



Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

Милишников А.А.

3-06 2023

Меню для возрастной группы сад 3-7 лет

сад

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур	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, мг	Se, мг			
Завтрак																						
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180		6	9	29	198	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	1,22	185,30	41,2	0,01	0	174	2016	
Кофейный напиток с молоком	180		1	3	18	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002	359	2016	
Батончик к чаю	30		1,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,9	40,2	1,23	0	0	ТТК		
Масло сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,06	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	6	2016	
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																						
Суп картофельный с рыбными консервами	200		3	3	7	95	0,20	9,78	0,2	0	0,35	34,80	28,90	78,90	2,13	404,00	69,20	0,02	0,05	37	2016	
Котлета мясная	70		16	10	15	201	0,10	0,85	24,2	0,17	0,15	24,45	28,65	177,50	1,50	177,30	36,50	0,06	0,02	299	2016	
Рис отварной	130		3	5	37	207	0,09	0,02	17	0,06	0,03	21,60	9,33	60,1	1,20	0,98	76	0	0	332	2016	
Соус красный основной	120		1	3	16	53	0,07	0	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,89	0,76	60	0	0	366	2016	
Огурец свежий	130		0	0	11	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	13	2016	
Компот из смеси 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	393	2016	
Хлеб ржаной	50		3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК		
Итого за Обед	700		27	21	113	380	0,6	10,7	47,4	0,3	0,7	102,0	81,1	352,6	9,7	854,6	251,9	0,1	0,1			
Уплотненный полдник																						
Сыр 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	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	229	2016	
Чай с сахаром	180		0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2016	
Батончик к чаю	30		1,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,9	40,2	1,23	0	0	ТТК		
Итого за Полдник	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			

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет	Витамины					Минеральные вещества							№ Сборни	
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	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	
Каша манная с маслом	180	6	8	20	189	0,12	1,2	27,30	0,26	0,11	27,30	29,30	182,30	1,90	195,30	363,00	0,2	0,02	таблиц
Батон йодированный	30	1,6	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	6
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411
Итого за Завтрак	440	10	16	74	447	0,2	1,2	27,3	0,3	0,1	262,1	62,4	207,8	2,5	234,6	364,1	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
Обед																			
Суп куриный с вермшелью	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
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	271
Картофельное пюре	130	2	4	12	125	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	399
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК
Напиток из шиповника с изюмом	180	1	0	28	125	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	417
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 сгущённым	150/20	16	18	10	305	0,03	0	0	0	0,25	4,20	38,20	80,10	2,00	502,30	24,50	0,03	0,06	251
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	45	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411
Батон йодированный	30	1,6	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		Энергет	Витамины				Минеральные вещества										№ Сборни	
		Белки,	Жиры,		Углево	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Суп 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	100	2016
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	
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	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	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	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	2016
Печень по-строгановски	35/35	9	10	2	101	0,15	14,30	0,90	0	0,56	25,30	24,30	82,30	1,25	452,30	68,50	0,05	0,08	619	2016
Каша гречневая отварная	130	3	5	38	162	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	181	2016
Огурец свежий	30	0	0	11	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	13	2016
Компот из ягод см	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	393	2016
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	
Итого за Обед	680	19	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	170	9	6	63	303	0,15	0	22	0,09	0,05	24	12	62	1,2	2	102	0	0	308	2015
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	
Итого за Полдник	380	16	17	27	433	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	47,0	33,37	97,1	6,19	518,13	4,48	0,02	0,44		
Итого за день	1560	50	57	259	1845	2,7	46,3	138,8	0,9	66,7	390,9	255,0	735,1	20,9	2008,4	462,8	0,1	3,5		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергет	Витамины				Минеральные вещества							№		Сборни	
			Белки, г	Жиры, г		Углево, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мкг		Se, мг
Завтрак																				
Каша пшенная молочная жидкая с маслом	180	19	9	38	20	0,09	0,90	38,30	0,35	0,33	155,30	25,30	153,80	0,90	214,00	6,90	0,02	0	таблиц	2016
	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	
	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
	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	6	2016
	Чай с молоком с сахаром	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
Итого за Завтрак	405	26	20	77	306	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	242,14	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02			
2 завтрак																				
Молоко ванильное	180	3	3	6	78	0,06	14	0	0	0,05	21,2	12,0	12,3	3,20	368,3	2,8	0,02	0	ТТК	
Обед																				
Суп картофельный с зеленым горошком и курицей	200	3	2	6	121	0,15	14,50	1,1	0	0,35	25,6	24,50	82,30	1,35	415,30	69,70	0,06	0,07	73	2016
	70	7	13	8	135	0,06	1,03	1,35	0,54	0,11	18,60	18,64	140,50	2,07	265,30	78,30	0,01	17,45	322	2016
Котлета "Рыжик"	130	2	4	12	125	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	339	2016
Картофельное пюре	180	0	0	21	82	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	394	2016
Напиток из смеси сухофруктов	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	
Хлеб ржаной	630	15	20	58	526	0,6	73,9	51,8	0,7	0,9	139,6	118,7	435,1	7,5	2421,6	526,9	0,2	17,5		
Уплотненный полдник																				
Ежики мясные со сметанным соусом	120/50	7	13	8	197	0,06	2,4	3	0,13	0,06	21,30	13,40	59,0	0,95	125,40	38	0,02	4,43	287	2016
Кисель из ягод см	180	0	0	19	75	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	393	2016
Булочка ванильная	50	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0		
Итого за Полдник	400	10	11	117	333	0,00	26	21,00	0,08	0,09	64,52	34,11	89,1	7,89	723,81	105,20	0,02	4,43		
Итого за день	1615	56	59	260	1773	0,8	113,9	110,5	1,1	1,3	446,3	203,7	722,3	20,6	3787,3	641,8	0,2	22,0		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп-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 Кофейный напиток с молоком Батон йодированный Масло сливочное порциями Итого за Завтрак	180	6	7	26	142	0,06	0,3	201	0	0,5	65	11	154	1,8	125,3	0	0	0	таблиц	2016
	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	ТТК	2016
	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	
	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
	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 картофелем и сметаной Гуляш " Болоньезе" Макароны изделия отварные Компот из ягод с/м Хлеб ржаной Итого за Обед	200	6	3	16	115	0,10	1,98	32,00	0	0,42	22,3	12,30	53,40	1,50	95,60	77,30	0,04	0,08	64	2016
	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	2016
	130	1	4	15	122	0,18	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	799,30	77,50	0,05	0	219	2016
	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	393	2016
	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	
630	19	18	70	465	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 подливой молочной спадкой Батон йодированный Чай с низким содержанием сахара Итого за Полдник Итого за день	140/30	19	13	28	452	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	249	2016
	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	
	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	2016
	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		
	1650	53	60	262	1787	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										№ рецептуры	Сборник рецептур					
				Завтрак										Уплотненный полдник											
				В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Se, мг									
		Белки, Жиры, Углево																							
1 день, 2 недели																									
Завтрак																									
Суп молочный с вермишелью с маслом	180	6	8	29	0,04	0	35	0,28	0,06	19,30	3,10	29,10	0,53	22,30	121,30	0	0	100	2016						
Батончик к чаю	30	1,7	0,8	12	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,9	40,2	1,23	0	0	ТТК							
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	6	2016						
Чай с молоком и сахаром	180	3	5,2	25	0	0,2	0	0	0,03	6,15	4,8	9,33	0,85	26,1	0	0	0	359	2016						
Итого за Завтрак	400	10	18	72	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	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	200	6	5	16	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	86	2016						
Жаркое по- домашнему	200	9	6	4	0,03	0	5	0,26	0,07	15,30	3,10	23,50	65,00	18,10	94,50	0	0	292	2016						
Огурец свежий	30	0	0	11	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	13	2016						
Напиток из смеси с/ф	180	0	0	21	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	394	2016						
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	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	0,2	3,54	26,78	0,1	0,21	52,49	62,79	249	5,8	397,71	137,2	0,01	0								
Уплотненный полдник																									
Каша рисовая молочная с маслом	180	14	20,1	28	0,06	0	0	0	0,06	16	9	15	2,9	256	3	0	0	таблиц а 1	2016						
Ватрушка с творогом	75	3	7	41	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	180	0	0	5	0,1	0	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2016						
Итого за Полдник	435	16	17	21	0,10	7	0,00	0,00	0,1	47,32	51,04	61,9	4,77	496,30	5,12	0,01	0								
Итого за день	1565	54	62	258	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								

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур					
				Завтрак										Обед											
				В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мо, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Se, мг									
		Белки, г	Жиры, г	Углево, г																					
Завтрак																									
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	180	6	7	34	0,22	21,30	61,30	0,56	0,33	115,30	24,3	136,30	1,56	273,20	62,30	0	0	таблица 1	0	2016					
Какао с молоком	180	5	3	12	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	0	0	ТТК	0	2015					
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	6	2,9	2016					
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	0						
Итого за Завтрак	400	13	16	57	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	0,05	14	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02	0	ТТК	0						
Обед																									
Суп картофельный с горохом	200	3	2	10	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	87	0,09	2016					
Каша гречневая отварная	130	3	5	38	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	189	0,02	2016					
Люля-кебаб из курицы	70	6	5	8	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	322	0,07	2016					
Соус красный основной	20	1	3	16	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	0,00	2016					
Огурец свежий	30	0	0	11	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	13	0	2016					
Компот из смеси ягод с/м	180	0,18	0	16	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	393	0	2016					
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	0						
Итого за Обед	680	17	16	110	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	0,03	0	0	0	0,05	14	7	15	2,9	205	3	0	0	229	0	2016					
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	0						
Чай с сахаром	180	0	0	5	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	0	2016					
Батон йодированный	30	4	4	21	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								
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	7	0	2016					
Итого за Полдник	430	21	10	58	0,14	7		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	2,2	63,5	173,8	1,3	2,2	498,4	181,1	284,0	23,6	2322,4	332,3	4,7	0,2								

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур	
					Завтрак																	
					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					
			Белки,	Жиры,	Углево																	
2 завтрак																						
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом		180	5	7	19	224	0,09	2,13	123,30	0,65	0,33	299,60	23,50	277,60	0,77	150,60	35,3	0,08	5,56	таблиц а1	2016	
Чай с сахаром		180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2016	
Батон 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	6	2016	
Итого за Завтрак		400	7	20	35	421	0,2	2,4	186,4	0,9	0,5	495,2	41,2	443,3	2,9	273,5	48,0	0,1	8,5			
2 завтрак																						
Сок 1/200 или фрукт 1/100		200/100	0	0	13	88	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК		
Обед																						
Рассольник ленинградский на курином бульоне и сметаной		200	5	3	9	126	0,33	15,60	0,99	0	0,55	25,30	25,60	88,0	2,23	422,30	70,30	0,08	0,09	82	2016	
Соус молочный		20	1	2	15	45	0,04	0,72	0,01		0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15	0	0	126	2015	
Запеканка из печени с рисом		170	6	6	14	228	0,09	0,03	1,34	0,47	0,11	18,0	20,30	156,30	2,07	305,30	77,30	0,01	18,45	311	2016	
Напиток из шиповника и изюма		180	1	0	28	125	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	417	2016	
Хлеб ржаной		50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК		
Итого за Обед		630	10	7	77	587	0,5	16,7	40,3	0,5	0,8	75,0	70,7	370,2	7,6	1024,0	224,9	0,1	19,1			
Уплотненный полдник																						
Ргу из овощей с курицей		200	6	6	8	189	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	349	2016	
Батон 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	2016	
Итого за Полдник		410	12	27	44	319	0,13	2,68	1,6	42,00	0,2	34,6	50,90	43,5	2,90	344,30	99,08	0,02	15,62			
Итого за день		1640	58	67	278	1897	0,9	23,4	228,3	43,4	1,4	604,9	162,8	857,0	13,4	1641,8	372,0	0,2	43,2			

4 день, 2 недели

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность Б, 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																				
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	таблиц	2016
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002	359	2016
Батон 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	6	2016
Яйцо вареное	40	2	1	22	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0		
Итого за Завтрак	440	8	14	81	452	0,6	48,2	214,3	1,4	0,6	365,4	85,4	465,2	5,3	1014,6	171,1				
2 завтрак																				
Молоко ванильное	180	3	3	6	78	0,06	14	0	0	0,05	21,2	12,0	12,3	3,20	368,3	2,8	0,02	0	ТТК	
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2,00	2,3	0,2	0,01	0	ТТК	2015
Обед																				
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3	3	15	156	0,06	3,55	2,0	0	0,07	35,60	27,80	40,10	0,70	135,60	4,20	0,06	0	89	2016
Пудинг рыбный запечённый	70	13,6	9,36	10	185	0,09	3,32	2,03	43	0,43	29	43	20	3,1	310	99	0,03	16,2	285	2016
Картофель отварной	130	2	3	12	115	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	312	2015
Напиток из смеси с/ф	180	0	0	21	82	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	394	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	ТТК		
Итого за Обед	620	15	10	75	601	0,5	65,3	53,3	43,2	0,9	156,2	142,5	254,9	7,0	2165,1	480,9	0,2	16,2		
Уплотненный полдник																				
Сырники творожные с подливой молочной сладкой	150/20	17	13	24	273	0,03	0	0,23	0	0,04	15	9	15	3,8	245	3	0	0	245	2016
Батон 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		
Кисель из ягод с/м	180	0	0	19	75	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	396	2016
Итого за Полдник	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 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, мг	Se, мг			
5 день, 7 недели																					
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	таблиц а 1	2016	
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК		
Сыр порциями	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	7	2016	
Масло сливочное порциями	5	0	3	0	33	0,01	0,15	0,01	0,005	0,05	35,2	2,4	23	0,02	45,3	0,5	0,01	0	6	2016	
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2016	
Итого за Завтрак	405	9	14	31	396	0,3	2,4	28,3	0,3	0,3	82,2	44,2	241,0	4,5	323,0	38,2	0,2				
2 завтрак																					
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100	0	0	13	88	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК		
Обед																					
Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	3	6	9	113	0,40	20,30	12,3	0,02	0,60	62,3	51,20	255,30	2,10	351,20	90,30	0,00	0,08	73	2016	
Бефстроганов из отварного мяса	35/35	6	5	10	122	0,22	14,60	0,90	0	0,36	25,30	30,20	88,00	2,00	433,20	71,20	0,05	0,07	297	2016	
Макаронные изделия отварные	130	1	4	15	122	0,18	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	799,30	77,50	0,05	0	219	2016	
Огурец свежий	30	0	0	11	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	13	2016	
Компот из смеси с/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	393	2016	
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК		
Итого за Обед	680	10	16	67	530	0,9	64,4	39,5	0,2	1,3	144,8	122,2	466,6	7,5	1620,1	246,2	0,1	0,2			
Уплотненный полдник																					
Каша гречневая молочная жидкая с маслом	180	7	6	12	138	0,06	0	35	0,30	0,08	18,60	15,30	68,60	1,4	65,30	60,20	0	0	таблиц а 2	2016	
Манник	50	2	2	30	148	0,04	0	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76	0	0	202	2016	
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2016	
Итого за Полдник	410	8	9	25	353	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	72,69	57,05	167,35	6,17	853,13	136,00	0,02	2,9			
Итого за день	1625	59	62	268	1816	1,3	73,9	130,9	0,7	1,7	299,7	223,4	875,0	18,2	2796,2	420,4	0,3	3,1			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энерге	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, 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	
	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	
Среднее значение за период																		

Нормативная документация:

СанПиН 2.32.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мопельного М.П., Тутельны В.А. 2015 г.

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