/20		Оурец свежий 1/20	Оурец свежий 1/20			Оурец свежий 1/20	
Компот из ягод смеси слив 1/150	Напиток из шиповника с изюмом 1/150	Компот из ягодной слив 1/150	Напиток из смеси сухофруктов 1/150	Компот из ягод слив 1/150	Напиток из смеси сф 1/150	Компот из ягод слив 1/150	Напиток из шиповника и изюма 1/150	Напиток из смеси сф 1/150	Компот из смеси слив 1/150
Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30
Уплотненный поддоник	Уплотненный поддоник	Уплотненный поддоник	Уплотненный поддоник	Уплотненный поддоник	Уплотненный поддоник	Уплотненный поддоник	Уплотненный поддоник	Уплотненный поддоник	Уплотненный поддоник
Омлет натуральный с зеленым горошком 1/150	Запеканка творожная со стухеным молоком 130/20	Запеканка творожная картофельная с мясным фаршем 1/150	Ежика мясные со сметанным соусом 100/50	Пудинг из творога с подливкой молочной спражкой 30/20	Каша рисовая молочная 1/150	Омлет натуральный 1/150	Рагу из овощей с курицей 1/150	Сырники творожные с подливкой молочной спражкой 1/130/20	Каша гречневая молоочная жидкая с маслом 1/150
Чай с сахаром 1/150	Чай с низким сод. сахара 1/150	Чай с сахаром 1/150	Кисель из ягод слив 1/150	Чай с сахаром 1/150	Чай с сахаром 1/150	Чай с сахаром 1/150	Чай с сахаром 1/150	Кисель из ягод слив 1/150	Чай с сахаром 1/150
Батончик к чаю 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Ватрушка с творогом 1/75	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Мяник 1/50
Сыр полд. 1/10			Сул молочный с варшавской с маслом 1/150	Сул молочный с варшавской с маслом 1/150	Ужин (для круглогод.) Каша пшеничная молоочная с маслом слив. 1/150	Сыр полд. 1/10	Ужин (для круглогод.) Каша пшеничная молоочная с маслом слив. 1/150	Ужин (для круглогод.) Зразы курписе с оклетом и опашами 1/150	Ужин (для круглогод.) Сок 1/200
Ужин (для круглогод.)	Ужин (для круглогод.)	Ужин (для круглогод.)	Ужин (для круглогод.)	Ужин (для круглогод.)	Ужин (для круглогод.)	Ужин (для круглогод.)	Ужин (для круглогод.)	Ужин (для круглогод.)	Ужин (для круглогод.)
Каша рисовая молочная с маслом слив. 1/150	Суфле курписе с рисом 1/150	Каша овсяная молочная с маслом сливочным 1/150	Сул молочный с варшавской с маслом 1/150	Каша молочная "Дружба" с жидкая с маслом слив. 1/150	Каша пшеничная молочная с маслом слив. 1/150	Каша молочная "Дружба" с маслом слив. 1/150	Каша гречневая молочная с маслом слив. 1/150	Зразы курписе с оклетом и опашами 1/150	Сок 1/200
Чай с сахаром 1/150	Чай с сахаром 1/150	Молоко кипяченое 1/150	Чай с сахаром 1/150	Чай с сахаром 1/150	Чай с сахаром 1/150	Чай с сахаром 1/150	Чай с сахаром 1/150	Молоко кипяченое 1/150	кондитерское изделие
Батончик к чаю 1/20	Батон Подпиранный 1/20	Батон Подпиранный 1/20	Батон Подпиранный 1/20	Батон Подпиранный 1/20	Батончик к чаю 1/20	Батон Подпиранный 1/20	Батон Подпиранный 1/20	Батон Подпиранный 1/20	Батон Подпиранный 1/20

1 день недели	2 день недели	3 день недели	4 день недели	5 день недели	6 день недели	7 день недели	8 день недели	9 день недели	10 день недели
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша овсяная молочная с маслом сливочным 1/180	Каша манная с маслом сливочным 1/180	Суп молочный с вермишелью с маслом 1/180	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 1/180	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 1/180	Суп молочный с вермишелью с маслом 1/180	Каша гречневая молочная жидкая с маслом 1/180	Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом 1/180	Каша манная жидкая с маслом 1/180	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 1/180
Корфейный напиток с молоком 1/180	Чай с сахаром 1/180	Чай с молоком с сахаром 1/180	Чай с молоком и сахаром 1/180	Чай с молоком и сахаром 1/180	Чай с молоком и сахаром 1/180	Чай с сахаром 1/180	Чай с сахаром 1/180	Чай с сахаром 1/180	Чай с сахаром 1/180
Масло сливочное подливками 1/10	Масло сливочное подливками 1/10	Масло сливочное подливками 1/10	Масло сливочное подливками 1/10	Масло сливочное подливками 1/10	Масло сливочное подливками 1/10	Масло сливочное подливками 1/10	Масло сливочное подливками 1/10	Масло сливочное подливками 1/10	Масло сливочное подливками 1/10
Батончик к чаю 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батончик к чаю 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30
2 завтрак	Ябло вареное 1шт	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	Ябло вареное 1шт	Сыр полд 1/10
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
сок разливной1/200 или фрукт 1/100	Напиток кисло-молочный 1/180	Молоко ванillinное 1/180	сок разливной1/200 или фрукт 1/100	сок разливной1/200 или фрукт 1/100	сок разливной1/200 или фрукт 1/100	сок разливной1/200 или фрукт 1/100	сок разливной1/200 или фрукт 1/100	сок разливной1/200 или фрукт 1/100	сок разливной1/200 или фрукт 1/100
обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед
Суп картофельный с рыбными консервами 1/200	Суп куриный с вермишелью 1/200	Суп картофельный с зелеными горошком и курицей 1/200	Суп картофельный с зелеными горошком и свиной и сметаной 1/200	Борщ с картофелем со свининой и сметаной 1/200	Суп полевой на мясном бульоне 1/200	Суп картофельный с горохом 1/200	Рассольник ленинградский с ухой и сметаной 1/200	Суп картофельный с мясными фрикадельками 1/200	Суп картофельный с рыбными консервами 1/200
Котлета мясная 1/70	Котлета рыбная 1/70	Печень по-строгановски 35/35	Котлета " Гурлы" Болоньезе 1/70	Жаркое по-домашнему 1/200	Дюгн-кебаб на грилях 1/70	Каша гречневая отварная 1/130	Суп красный 1/200	Запеканка на печени с рисом 1/170	Котлета рыбная 1/70
Рис отварной 1/130	Суп красный основной 1/200	Каша гречневая отварная 1/130	Макаронные изделия отварные1/30	Огурец свежий 1/30	Каша гречневая отварная 1/130	Суп красный 1/200	Суп красный 1/200	Котлета рыбная 1/70	Бефстроганов из отварного мяса 35/35
Огурец свежий 1/30	Огурец свежий 1/30	Огурец свежий 1/30	Огурец свежий 1/30	Огурец свежий 1/30	Огурец свежий 1/30	Огурец свежий 1/30	Огурец свежий 1/30	Огурец свежий 1/30	Огурец свежий 1/30
Компот из смеси ягод см 1/180	Напиток из шиповника с ячменем 1/180	Компот из ягод см 1/180	Напиток из смеси сухофруктов. 1/180	Компот из ягод см 1/180	Напиток из смеси сф 1/180	Компот из ягод см 1/180	Напиток из шиповника и ячменя 1/180	Напиток из смеси сф 1/180	Компот из смеси см 1/180
Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50
Углетенный полдник	Углетенный полдник	Углетенный полдник	Углетенный полдник	Углетенный полдник	Углетенный полдник	Углетенный полдник	Углетенный полдник	Углетенный полдник	Углетенный полдник
Омлет натуральный с зелеными горошком1/170	Запеканка творожная со ступеным молоком 1/150/20	Запеканка картофельная с мясным фаршем 1/170	Пудинг из творога с подливкой молочной сладкой 140/30	Каша рисовая молочная 1/180	Омлет натуральный 1/170	Рагу из овощей с курдюк 1/200	Сырники творожные с подливкой молочной сладкой 150/20	Каша гречневая молочная жидкая с маслом 1/180	Каша гречневая молочная жидкая с маслом 1/180
Чай с сахаром 1/180	Чай с низким сод. сахара 1/180	Чай с сахаром 1/180	Чай с низким сод. сахара 1/180	Чай с сахаром 1/180	Чай с сахаром 1/180	Чай с сахаром 1/180	Чай с сахаром 1/180	Чай с сахаром 1/180	Чай с сахаром 1/180
Батончик к чаю 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30
Сыр полд 1/10	Ужин [для круглогод.]	Ужин [для круглогод.]	Ужин [для круглогод.]	Ужин [для круглогод.]	Ужин [для круглогод.]	Ужин [для круглогод.]	Ужин [для круглогод.]	Ужин [для круглогод.]	Ужин [для круглогод.]
Ужин [для круглогод.]	Ужин [для круглогод.]	Ужин [для круглогод.]	Ужин [для круглогод.]	Ужин [для круглогод.]	Ужин [для круглогод.]	Ужин [для круглогод.]	Ужин [для круглогод.]	Ужин [для круглогод.]	Ужин [для круглогод.]
Каша рисовая молочная с маслом сливочным 1/180	Суп молочный с вермишелью с маслом 1/180	Суп молочный с вермишелью с маслом 1/180	Каша молочная "Дружба" с маслом слив. 1/180	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом слив. 1/180	Каша овсяная молочная жидкая с маслом слив. 1/180	Каша гречневая молочная жидкая с маслом слив. 1/180	Каша гречневая молочная жидкая с маслом слив. 1/180	Каша гречневая молочная жидкая с маслом слив. 1/180	Каша гречневая молочная жидкая с маслом слив. 1/180
Чай с сахаром 1/180	Чай с сахаром 1/180	Чай с сахаром 1/180	Чай с сахаром 1/180	Чай с сахаром 1/180	Чай с сахаром 1/180	Чай с сахаром 1/180	Чай с сахаром 1/180	Чай с сахаром 1/180	Чай с сахаром 1/180
Батончик к чаю 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батончик к чаю 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30