



"утверждаю"
 Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"
 Ивченко С.В.
 20.03.14

Меню для возрастной группы ясли 1,5-3 лет
 1 день, 1 недели



"Согласовано"
 Заведующий МДОУ
 «Городской образовательный центр»
 20.03.14

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мв, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша овсяная молочно-с медом с изюмом	150	3,7	5,4	37,0	0,18	0,91	30,94	0,09	0,04	102,00	34,50	105,30	0,20	184,00	0,020	0,01	0,001	таблица 1	2015	
Конфетный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	0,20	21,30	125,30	1,10	0,25	110,20	10,50	99,20	0,10	109,70	0,000	0,01	0,000	414	2015	
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10,0	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-001КС40077-2016	2015	
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	0,66	0,06	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015	
Итого за завтрак	330	8	15	48	3,69	0,59	22,21	2,49	0,32	221,20	54,95	335,00	0,92	335,60	0,03	0,03	0,001			
2 завтрак																				
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	ТУ		
Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00				
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	160	4,0	6,0	16,0	0,08	0,08	23,99	6,40	0,01	112,30	1,95	57,9	1,37	253,62	0,013	0,40	0,001	83	2015	
Котлета мясная	50	14,0	9,0	14,0	0,09	0,78	23,3	0,16	0,14	23,45	2,70	178,90	1,02	17,50	0,001	0,05	0,001	ТТК	215	
Рис отварной	110	2,0	4,0	36,0	0,01	0	15	0,03	0,05	20,23	9,23	59,6	0,86	0,001	1,00	0,000	332	2015		
Салат крапивы с овощами	20	1,0	3,0	16,0	0,07	0,0	2	0,01	0,01	4,30	1,28	3,6	0,89	0,76	0,001	0,00	0,000	366	2015	
Компот из смеси ягод с/м	150	0,2	0,0	14,0	0,02	0	0	0	0,02	140	8	14	2,8	240	0,001	0,00	0,000	393	2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,9	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ТНСТ 2077-84		
Итого за Обед	520	23	22	106	599	0,3	24,8	48,7	0,2	300,9	27,0	331,4	7,8	534,0	0,03	1,450	0,002			
Уплотненный полдник																				
Омлет картофельный с зеленым горошком	150	10,6	21,9	8,7	0,02	0,02	258,46	11,82	0,00	111	22	204	3,1	61	0,000	0	0,100	229	2015	
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	0,00	0,16	0,028	0	0,03	100	4	8	0,65	12	0,000	0	0,000	7	2015	
Чай с лимоном сожженным сахаром	150	0,0	0,0	1,0	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015	
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10,0	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-001КС40077-2016		
Итого за Полдник	330	14	26	20	424	0,07	0,28	258,49	11,82	223,60	37,65	241,97	3,14	123,90	0,01	0,000	0,100			
Итого за день	1380	46	64	194	1480	0,99	47,26	508,43	14,52	759,68	127,56	820,37	12,20	993,54	0,067	1,480	0,104			

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг			
																			В12, мг		
Завтрак																					
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,0	7,0	18,0	0,10	1	26	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	0,70	18,20	0,020	0,1	0,010	таблица 1	2015		
Чай с сахаром	150	0,0	0,0	3,0	0,00	0,1	0	0	0,01	5	1	7	0,8	25	0,000	0	0,000	411	2015		
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015		
Яблоко свежее	47	5,1	4,6	0,3	0,05	0,00	100,0	1,04	0,18	22,00	4,80	76,80	0,60	56,00	0,000	0,03	0,015	227	2015		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-002.348363077-2016			
Итого за завтрак	377	11,66	19,45	31,37	0,26	1,1	171	2,54	0,322	62	42,95	283,75	2,75	141,2	0,03	0,136	0,026				
2 завтрак																					
Напиток кисло-молочный	150	3	3	5	0,04	13	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	0,001	0,01	0	ГОСТ 23901-2014	2015		
Кондитерское изделие	17	1	3	11	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2	2,3	0,001	0,01	0	ГОСТ 23901-2014			
Итого за 2 завтрак	167	4	6	16	0,08	26	0	0	0,06	33,1	13,4	26,6	4,86	363,7	0,002	0,02	0				
Обед																					
Суп куриный с вермишелью	160	6,0	4,0	11,0	0,18	9,65	0,20	0	0,32	83,40	2,85	78,60	2,10	40,10	0,000	0,01	0,001	94	2015		
Котлета рыбная	50	8,0	4,2	5,9	0,04	0,0	30,00	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,30	56,54	0,015	0,0	0,000	ТТК	2015		
Картофельное пюре	110	1,0	3,0	11,4	0,16	26,0	0,09	0,13	0,35	63,50	20,35	63,50	0,07	475,53	0,003	0,0	0,000	339	2011		
Овощи варенные соевые	20	0,2	0,0	0,3	0,01	0,7	0,00	0,00	0,02	4,60	2,80	4,80	0,12	28,20	0,000	0,0	0,000	70	2015		
Напиток из шиповника с лимоном	150	1,0	0,0	25,0	0,00	0,2	36	0	0,02	114,0	6,4	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 2077-84			
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	64,7	0,028	0,050	0,002	ТТК			
Итого за Обед	320	18	12	63	0,4	36,5	92,1	0,4	0,6	250,6	50,2	231,2	4,9	644,7	0,028	0,050	0,002				
Употребленный полдник																					
Запеканка творожная со стухшим молоком	150	13,0	16,0	7,0	0,27	0,02	0	0	0,02	198	33	297	0,9	220	0,020	0,03	0,000	251	2015		
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-002.348363077-2016			
Итого за Полдник	320	15	16,6	18,0	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20	0,000				
Итого за день	1384	48	54	1440	0,89	76,75	326,21	3,13	1,09	564,28	138,52	700,82	12,77	1309,30	0,070	0,41	0,05				

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность,	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	So, мг		
Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	150	5,0	7,0	27,0	193	0,02	0,00	30,00	0,26	0,05	18,36	2,74	29,87	0,43	21,95	0,020	0,00	0,000	100	2015
Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	83	0,05	2,05	32	0,075	0,24	190	22	142	0,2	231	0,012	0,029	0,003	419	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,05	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015
Баттон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
Итого за Завтрак	330	11	19	45	405	0,2	2,1	107,0	1,6	0,3	217,0	34,8	199,6	1,2	294,6	0,042	0,0	0,004		
Завтрак																				
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00	386	2015
Итого за 2 завтрака	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00		
Суп картофельный с яйцом и курицей	160	4,0	2,0	14,0	102	0,09	1,36	0,29	0	0,37	103,6	1,07	52,6	1,01	9,3	0,002	0,2	0,001	83	2011
Печень по-строгановски 30/30	60	17,0	11,0	29,0	163	0,19	19,5	31	0,21	0,18	44,25	41,60	179,2	2,20	99,40	0,003	1,4	0,000	255	2011
Каша гречневая рассыпчатая	110	8,9	6,0	39,8	248	0,25	0,0	0,01	0,08	0,08	15,90	133,02	199,7	4,50	26,00	0,002	0	0,000	179	2015
Компот из смеси ягод с/м	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0,02	0,02	1,40	8	14	2,8	2,40	0,001	0,00	0,000	393	2015
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
Итого за Обед	510	32	19	107	628	0,6	20,9	31,3	0,2	0,7	307,4	187,5	462,9	11,3	395,0	0,018	1,600	0,001		
Уплотненный полдник																				
Запеканка картофельная с мясным фаршем	150	7,0	4,0	56,0	291	0,11	0	21	0,08	0,03	23	11	61	1,1	1	0,003	0	0,000	308	2015
Чай с лимоном с сахаром	130	0,0	0,0	1,0	43	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
Баттон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
Итого за Полдник	320	8,5	4,6	67,0	397	0,160	0,100	21,000	0,080	0,060	35,600	22,100	90,500	2,100	52,300	0,013	0,000	0,000		
Итого за день	1760	52,08	43,21	228,28	1474,1	0,97	33,01	159,29	1,935	1,072	373,91	233,38	763,95	16,82	1014,85	0,073	1,649	0,005		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Жиры, г			Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
		Белки, г																			
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	17,0	8,0	33,0	193	0,07	0,86	37,76	0,28	0,23	153,89	24,18	148,34	0,85	213,45	0,020	0,01	0,000	таблица 1	2015	
Чай с молоком с сахаром	150	2,7	2,3	11,3	77	0,04	1,19	18,00	0,01	0,14	112,00	13,50	82,6	0,28	136,60	0,001	0,00	0,015	413	2015	
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,00	0,16	0,026	0	0,03	100	4	8	0,06	12	0,000	0	0,000	7	2015	
Масло сливочное порционный	5	0,1	3,6	0,1	33	0,03	0,00	24,5	0,65	0,01	1,20	0,02	1,50	0,01	1,30	0,000	0,01	0,001	6	2015	
Батон поджаренный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 021111-003853077-2016		
Итого за Завтрак	335	24	18	54	407	0,19	2,21	80,29	0,92	0,43	373,49	52,00	266,18	1,80	402,25	0,03	0,02	0,02			
2 завтрак																					
Молоко ванильное	150	4,6	4,1	7,6	85,0	0,06	2,05	32	0,075	0,24	189,60	22,10	142,20	0,16	230,70	0,01	0,03	0,00	419	2015	
Итого за 2 завтрак	150	4,6	4,1	7,6	85,0	0,06	2,05	32	0,075	0,24	189,60	22,10	142,20	0,16	230,70	0,01	0,03	0,00			
Обед																					
Суп картофельный с зеленым горошком и капустой	160	4,4	4,1	13,3	107	0,08	13,99	8,38	0,01	0,33	109,6	1,85	57,93	0,37	1,53	0,001	0,20	0,000	87	2015	
Котлета "Рыжик"	50	6,0	10,0	4,0	130	0,05	1,02	1,3	0,47	0,11	17,90	1,66	139,09	1,07	259,66	0,001	0,01	0,001	776	2015	
Картофельное пюре	110	1,0	3,0	11,0	114	0,16	26,0	25,91	0,09	0,13	27,11	20,35	63,50	0,07	475,53	0,003	0,0	0,000	339	2015	
Мясо свиное	20	0,5	0,9	2,5	20	0,01	1,3	0,00	0,00	0,01	7,65	5,93	12,16	0,35	64,28	0,000	1,2	0,000	35	2015	
Грибы из смеси сухобруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,01	0,3	0	0	0,01	23,87	4,50	11,6	0,94	87,36	0,001	0	0,000	394	2015	
Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 3077-84		
Итого за Обед	520	14	18	62	513	0,31	42,6	35,6	0,6	0,6	189,8	38,4	301,6	3,6	929,7	0,016	1,450	0,001			
Употребленный алкоголь																					
Пудинг из творога с подливкой молочная с сахаром	150	19,0	14,9	35,3	352	0,06	0,19	123,3	7,9	0,23	193	23	191	1,5	190	0,020	0,001	0,001	249269	2015	
Кисель из ягод см	150	0,1	0,0	20,6	83	0,00	1,37	0	0	0,00	100	3	7	0,1	33	0,001	0	0,000	396	2015	
Батон поджаренный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 021111-003853077-2016		
Итого за Полдник	320	14	9	77	451	0,11	1,56	123,30	7,90	0,25	299,60	35,92	223,00	2,19	262,66	0,03	0,00	0,00			
Итого за день	1325	56,23	49,69	200,54	1456,75	0,709	48,43	271,216	9,46	1,522	1052,45	148,41	933,01	7,754	1825,29	0,086	1,502	0,021			

5 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	L, мг	F, мг	Se, мг		
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,1	4,0	25,3	154	0,10	0,00	20,00	0,04	81,30	2,23	104,10	0,76	8,60	0,020	0,00	0,000	таблица 1	2015
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70	0,30	21,30	125,30	1,10	110,20	10,50	99,20	0,10	109,70	0,000	0,01	0,000	414	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,05	0,00	45,0	1,30	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015
Батон Подорожанный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	6,60	10	35,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10 71 11-002/18/007-2016	
Итого за Завтрак	330	8,0	13,9	46,0	351	0,5	21,3	190,3	2,6	200,5	22,7	231,8	1,5	160,2	0,030	0,020	0,001		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	ТУ	
Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																			
Борщ с картофелем со свиной и сметаной	160	6,0	10,0	12,0	102	0,03	6,58	0,0	0,01	285,3	1,69	34,06	0,76	2,40	0,003	1,40	0,001	64	2015
Гуляш "Бюджет"	50	7,0	10,0	2,0	126	0,12	13,6	0,65	0,00	24,60	2,37	81,01	1,21	411,99	0,001	0,04	0,001	ТТК	2015
Макаронные изделия отварные	110	3,2	0,6	23,8	114	0,06	0	0,00	0,00	5,49	1,60	34,84	0,09	39,06	0,000	0,06	0,001	218	2015
Компот из смеси ягод см	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0,00	1,40	6	14	2,8	2,40	0,001	0,00	0,000	393	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 3077-84	
Итого за Обед	500	18	21	62	517	0,3	20,1	0,9	0,0	459,0	17,5	181,3	5,7	714,4	0,015	1,441	0,003		
Уплотненный полдник																			
Ржаные мясные со сметанным соусом	150	7,0	12,0	8,0	188	0,05	2,38	2,00	0,12	20,71	12,33	59,00	0,89	124,26	0,00	0,00	0,00	ТТК	2015
Чай с лимонным соевым соусом	150	0,0	0,0	0,0	45	0,00	0	0	0	5,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
Батон Подорожанный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10 71 11-002/18/007-2016	
Итого за Полдник	320	8,5	12,6	19,0	291	0,01	7,14	163,10	0,24	274,39	37,06	167,35	0,17	115,33	0,00	0,20	0,00		
Итого за день	1350	35,90	47,58	147,03	1249,84	0,81	48,58	354,28	2,85	897,88	85,19	594,46	7,81	989,83	0,05	1,63	0,00		

1 день, 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Жиры, г			Углевод., г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г																	
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	3,7	5,4	27,0	171	0,18	30,94	0,09	0,04	102,00	34,50	105,30	0,20	184,00	0,020	0,01	0,001	2015		
Чай с молоком с сахаром	150	2,7	2,3	11,3	77	0,04	1,19	18,00	0,01	112,00	13,50	82,6	0,28	136,60	0,001	0,00	0,001	2015		
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	2,40	0,05	3,00	0,02	2,80	0,000	0,01	0,001	2015		
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10711-002-8830077-2016		
Итого за Завтрак	330	7,9	15,6	48,4	376	0,330	2,100	93,940	1,395	223,000	57,950	216,400	1,100	362,500	0,031	0,022	0,003			

2 завтрак

Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ТУ
Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	

Обед

Суп. Подовый на мясном бульоне	160	2,0	1,8	11,2	69	0,2	19,29	10,3	0,01	95,6	32	245	1,9	3,4	0,001	1	0,001	85
Жаркое по-домашнему	150	18,4	4,7	16,3	181	0,16	16,90	20,9	0,18	27,40	2,53	99,70	1,60	573,60	0,003	0,10	0,001	292
Овощи отварные соленные	20	0,2	0,0	0,3	2	0,01	0,7	0,00	0,00	4,60	2,80	4,80	0,12	28,20	0,000	0,0	0,000	70
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,01	0,3	0	0,01	238,50	4,50	11,6	0,94	87,36	0,001	0	0,000	394
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 3077-84
Итого за Обед	510	21	7	49	395	0,420	39,190	30,300	0,190	0,945	369,700	45,630	5,360	714,060	0,015	1,100	0,002	

Уплотненный полдник

Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	1,6	3,8	16,9	109	0,02	0	20	0,09	4	12	36	0,2	24	0,010	0,9	0,000	Таблица 1
Ватрушка с творогом	75	3,0	7,0	41,0	168	0,05	0	46	0,05	26,6	10,1	44,3	0,4	40	0,003	0,003	0,001	441
Чай с ванилином сожержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,000	0,000	411
Итого за Полдник	375	1,2	11	68	322	0,14	7	126,30	0,11	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20	0,001	
Итого за день	1415	41,76	35,33	185,29	1180,13	0,91	48,29	249,54	1,695	1,277	662,18	145,41	8,02	1203,63	0,046	1,322	0,005	

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белок, г	Жир, г		Углевод, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	И, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																							
Каши "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,0	5,0	15,0	213	0,02	0,00	20,00	0,56	0,02	4,70	15,30	47,40	0,32	32,00	0,020	0,10	0,001	таблица 1	2015			
Чай с сахаром	150	0,0	0,0	3,0	63	0,00	0,1	0	0	0,01	5	1	7	0,8	0,000	0	0,000	411	2015				
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015			
Батон Подорожаный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-002-88363077-2016				
Итого за Завтрак	330	6	13	28	403	0,1	0,1	65,0	1,9	0,1	16,7	25,5	83,2	1,8	99,0	0,030	0,3	0,002	ТТК				
2 завтрак																							
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00	385	2015			
Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00					
Обед																							
Рассольник ленинградский с курой и сметаной	160	5,0	4,1	11,5	103	0,12	13,56	0,66	0	0,34	205,6	2,37	81	1,21	40,1	0,001	0,04	0,001	82	2015			
Запеканка из печени с рисом	150	15,6	7,4	23,5	223	0,27	8,71	743,9	6,3	1,91	26	29	311	5,9	303	0,001	0,01	0,010	ТТК				
Суп молочный	20	1,0	2,0	1,4	28	0,04	0,7	0,01	0,00	0,09	15,43	1,40	1,05	1,63	16,40	0,030	0,0	0,000	368	2015			
Паштет из индейки с яблоком	150	1,0	0,0	25,0	101	0,00	0,2	36	0	0,02	114,0	6,4	0,0	0,5	233,0	0,080	0	0,001	417	2015			
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 3077-84				
Итого за Обед	510	25	14	71	516	0,4	23	781	6	2	364	43	411	10	614	0	0	0	ТТК				
Уплотненный полдник																							
Рагу из овощей с курицей	150	5,0	5,0	6,0	126	0,16	18,9	20,2	0,18	0,40	48	3	10	1,6	6	0,001	0,1	0,050	ТТК				
Чай с питанием с добавлением сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015			
Батон Подорожаный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-002-88363077-2016				
Итого за Полдник	320	6,5	5,6	17,0	232	0,210	18,900	20,200	0,180	0,430	60,600	14,000	39,500	2,600	57,000	0,011	0,100	0,060					
Итого за день	1260	37,08	32,95	126,28	1194,7	0,84	52,19	865,97	8,34	2,895	459,43	92,12	544,5	16,62	1048,10	0,083	0,46	0,074					

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Жиры, г			Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	So, мг		
		Белки, г	1																	
Завтрак																				
Каша манная молочная заправка с маслом	150	5,0	7,0	18,0	0,10	1	26	0,20	0,10	26,00	171,20	0,70	18,20	0,020	0,1	0,601	таблица 1	2015		
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	0,30	21,30	125,30	1,10	0,25	110,20	10,50	95,20	0,10	109,70	0,000	0,01	0,000	414	2015	
Молоко сгущенное поплиным	10	0,1	7,3	0,1	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015	
Ябло вареное	47	5,1	4,6	0,3	0,03	0,00	100,0	1,04	0,18	22,00	4,80	76,80	0,60	56,00	0,000	0,03	0,015	227	2015	
Батон Поджаренный	20	1,5	0,6	10,0	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 107111-002-8853077-2016		
Итого за Завтрак	377	14	21,45	39	0,56	22,3	295,3	3,64	0,562	167,2	52,25	375,7	2,02	225,8	0,03	0,146	0,017			
2 завтрак																				
Молоко ванильное	150	4,6	4,1	7,6	0,06	2,05	32	0,075	0,24	189,60	22,10	142,20	0,16	230,70	0,01	0,03	0,003	419	2015	
Кондитерское изделие	17	1	3	11	0,04	13	0	12,3	0	12,3	1,7	2,3	0,001	2	0,001	0,01	0,000	ГОСТ 24501-2011		
Итого за 2 завтрак	167	5,58	7,08	18,58	0,1	15,05	32	0,075	0,27	201,9	23,8	154,5	2,16	233	0,009	0,039	0,003			
Обед																				
Суп картофельный со свиной	160	4,9	4,8	10,0	0,08	6,85	1,65	0,02	0,06	123,00	2,09	61,02	0,83	40,13	0,001	0,40	0,001	89	2015	
Котлета рыбная	50	8,0	4,2	5,9	0,04	0,0	30,00	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,30	56,54	0,015	0,0	0,000	ТТК		
Картофельное пюре	110	2,3	3,5	18,0	0,16	26,0	25,91	0,09	0,13	27,11	20,35	65,50	0,07	475,53	0,003	0,0	0,000	339	2015	
Гречка свекольная	20	0,5	0,9	2,5	0,01	1,3	0,00	0,00	0,01	7,65	5,93	12,16	0,35	84,28	0,000	0,0	0,000	55	2015	
Напиток из смеси соебобров	150	0,3	0,0	20,8	0,01	0,3	0	0	0,01	238,50	4,50	11,6	0,84	87,36	0,001	0	0,000	394	2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 3077-84		
Итого за Обед	520	17,95	13,76	67,16	0,336	34,25	57,56	0,37	0,293	417,74	50,67	232,55	4,29	765,14	0,03	0,44	0,001			
Употребленный полдник																				
Пудинг из творога с подливкой, молочной	150	19,0	14,9	35,3	0,06	0,19	123,3	7,9	0,23	193	23	191	1,5	190	0,020	0,001	0,001	249/369	2015	
Клесья из яблок с/м	150	0,1	0,0	20,6	0,00	1,37	0,00	0,00	0,00	10,49	3,12	6,80	0,10	33,48	0,00	0,00	0,00	396	2015	
Батон поджаренный	20	1,5	0,6	10,0	0,05	0,0	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	0,01	0,000	0,000	ТУ 107111-002-8853077-2016		
Итого за Полдник	320	1,6	0,6	65,9	0,11	1,56	123,30	7,90	0,25	210,09	35,92	223,00	2,19	262,68	0,03	0,00	0,00			
Итого за день	1384	39,14	42,92	190,65	1,109	73,16	509,16	11,983	1,379	996,93	162,64	985,75	10,66	1486,62	0,10	0,636	0,022			

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур				
		Жир, г				Углевод, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг			K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г																			
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4.1	4.0	25.3	154	0.10	0.00	24.00	0.20	0.04	81.30	2.23	104.10	0.76	8.60	0.020	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	таблица 1	2015
Мясо свиное порционными	5	0.1	3.6	0.1	33	0.03	0.00	24.5	0.65	0.01	1.20	0.02	1.50	0.01	1.30	0.000	0.01	0.001	0.001	0.001	0.001	6	2015
Сыр порционный	10	2.3	3.8	0.0	43	0.00	0.16	0.026	0	0.03	100	4	8	0.05	12	0.000	0	0.000	0	0.000	0	7	2015
Чай с сахаром	150	0.0	0.0	3.0	63	0.00	0.11	0	0	0.01	5	1	7	0.8	25	0.000	0	0.000	0	0.000	0	411	2015
Батон подорожаный	20	1.5	0.6	10.0	61	0.05	0.0	0.0	0.00	0.02	6.60	10	25.5	0.60	34.30	0.020	0	0.000	0	0.000	0	ТУ 1071-11-005-02077-2016	
Итого за Завтрак	335	7.97	12.03	38.36	354.4	0.18	0.26	44.526	0.85	0.105	194.1	17.75	146.591	2.26	85.9	0.04	0.01	0.001	0.001	0.001	0.001		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1.0	0.2	20.2	88	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	ТУ	
Итого за 2 завтрака	200	1.0	0.2	20.2	88	0.02	0.00	0.00	0.00	0.02	14.00	8.00	14.00	0.30	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00		
Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	160	2.0	5.1	7.4	84	0.03	11.06	0.0	0.01	0.34	204.0	2.30	81.01	1.21	411.59	0.003	1.40	0.001	0.001	0.001	0.001	73	2015
Бифштекс из отварного мяса	60	6.8	6.2	3.3	96	0.01	0.0	10.00	0.30	0.05	16.70	1.02	58.40	0.49	71.75	0.002	0.001	0.001	0.001	0.001	0.001	294	2015
Мякательные изделия отпарные	110	3.2	0.6	23.8	114	0.09	0	0.00	0.02	0.02	5.49	1.60	34.84	0.09	39.05	0.001	0.00	0.001	0.001	0.001	0.001	218	2015
Компот из смеси ягод с/м	150	0.2	0.0	14.0	57	0.02	0	0	0	0.02	140	8	14	2.8	240	0.001	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	393	2015
Хлеб ржаной	30	2.0	0.3	10.0	58.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	3.6	3.8	17.4	0.8	21.3	0.001	0.0	0.000	0.000	0.000	0.000	ГОСТ 2077-81	
Итого за Обед	510	14	12	59	408	0.2	11.1	10.0	0.3	0.5	369.6	16.7	205.7	5.4	783.7	0.008	1.402	0.003	0.003	0.003	0.003	ТТК	
ПОЛДНИК																							
Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	6.5	9.3	25.1	211	0.15	1.17	46.57	0.02	0.21	131	7	176	2.1	254	0.020	1	0.001	0.001	0.001	0.001	183	2015
Чай с лимоном соевым с сахаром	150	0.0	0.0	1.0	45	0.00	0	0	0	0.01	6.0	1.2	4.0	0.4	12	0.000	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	411	2015
Мюслик	50	1.8	7.8	25.5	181	0.14	7	11.55	0.11	0.11	19.30	5.70	32.0	0.30	50.20	0.002	0.00	0.000	0.000	0.000	0.000	ТТК	
Итого за Полдник	350	8.29	17.08	51.63	436.41	0.29	8.17	58.53	0.13	0.32	156.23	13.5	211.84	2.75	316.59	0.022	1	0.001	0.001	0.001	0.001		
Итого за день	1395	31.42	41.53	169.69	1287.25	0.65	19.52	113.056	1.29	0.897	734.32	55.97	577.78	10.7	1168.19	0.070	2.412	0.005	0.005	0.005	0.005		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества											
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
Итого за весь период	425	481	2017	13927	9	482	4429	96.6	1.02	7988.4	801	7010	102	3985	0.729	11.667	0.374					
Среднее значение за период	42.5	48.1	201.7	1392.7	0.9	48.2	442.9	10.0	0.1	798.84	80.1	701.0	10.2	398.5	0.073	1.167	0.037					

Нормативная документация:
СанПиН 2.32.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мольнико М.П., Тугельна В.А. 2015 г.
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной 2004г.