



"Согласовано"

Заведующий МДОУ

" 20.12.2013 "



Меню для возрастной группы ясли 1,5-3 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	1 день, 1 недели					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
						Витамины																
						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	Углеводы, г																				
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	таблица 1	2015		
Кофейный напиток с молоком	150	1	2	15	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002	359	2015		
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК			
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК			
Итого за Завтрак	330	8	17	52	415	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	104,63	446,31	5,89	805,97	72,98	0,03	2,9				
2 завтрак																						
Сок 1/200 или Фрукт 1/100	200	0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК			
Обед																						
Суп картофельный с рыбными консервами	160	2	2	6	162	0,08	23,99	8,4	0,01	0,33	42,80	19,55	57,90	1,37	253,62	60,87	0,02	0,06	83	2015		
Котлета мясная	50	14	9	14	125	0,09	0,78	23,3	0,16	0,14	23,45	27,50	178,90	1,02	175,50	35,70	0,05	0,01	299	2015		
Рис отварной	110	2	4	36	198	0,01	0	15	0,03	0,05	20,23	9,23	59,6	0,96	0,86	75	0	0	332	2015		
Соус красный основной	20	1	3	16	53	0,07	0	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,89	0,76	60	0	0	366	2015		
Огурец свежий	20	0	0	10	20	0,05	0	3	0,02	0,04	0,03	0,04	0,0	0,11	0,02	5	0	0	72	2015		
Компот из смеси ягод 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	2015		
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК			
Итого за Обед	540	22	18	106	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				
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	ТТК			
Омлет натуральный с зеленым горошком	150	15	4,21	24	138	0,02	0,02	0,09	11,82		71	27	84	60,0	61	0	0	0,10	229	2015		
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015		
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК			
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	1416	1,2	68,9	314,5	2,6	1,5	579,9	194,3	823,5	20,1	2025,1	347,8	0,1	7,0				

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
							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	Углеводы, г																		
Завтрак																							
Яйцо вареное	40		1,5	0,6	10	61	0,05	0,01	0,01	0,01	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК			
Каша манная молочная жидкая с маслом	150		5	7	18	175	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	Табл №1	2015		
Масло сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК			
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК			
Чай с сахаром	150		0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015		
Итого за Завтрак	330		7	14	31	366	0,2	1,2	89,1	0,5	0,2	262,1	62,4	327,7	2,9	279,7	48,3	0	0				
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	2015		
Обед																							
Суп куриный с вермешелью	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	2015		
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	2015		
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	2015		
Хлеб ржаной	30		2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК			
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	2015		
Итого за Обед	500		17	12	61	493	0,4	35,8	92,1	0,4	0,6	114,5	85,9	261,2	6,1	1469,3	204,8	0,1	0,5				
Уплотненный полдник																							
Запеканка творожная со сгущённым	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	2015		
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	2015		
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК			
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	1381	0,6	62,0	155,2	0,6	0,7	506,4	245,0	830,2	15,2	2490,5	223,5	0,1	3,4				

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	3 день, 1 недели						Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
						Витамины																	
						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																							
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	2015			
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	2015			
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01	0	ТТК				
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	13	18	44	446	0,1	0,4	30,0	0,3	0,2	106,8	25,5	117,6	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	2015			
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	2015			
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	2015			
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	71	2015			
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	2015			
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК				
Итого за Обед	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	2015			
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	2015			
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	1588	1,1	28,2	101,7	0,7	1,1	390,9	395,9	886,7	24,3	1970,6	462,8	0,1	0,5					

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
							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 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	Табл №1	2015		
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	ТТК				
Сыр порциями	10		3	1	0	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	ТТК			
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	2015		
Масло сливочное порциями	5		0	3	0	33	0,01	0,15	0,01	0,005	0,05	35,2	2,4	23	0,02	45,3	0,5	0,01	0	ТТК			
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	419	2015		
Обед																							
Суп картофельный с зелёным 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	2015		
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	2015		
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	2015		
Напиток из смеси сухофруктов	150		0	0	21	74	0	3,2	0	0	0	3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04	0	0	394	2015		
Хлеб ржаной	30		2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	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	0,01	4,33	287	2015		
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	2015		
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	ТТК				
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			Энергетическая ценность	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				
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 № 1	2015		
Кофейный напиток с молоком	150	1	2	15	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002				
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	0,01	0	ТТК			
Итого за Завтрак	370	7	14	36	384	0,5	22,6	151,3	1,3	0,5	219,5	69,4	350,9	2,9	437,7	42,9	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 со свиной и сметаной	160	4	7	10	201	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	2015		
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	381	2015		
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	2015		
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	2015		
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК			
Итого за Обед	500	15	19	70	558	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	249	2015		
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	411	2015		
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	1469	1,3	62,6	183,5	1,7	1,6	369,5	313,1	965,1	20,7	2020,1	264,2	0,2	3,0				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	1 день, 2 недели																№ рецеп-туры	Сборник рецептур
						Витамины					Минеральные вещества												
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																							
Суп молочный с вермешелью 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	2015			
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК				
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01	0	ТТК				
Чай с молоком с сахаром	150	2,24	2,1	22	119	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	413	2015			
Итого за Завтрак	330	9	16	60	440	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01	0					
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	0,03	0,07	86	2015			
Жаркое по- домашнему	150	5	5	6	183	0,16	18,9	20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	292	2015			
Огурец свежий	20	0	0	10	20	0,07	0,00	15,00	0,03	0,01	20,23	9,23	59,60	0,96	0,86	75,00		0	71	2015			
Напиток из смеси сухофруктов	150	0	0	21	74	0	3,2	0	0	0	3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04	0	0	394	2015			
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	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	2015			
Ватрушка с творогом	75	3	7	41	168	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	441	2015			
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015			
Итого за Полдник	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	1395	0,6	24,1	82,5	0,6	0,5	237,7	153,0	468,6	15,7	1550,1	203,5	0,0	0,007					

2 день, 2 недели																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	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	Л, мг	F, мг	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	2015	
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	2015	
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01	0,00	ТТК		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0,00	ТТК		
Итого за Завтрак	330	13	17	49	459	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	2015	
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	2015	
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	189	2015	
Соус красный основной	20	1	3	16	53	0,07	0,0	15	0,03	0,01	20,23	9,23	59,6	0,96	0,86	75,00	0	0,00	366	2015	
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	2015	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК		
Итого за Обед	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	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	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	2015	
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	ТТК		
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	1470	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

3 день, 2 недели																							
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
							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				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																		
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	2015		
Чай с сахаром	150		0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015		
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08		0	ТТК			
Масло сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01	0	ТТК			
Итого за Завтрак	330		6	12	28	404	0,1	1,5	119,6	0,6	0,4	377,1	42,0	354,7	2,2	305,4	37,5	0,1	4,5				
2 завтрак																							
Сок 1/200 или Фрукт 1/100	200		0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК			
Обед																							
Рассольник ленинградский с курой и сметаной	160		3	2	5	166	0,12	13,56	0,86	0	0,34	24,57	23,75	81,0	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	82	2015		
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	2015		
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	2015		
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	2015		
Хлеб ржаной	30		2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК			
Итого за Обед	490		12	9	67	591	0,3	15,5	38,2	0,5	0,6	72,9	67,0	345,9	6,3	959,4	218,3	0,1	18,0				
Уплотненный полдник																							
Рагу из овощей с 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	2015		
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08		0	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	2015		
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	1333	0,5	23,4	159,4	43,0	1,1	484,6	159,9	744,0	11,4	1609,1	354,8	0,2	38,0				

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
							B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																		
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	Табл №	2015		
Кофейный напиток с молоком	150		1	2	15	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002	359	2015		
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК			
Масло сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01	0	ТТК			
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		10	17	73	440	0,6	48,2	151,2	1,2	0,6	257,1	90,0	386,3	4,2	1046,8	158,7	0,1	0,0				
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	2015		
Кондитерское изделие	17		13	7	41	57	0,04	13	177,2	1,3	0,9	402,9	143,3	553,8	8,5	2256,8	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	2015		
Котлета рыбная	50		10	7	8	165	0,08	2,68	1,57	42	0,13	28	41	18	2,3	305	98	0,02	15,62	285	2015		
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	2015		
Напиток из смеси сухофруктов	150		0	0	21	74	0	3,2	0	0	0	3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04	0	0	394	2015		
Хлеб ржаной	30		2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК			
Итого за Обед	510		15	12	60	542	0,3	35,3	29,2	42,1	0,3	114,2	101,1	160,8	4,4	1214,2	176,3	0,1	15,6				
Уплотненный полдник																							
Сырники творожные с подливой 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	2015		
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	2015		
Итого за Полдник	320		17	13	32	427	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	6,17	515,33	14,98	0,02	2,9				
Итого за день	1367		43	45	205	1378	1,0	90,6	243,5	43,5	1,0	595,7	228,1	714,5	14,8	2776,3	350,0	0,2	18,5				

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептур
							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	Углеводы, г																		
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 № 1	2015		
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08		0	ТТК			
Сыр порциями	10		3	1	0	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	ТТК			
Масло сливочное порциями	5		0	3	0	33	0,01	0,15	0,01	0,005	0,05	35,2	2,4	23	0,02	45,3	0,5	0,01	0	ТТК			
Чай с сахаром	150		0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015		
Итого за Завтрак	335		9	10	24	338	0,3	27,2	51,9	0,3	0,3	121,0	73,6	325,2	4,5	1049,1	112,5	0,1	0,02				
2 завтрак																							
Сок 1/200 или Фрукт 1/100	200		0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК			
Обед																							
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	2015		
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	2015		
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	2015		
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	2015		
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 № 2			
Манник	50		2	2	30	148	0,04	0	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76	0	0	202	2015		
Чай с сахаром	150		0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015		
Итого за Полдник	350		9	7	37	338	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	72,69	57,05	167,35	6,17	853,13	136,00	0,02	2,9				
Итого за день	1415		42	47	204	1307	1,1	61,5	137,7	0,6	1,3	284,5	332,6	912,4	22,4	3283,9	449,9	0,3	3,1				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энерге	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	423	467	2028	14073	7,6	451,3	4481,2	101,2	9,1	8085,3	799,7	6789,3	99,2	3938,8	0,7	13,95	0,0148
Среднее значение за период	42,3	46,7	202,8	1407,3	0,8	45,1	448,1	10,1	0,9	808,5	80,0	678,9	9,9	393,9	0,065	1,40	0,0015

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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