



Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

Митишинков Д.А.

2023 г.

Меню для возрастной группы ясли 1,5-3 лет

1 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда           | Масса порции | Пищевые вещества |       | Энергет и-мощность | Витамины |        |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       | № рецеп-к | Сборник |            |      |
|------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------------------|----------|--------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-----------|---------|------------|------|
|                                          |              | 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  |      |
| 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 | 2016 |
| 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        | 2016 |
| 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          | 7                | 15    | 40                 | 379      | 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         | 2016 |
| 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        | 2016 |
| 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        | 2016 |
| 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        | 2016 |
| 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         | 2016 |
| Компот из смеси ягод с/м                 | 150          | 0,16             | 0     | 14                 | 57       | 0,02   | 0     | 0      | 0      | 0,02                 | 14     | 8      | 14     | 2,8    | 240    | 2     | 0         | 0       | 13         | 2016 |
| 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       | 393        |      |
| Итого за Обед                            | 540          | 22               | 18    | 106                | 673      | 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     | ТТК        |      |
| Уплотненный полдник                      |              |                  |       |                    |          |        |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |           |         |            |      |
| 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       | 7          | 2016 |
| 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        | 2016 |
| 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        | 2016 |
| 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        |      |
| Итого за Полдник                         | 330          | 19               | 9     | 39                 | 329      | 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                            | 1400         | 40               | 47    | 215                | 1380     | 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 недели

| Прием пищи, наименование блюда                    | Масса порции | Пищевые вещества |         |                 | Энергет | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |       |       |        | №    | Сборни |
|---------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------------|---------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|--------|------|--------|
|                                                   |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево<br>ды, г |         | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мг | F, мг | Se, мг |      |        |
| Завтрак                                           |              |                  |         |                 |         |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |       |        |      |        |
| 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                     | 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 | 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    | 2016   |
| 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  |        |
| Молоко кипяченое                                  | 150          | 6                | 4,1     | 7               | 125     | 0        | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15                 | 4,4    | 8,24   | 0,82   | 25,1   | 0     | 0     | 0      | 413  | 2016   |
| Итого за Завтрак                                  | 330          | 13               | 18      | 35              | 428     | 0,2      | 1,2   | 89,1   | 0,5    | 0,2    | 262,1                | 62,4   | 327,7  | 2,9    | 279,7  | 48,3  | 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  | 2016   |
| 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   | 2016   |
| 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  | 2016   |
| 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  | 2016   |
| 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 изюмом                     | 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  | 2016   |
| 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    | 1489,3 | 204,8 | 0,1   | 0,5    |      |        |
| Уплотненный полдник                               |              |                  |         |                 |         |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |       |        |      |        |
| Запеканка творожная со сгущёным<br>молоком 130/20 | 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  | 2016   |
| 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  | 2016   |
| 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    |      |        |
| Итого за день                                     | 1317         | 42               | 43      | 203             | 1443    | 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    |      |        |

3 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда         | Масса порции | Пищевые вещества    |     |     | Энергет | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |        |     |      | № Сборни |
|----------------------------------------|--------------|---------------------|-----|-----|---------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-----|------|----------|
|                                        |              | Белки, Жиры, Углево |     |     |         | B1, мг   | C, мг | A, мкг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мг  | F, мг | Se, мг |     |      |          |
|                                        |              |                     |     |     |         |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |     |      |          |
| Завтрак                                |              |                     |     |     |         |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |     |      |          |
| Суп 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     | 0      | 100 | 2016 |          |
| 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 | 2016 |          |
| 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     | 0      | 6   | 2016 |          |
| 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 Завтрак                       | 330          | 7                   | 14  | 40  | 384     | 0,1      | 0,4   | 30,0   | 0,3    | 0,2    | 106,7                | 22,3   | 116,6  | 1,9    | 177,7  | 122,3  | 0,0   | 0,0    |     |      |          |
| 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 яйцом и курой       | 160          | 4                   | 2   | 14  | 102     | 0,09     | 1,36  | 0,29   | 0      | 0,37   | 21,00                | 11,74  | 52,6   | 1,01   | 93,37  | 71,95  | 0,03  | 0,07   | 83  | 2016 |          |
| Печень по-строгановски 30/30           | 60           | 18                  | 11  | 28  | 163     | 0,19     | 19,50 | 31,00  | 0,21   | 0,18   | 44,25                | 41,60  | 179,20 | 2,20   | 656,00 | 205,00 | 0,01  | 0,02   | 619 | 2016 |          |
| Каша гречневая отварная                | 110          | 8                   | 6   | 38  | 239     | 0,25     | 0     | 0      | 0,00   | 0,08   | 14,51                | 133,02 | 199,68 | 4,5    | 0,0    | 56,63  | 0,00  | 0,00   | 181 | 2016 |          |
| Огурец свежий                          | 20           | 0                   | 0   | 10  | 20      | 0,31     | 0     | 21     | 0,08   | 0,15   | 20,47                | 138,84 | 209,06 | 4,9    | 264,1  | 60,48  | 0,01  | 0,01   | 13  | 2016 |          |
| Компот из смеси ягод с/м               | 150          | 0,16                | 0   | 14  | 57      | 0,02     | 0     | 0      | 0      | 0,02   | 14                   | 8      | 14     | 2,8    | 240    | 2      | 0     | 0      | 393 | 2016 |          |
| 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                          | 530          | 32                  | 19  | 114 | 639     | 0,9      | 20,9  | 52,3   | 0,3    | 0,8    | 117,8                | 337,0  | 671,9  | 16,2   | 1274,8 | 397,2  | 0,1   | 0,1    |     |      |          |
| Уплотненный полдник                    |              |                     |     |     |         |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |        |     |      |          |
| Запеканка картофельная с мясным фаршем | 150          | 7                   | 4   | 56  | 291     | 0,11     | 0     | 21     | 0,08   | 0,03   | 23                   | 11     | 61     | 1,1    | 1      | 100    | 0     | 0      | 308 | 2016 |          |
| Батон йодированный                     | 20           | 1,5                 | 0,6 | 10  | 61      | 0,04     | 7     | 0      | 0      | 0,04   | 26,6                 | 16,8   | 22,4   | 2,8    | 217    | 1,4    | 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      | 411 | 2016 |          |
| Итого за Полдник                       | 320          | 9                   | 5   | 69  | 415     | 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                          | 1280         | 41                  | 48  | 199 | 1526    | 1,1      | 28,2  | 101,7  | 0,7    | 1,1    | 390,9                | 392,7  | 885,7  | 24,3   | 1970,6 | 462,8  | 0,1   | 0,5    |     |      |          |



4 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |           | Энергет. к. | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        | № Сборника |        |      |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|-----------|-------------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------------|--------|------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево. г |             | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мг  | F, мкг |            | Se, мг |      |
| Завтрак                                       |              |                  |         |           |             |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |        |      |
| Каша пшенная молочная жидкая с маслом         | 150          | 17               | 8       | 33        | 193         | 0,07     | 0,86  | 37,76  | 0,26   | 0,23   | 153,69               | 24,18  | 148,34 | 0,85   | 213,45 | 6,01   | 0,01   | 0          | 2016   |      |
| 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          | 2016   |      |
| 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          | 2016   |      |
| Чай с молоком с сахаром                       | 150          | 2,24             | 2,1     | 22        | 119         | 0        | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15                 | 4,4    | 8,24   | 0,82   | 25,1   | 0      | 0      | 0          | 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      | 0          | ТТК    |      |
| Итого за Завтрак                              | 335          | 24               | 15      | 66        | 430         | 0,16     | 13,96 | 37,76  | 0,26   | 0,29   | 242,14               | 50,84  | 198,08 | 5,17   | 641,87 | 9,76   | 0,02   | 0          |        |      |
| 2 завтрак                                     |              |                  |         |           |             |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |        |      |
| Молоко ванильное                              | 150          | 2                | 2       | 5         | 72          | 0,04     | 13    | 0      | 0      | 0,03   | 20,8                 | 11,7   | 14,3   | 2,86   | 361,4  | 2,6    | 0,01   | 0          | 2016   |      |
| Обед                                          |              |                  |         |           |             |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |        |      |
| Суп картофельный с зеленым горошком и курицей | 160          | 2                | 1       | 5         | 107         | 0,12     | 13,56 | 0,9    | 0      | 0,34   | 24,6                 | 23,75  | 81,01  | 1,21   | 411,59 | 68,32  | 0,04   | 0,06       | 87     | 2016 |
| Котлета "Рыжик"                               | 50           | 6                | 12      | 2         | 126         | 0,05     | 1,02  | 1,34   | 0,47   | 0,11   | 17,90                | 18,64  | 139,09 | 2,07   | 259,66 | 72,67  | 0,01   | 17,45      | 322    | 2016 |
| 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    | 2016 |
| 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    | 2016 |
| 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                                 | 500          | 11               | 16      | 49        | 479         | 0,4      | 43,7  | 28,1   | 0,6    | 0,6    | 97,5                 | 80,8   | 342,3  | 5,5    | 1464,7 | 217,5  | 0,1    | 17,5       |        |      |
| Уплотненный полдник                           |              |                  |         |           |             |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |            |        |      |
| Ежики мясные со сметанным соусом              | 150          | 6                | 12      | 7         | 188         | 0,05     | 2,38  | 2      | 0,12   | 0,05   | 20,71                | 12,33  | 58,0   | 0,89   | 124,26 | 37     | 0      | 4,33       | 287    | 2016 |
| Кисель из ягод с/м                            | 150          | 0                | 0       | 8         | 107         | 0        | 0,1   | 0      | 0,5    | 0,01   | 5,15                 | 4,4    | 8,24   | 0,82   | 25,1   | 0      | 0      | 0          | 396    | 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          | 450    | 2016 |
| Итого за Полдник                              | 350          | 8                | 13      | 25        | 356         | 0,00     | 26    | 21,00  | 0,08   | 0,09   | 64,52                | 34,11  | 89,1   | 7,89   | 723,81 | 105,20 | 0,02   | 0          |        |      |
| Итого за день                                 | 1335         | 43               | 47      | 203       | 1337        | 0,5      | 83,7  | 86,9   | 0,9    | 1,0    | 404,2                | 165,7  | 629,5  | 18,6   | 2830,3 | 332,4  | 0,1    | 17,5       |        |      |

5 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда                       | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергет и- | Витамины |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |       |           | № рецеп- | Сборни к |
|------------------------------------------------------|--------------|------------------|-------|--------|------------|----------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------|-----------|----------|----------|
|                                                      |              | 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 |          |          |
| 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 | 35,60 | 0,1       | 0,01     | 2016     |
| 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        | 2016     |
| Батон йодированный                                   | 20           | 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      |
| 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         | 0        | 2016     |
| Итого за Завтрак                                     | 370          | 6                | 12    | 24     | 348        | 0,2      | 1,4   | 26,0   | 0,2    | 0,2                  | 114,3  | 46,6   | 259,0  | 3,2    | 337,8  | 37,9  | 0,1       | 0        |          |
| 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                                                 |              |                  |       |        |            |          |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |           |          |          |
| Борщ с картофелем и сметаной                         | 160          | 3                | 6     | 9      | 198        | 0,20     | 19,29 | 10,30  | 0,01   | 0,50                 | 61,6   | 47,00  | 245,00 | 1,90   | 341,00 | 86,37 | 0,03      | 0,07     | 64       |
| Гуляш " Болоньезе "                                  | 50           | 7                | 8     | 2      | 89         | 0,12     | 13,56 | 0,86   |        | 0,34                 | 24,6   | 23,75  | 81,01  | 1,21   | 411,59 | 68,32 | 0,04      | 0,06     | 2016     |
| Макаронные изделия отварные                          | 110          | 2                | 4     | 34     | 153        | 0,31     |       | 21,00  | 0,08   | 0,15                 | 20,47  | 138,84 | 209,06 | 4,90   | 264,10 | 60,48 | 0,01      | 0,01     | 2016     |
| Компот из смеси ягод с/м                             | 150          | 0,16             | 0     | 14     | 57         | 0,02     | 0     | 0      | 0      | 0,02                 | 14     | 8      | 14     | 2,8    | 240    | 2     | 0         | 0        | 2016     |
| 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                                        | 500          | 14               | 18    | 69     | 555        | 0,7      | 32,9  | 32,2   | 0,1    | 1,0                  | 124,2  | 221,4  | 566,5  | 11,6   | 1278,0 | 218,3 | 0,1       | 0,1      |          |
| Уплотненный полдник                                  |              |                  |       |        |            |          |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |       |           |          |          |
| Пудинг из творога с подливой молочной сладкой 130/20 | 150          | 17               | 12    | 24     | 421        | 0,02     | 0     | 0      | 0      | 0,02                 | 14     | 8      | 14     | 2,8    | 240    | 2     | 0         | 0        | 2016     |
| Батон йодированный                                   | 20           | 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      |
| 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        | 2016     |
| Итого за Полдник                                     | 320          | 19               | 13    | 35     | 527        | 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                                        | 1390         | 42               | 48    | 198    | 1430       | 1,0      | 41,4  | 58,2   | 0,6    | 1,4                  | 264,3  | 290,3  | 873,2  | 21,0   | 1920,2 | 259,2 | 0,2       | 3,0      |          |



1 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда     | Масса порции | Пищевые вещества |       |        | Энергетическая ценность<br>Б, ккал | Витамины |       |        |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |           |       |         |      |  | № рецептуры | 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 |       |         |      |  |             |                  |
|                                    |              |                  |       |        |                                    |          |       |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |           |       |         |      |  |             |                  |
| 1 день, 2 недели                   |              |                  |       |        |                                    |          |       |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |           |       |         |      |  |             |                  |
| Завтрак                            |              |                  |       |        |                                    |          |       |        |        |        |        |                      |        |        |        |        |           |       |         |      |  |             |                  |
| Суп молочный с вермишелью 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         | 0     | 100     | 2016 |  |             |                  |
| 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                                 | 0,02     | 0,25  | 0,02   | 0,01   | 0,1    | 76,7   | 8,5                  | 55     | 0,05   | 91,3   | 1,18   | 0         | 0     | 6       | 2016 |  |             |                  |
| 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     | 2016 |  |             |                  |
| Итого за Завтрак                   | 330          | 7                | 14    | 40     | 384                                | 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     |         |      |  |             |                  |
| 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 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         | 0,07  | 86      | 2016 |  |             |                  |
| 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     | 2016 |  |             |                  |
| 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     | 13      | 2016 |  |             |                  |
| 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     | 2016 |  |             |                  |
| 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                      | 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      | 0,02   | 14     | 8                    | 14     | 2,8    | 240    | 2      | 0         | 0     | Табл №1 | 2016 |  |             |                  |
| 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     | 441     | 2016 |  |             |                  |
| 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     | 2016 |  |             |                  |
| Итого за Полдник                   | 375          | 16               | 23    | 48     | 518                                | 0,10     | 7     | 0      | 0      | 0,1    | 47,32  | 51,04                | 61,9   | 4,77   | 496,30 | 5,12   | 0,01      | 0     |         |      |  |             |                  |
| Итого за день                      | 1415         | 43               | 48    | 200    | 1339                               | 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 |         |      |  |             |                  |

2 день, 2 недели

| 2 день, 2 недели                      |              |                  |                         |          |      |        |        |       |                      |        |        |        |        |       |        |       |       |           |             |                  |
|---------------------------------------|--------------|------------------|-------------------------|----------|------|--------|--------|-------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------|--------|-------|-------|-----------|-------------|------------------|
| Прием пищи, наименование блюда        | Масса порции | Пищевые вещества | Энергетическая ценность | Витамины |      |        |        |       | Минеральные вещества |        |        |        |        |       |        |       |       |           | № рецептуры | Сборник рецептур |
|                                       |              |                  |                         | Белки    | Жиры | Углево | В1, мг | С, мг | А, мкг               | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Ма, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | I, мг | F, Se, мг |             |                  |
|                                       |              |                  |                         |          |      |        |        |       |                      |        |        |        |        |       |        |       |       |           |             |                  |
| Завтрак                               |              |                  |                         |          |      |        |        |       |                      |        |        |        |        |       |        |       |       |           |             |                  |
| Каша ячневая молочная жидкая с маслом | 150          | 5                | 6                       | 32       | 206  | 0,21   | 0,42   | 55,68 | 0,47                 | 0,21   | 111,81 | 23,1   | 135,12 | 1,48  | 269,46 | 58,59 | 0     | 0         | Табл№ 1     | 2016             |
| Чай с молоком с сахаром               | 150          | 2,24             | 2,1                     | 22       | 119  | 0      | 0,1    | 0     | 0                    | 0,01   | 5,15   | 4,4    | 8,24   | 0,82  | 25,1   | 0     | 0     | 0         | 413         | 2016             |
| 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     | 0,00      | 6           | 2016             |
| 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     | 0,00      | ТТК         |                  |
| Итого за Завтрак                      | 330          | 9                | 15                      | 65       | 453  | 0,3    | 0,8    | 55,7  | 0,5                  | 0,3    | 200,3  | 45,9   | 223,9  | 3,0   | 425,2  | 60,9  | 0,0   | 0,00      |             |                  |
| 2 завтрак                             |              |                  |                         |          |      |        |        |       |                      |        |        |        |        |       |        |       |       |           |             |                  |
| Напиток кисломолочный                 | 150          | 5                | 5                       | 7        | 87   | 0,04   | 13     | 0     | 0                    | 0,03   | 20,8   | 11,7   | 14,3   | 2,86  | 361,4  | 2,6   | 0,01  | 0,00      | ТТК         |                  |
| Обед                                  |              |                  |                         |          |      |        |        |       |                      |        |        |        |        |       |        |       |       |           |             |                  |
| Суп картофельный с горохом            | 160          | 4                | 3                       | 14       | 109  | 0,16   | 18,90  | 20,20 | 0,18                 | 0,40   | 27,40  | 28,70  | 99,70  | 1,60  | 411,59 | 62,00 | 0,10  | 0,06      | 87          | 2016             |
| Люля-кебаб из курицы                  | 50           | 7                | 4                       | 2        | 118  | 0,02   | 0      | 23    | 0,26                 | 0,05   | 14,3   | 2,1    | 22,65  | 0,43  | 17     | 93    | 0     | 0         | 322         | 2016             |
| Каша гречневая отварная               | 110          | 8                | 6                       | 38       | 135  | 0,25   | 0      | 0     | 0                    | 0,08   | 14,51  | 133,02 | 199,68 | 4,5   | 56,63  | 0     | 0     | 0         | 189         | 2016             |
| 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  | 86     | 75,00 | 0     | 0,00      | 366         | 2016             |
| Компот из смеси ягод с/м              | 150          | 0,16             | 0                       | 14       | 57   | 0,02   | 0      | 0     | 0                    | 0,02   | 14     | 8      | 14     | 2,8   | 240    | 2     | 0     | 0         | 393         | 2016             |
| 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                         | 520          | 22               | 16                      | 94       | 530  | 0,6    | 18,9   | 58,2  | 0,5                  | 0,6    | 94,0   | 184,9  | 413,0  | 11,1  | 690,8  | 289,8 | 0,1   | 0,1       |             |                  |
| Уплотненный полдник                   |              |                  |                         |          |      |        |        |       |                      |        |        |        |        |       |        |       |       |           |             |                  |
| Омлет натуральный                     | 150          | 31,3             | 22,6                    | 41       | 246  | 0,02   | 0      | 0     | 0                    | 0,02   | 12     | 6      | 12     | 2,8   | 200    | 2     | 0     | 0         | 229         | 2016             |
| 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   | 0,00  | 0     | 0,00      | 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         | 2016             |
| Сыр порц                              | 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         | 7           | 2016             |
| Итого за Полдник                      | 330          | 21               | 10                      | 58       | 394  | 0,14   | 7      | 0,00  | 0,11                 | 0,1    | 27,20  | 27,80  | 65,0   | 6,26  | 318,60 | 4,16  | 0,02  | 0,1       | ТТК         |                  |
| Итого за день                         | 1330         | 44               | 47                      | 201      | 1464 | 1,0    | 26,7   | 113,9 | 1,1                  | 1,0    | 321,5  | 181,1  | 284,0  | 20,3  | 2322,4 | 354,8 | 4,7   | 0,2       |             |                  |



3 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда                         | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергет | Витамины |       |        |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |       |       | №     | Сборн   |        |
|--------------------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|---------|----------|-------|--------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|-------|-------|-------|---------|--------|
|                                                        |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево-ды, г |         | B1, мг   | C, мг | A, мкг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мг | F, мг |       |         | Se, мг |
| 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  | Табл№ 1 | 2016   |
| Молоко кипяченое                                       | 150          | 6                | 4,1     | 7            | 125     | 0        | 0,1   | 0      | 0      | 0,01   | 5,15                 | 4,4    | 8,24   | 0,82   | 25,1   | 0     | 0     | 0     | 413     | 2016   |
| 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     | 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     | 0     | 6       | 2016   |
| Итого за Завтрак                                       | 330          | 12               | 16      | 32           | 466     | 0,1      | 1,5   | 119,6  | 0,6    | 0,4    | 377,3                | 45,2   | 355,7  | 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 на курином бульоне и сметаной | 160          | 2                | 1       | 5            | 159     | 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      | 2016   |
| Запеканка из печени с рисом                            | 150          | 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     | 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     | 368     | 2016   |
| Напиток из шиповника с изюмом                          | 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     | 2016   |
| 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                                          | 490          | 11               | 8       | 67           | 584     | 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                                    |              |                  |         |              |         |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |       |       |         |        |
| Ргу из овощей с курицей                                | 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     | 2016   |
| 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     | 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     | 2016   |
| 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 |         |        |
| Итого за день                                          | 1350         | 43               | 47      | 200          | 1388    | 0,5      | 23,4  | 159,4  | 43,0   | 1,1    | 484,8                | 163,1  | 745,0  | 11,4   | 1609,1 | 354,8 | 0,2   | 38,0  |         |        |



4 день, 2 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               | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мг | F, мг |       |        | Se, мг |      |
| 4 день, 2 недели                                     |              |                  |         |              |         |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |       |       |        |        |      |
| 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     | Таб№   | 2016   |      |
| 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     | 411    | 2016   |      |
| 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     | 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     | 0     | 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     | ТТК    |        |      |
| Итого за Завтрак                                     | 370          | 9                | 15      | 61           | 404     | 0,3      | 27,0  | 25,9   | 0,1    | 0,4    | 151,9                | 67,2   | 294,4  | 4,5    | 946,9  | 153,7 | 0,1   | 0,0   |        |        |      |
| 2 завтрак                                            |              |                  |         |              |         |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |       |       |        |        |      |
| Молоко ванильное                                     | 150          | 5                | 5       | 7            | 87      | 0,04     | 13    | 0      |        | 0      | 0,03                 | 20,8   | 11,7   | 14,3   | 2,86   | 361,4 | 2,6   | 0,01  | 0      | 419    | 2016 |
| Кондитерское изделие                                 | 17           | 13               | 7       | 41           | 57      | 0,04     | 13    | 51,9   | 0,2    | 0,6    | 297,7                | 120,5  | 461,9  | 8,8    | 2156,9 | 0,1   | 0,01  | 0     | ТТК    | 2015   |      |
| Обед                                                 |              |                  |         |              |         |          |       |        |        |        |                      |        |        |        |        |       |       |       |        |        |      |
| 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  |       | 89     | 2016   |      |
| Пудинг рыбный запечённый                             | 50           | 11,25            | 8,25    | 9            | 174     | 0,08     | 2,68  | 1,57   | 42     | 0,13   | 28                   | 41     | 18     | 2,3    | 305    | 98    | 0     | 15,62 | 285    | 2016   |      |
| Картофель отварной                                   | 110          | 1                | 2       | 10           | 105     | 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    | 2016   |      |
| 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    | 2016   |      |
| 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                                        | 510          | 16               | 13      | 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 молочной сладкой 130/20 | 150          | 15               | 12      | 14           | 259     | 0,02     | 0     | 0,17   | 0      | 0,02   | 14                   | 8      | 14     | 2,8    | 240    | 2     | 0     | 0     | 245    | 2016   |      |
| Батон йодированный                                   | 20           | 1,5              | 0,6     | 10           | 61      | 0,05     | 46    | 0      | 0      | 0,02   | 6,6                  | 9,9    | 25,5   | 0,6    | 39,3   | 1,08  | 0     | 0     | ТТК    |        |      |
| Кисель из ягод с/м                                   | 150          | 0                | 0       | 8            | 107     | 0        | 0,1   | 0      | 0,5    | 0,01   | 5,15                 | 4,4    | 8,24   | 0,82   | 25,1   | 0     | 0     | 0     | 396    | 2016   |      |
| 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    | 0,7      | 69,4  | 118,2  | 42,4   | 0,8    | 490,5                | 205,3  | 622,5  | 15,1   | 2676,4 | 345,0 | 0,2   | 18,5  |        |        |      |

5 день, 2 недели

| Прим. пищи, наименование блюда                | Масса порции | Пищевые вещества |         |              | Энергет | Витамины |       |        |        | Минеральные вещества |        |        |        |        |        |        | №    | Сборник |            |        |
|-----------------------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|---------|----------|-------|--------|--------|----------------------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|------|---------|------------|--------|
|                                               |              | Белки, г         | Жиры, г | Углево-ды, г |         | В1, мг   | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг               | Са, мг | Mg, мг | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мг  |      |         | F, мг      | Se, мг |
| Завтрак                                       |              |                  |         |              |         |          |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |      |         |            |        |
| Каша 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 | 35,60  | 0,1  | 0,01    | Табл№<br>1 | 2016   |
| 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       | 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       | 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    | 0       | 6          | 2016   |
| Чай с молоком с сахаром                       | 150          | 2,24             | 2,1     | 22           | 119     | 0        | 0,1   | 0      | 0      | 0,01                 | 5,15   | 4,4    | 8,24   | 0,82   | 25,1   | 0      | 0    | 0       | 413        |        |
| Итого за Завтрак                              | 335          | 11               | 12      | 44           | 394     | 0,3      | 27,2  | 51,9   | 0,3    | 0,3                  | 121,2  | 76,8   | 326,2  | 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                                          |              |                  |         |              |         |          |       |        |        |                      |        |        |        |        |        |        |      |         |            |        |
| Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной | 160          | 2                | 1       | 5            | 154     | 0,12     | 13,56 | 0,9    |        | 0,34                 | 24,6   | 23,75  | 81,01  | 1,21   | 411,59 | 68,32  | 0,04 | 0,06    | 73         | 2016   |
| Бефстроганов из отварного мяса 30/30          | 60           | 5                | 4       | 3            | 101     | 0,12     | 13,56 | 0,86   | 0      | 0,34                 | 24,57  | 23,75  | 81,01  | 1,21   | 411,59 | 68,32  | 0,04 | 0,06    | 294        | 2016   |
| Макаронные изделия отварные                   | 110          | 2                | 4       | 34           | 153     | 0,31     |       | 21,00  | 0,08   | 0,15                 | 20,47  | 138,84 | 209,06 | 4,90   | 264,10 | 60,48  | 0,01 | 0,01    | 219        | 2016   |
| Компот из смеси ягод с/м                      | 150          | 0,16             | 0       | 14           | 57      | 0,02     | 0     | 0      | 0      | 0,02                 | 14     | 8      | 14     | 2,8    | 240    | 2      | 0    | 0       | 393        | 2016   |
| Хлеб ржаной                                   | 30           | 3                | 0,5     | 15           | 58      | 0,04     | 0     | 0      | 0      | 0,02                 | 3,6    | 3,8    | 17,4   | 0,8    | 27,2   | 1,12   | 0    | 0       | ТТК        |        |
| Огурец свежий                                 | 20           | 0                | 0       | 10           | 20      | 0,04     | 0     | 0      | 0      | 0,02                 | 3,6    | 3,8    | 17,4   | 0,8    | 27,2   | 1,12   | 0    | 0       | 71         |        |
| Итого за Обед                                 | 530          | 12               | 10      | 81           | 543     | 0,7      | 27,1  | 22,7   | 0,1    | 0,9                  | 90,8   | 201,9  | 419,9  | 11,7   | 1381,7 | 201,4  | 0,1  | 0,1     |            |        |
| 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№<br>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        | 2016   |
| 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        | 2016   |
| 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          | 1363    | 1,1      | 61,5  | 137,7  | 0,6    | 1,3                  | 284,7  | 335,8  | 913,4  | 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 | B1, мг   | C, мг | A, мкг | D, мкг | B2, мг | Ca, мг | Mg, мг               | P, мг  | Fe, мг | K, мг  | I, мг | F, мг | Se, мг |
| Итого за весь период       | 423              | 467     | 2028   | 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  | 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 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. 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.