



«Утверждаю»  
 Директор ООО «Агрофирма-Ярославль»  
 Ивченко С.В.  
 2023 г.

Меню для возрастной группы сад 3-7 лет

1 День, 1 недели

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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	Ф, мг	Со, мг			
<b>Завтрак</b>																					
Каши овсяная молочная с медом, сливочным маслом	180	3,1	6,5	32,4	30,3	0,22	1,09	37,13	0,11	0,05	122,40	41,40	176,04	0,24	220,80	0,024	0,01	0,001	таблица 1	2015	
Кефирный напиток с медом	180	2,8	2,4	12,7	8,1	0,36	25,56	150,36	1,32	0,3	122,24	12,6	119,04	0,12	131,64	0	0,012	0	414	2015	
Батончик к чаю	30	1,8	0,7	12,0	7,3	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	19 10 71 11	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	10 24 16 3 72 2016	2015	
Итого за завтрак	400	9	17	57	429	0,70	26,65	232,49	2,73	0,39	264,96	65,93	328,68	1,10	402,20	0,04	0,03	0,000			
<b>2 завтрак</b>																					
Сок	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	19		
Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00			
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с рубленой говядиной	200	9	7,5	20	135	0,1	29,9875	10,5	0,0125	0,4125	140,375	2,4375	72,375	1,7125	317,025	0,0163	0,51	0,001	83	2015	
Булочка мясная	70	19,6	12,6	15,2	17,5	0,126	1,092	32,62	0,224	0,196	32,83	3,78	250,46	1,428	24,5	0,0014	0,07	0,001	332	2015	
Пюре картофельное	130	2,4	4,7	42,5	234,0	0,01	0,00	17,73	0,04	0,00	23,91	10,31	70,44	1,13	1,02	0,00	1,16	0,00	326	2015	
Салат овощной	70	1,0	3,0	16,0	53	0,07	0,0	2	0,01	0,01	1,30	1,28	1,6	0,89	0,76	0,001	0,00	0,000	365	2015	
Салат картофельный	180	0,2	0,0	16,8	68,4	0,024	0,00	0	0	0,024	168	9,6	16,8	3,36	288	0,0012	0	0	383	2015	
Компот из свежих ягод см	50	3,3	0,5	16,7	95,3	0,057	0,000	0,000	0,000	0,023	6,012	6,345	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	1 1 1 1 2 7 8 1		
Хлеб ржаной	650	31	28	132	702	0,4	31,1	62,8	0,3	3,7	372,4	34,4	442,7	9,9	656,9	0,04	1,752	0,003			
Итого за Обед	1700	11,9	24,8	9,9	310,3	0,023	0,023	292,000	13,357	0,000	125,430	25,030	230,780	2,330	68,930	0,000	0,000	0,113	229	2015	
Омлет картофельный с мясным фаршем	170	11,9	24,8	9,9	310,3	0,023	0,023	292,000	13,357	0,000	125,430	25,030	230,780	2,330	68,930	0,000	0,000	0,113	229	2015	
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0	10	0,00	0,16	0,026	0	0,03	100	4	8	0,95	12	0,000	0	0,000	7	2015	
Чай с мятой соевым жирным салат	180	0	0	0	54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	7,20	1,44	4,60	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411	2015	
Батончик к чаю	30	1,8	0,7	12,0	7,3	0,06	0	0	0,024	0,00	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	19 10 71 11	2015	
Итого за Полдник	390	16	29	23	481	0,08	0,30	292,009	13,36	0,07	240,55	42,75	274,42	3,61	142,09	0,01	0,000	0,113			
Итого за день	1640	58	75	232	1760	1,20	58,03	587,42	16,37	1,21	891,93	151,03	1059,83	14,57	1211,16	0,086	1,786	0,118			

«Согласовано»  
 Заведующий МДОУ «БС  
 № 17 «Нарцис»  
 2023 г.

2 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Жирности: чистая, млрд		Витамины			Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов				
			Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мг	F, мг	So, мг	
																				Белки, г
Каждая чашка молока жирная с маслом сливочным	180	6	8,4	21,6	210	0,12	1,2	31,2	0,24	0,12	31,2	32,4	205,44	0,84	21,84	0,024	0,12	0,012	таблица 1	2015
Чай с сахаром	180	0	0	3,6	25,6	0	0,12	0	0,012	0	6	1,44	6,7	0,959	30,12	0	0	0	411	2015
Молоко сливочное пощипаным	10	0,1	7,3	0,1	6,6	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
Молоко сквашенное	47	5,1	1,6	0,3	6,3	0,05	0,00	10,0	1,04	0,18	22,00	2,80	7,80	0,64	56,00	0,000	0,05	0,013	237	2015
Ваттон подфирменный	30	1,8	0,7	12,8	7,3	0,06	0	0	0,024	0	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	19 10 71 11	2015
Итого за Завтрак	447	13,0	21,0	37,6	487,9	0,29	1,32	176,2	2,58	0,348	59,52	50,57	324,54	3,176	157,72	0,026	0,156	0,028		
2 завтрак																				
Паншок молоко-шоколадный	160	3,6	3,6	6	86,4	0,048	15,6	0	0	0,036	24,96	14,04	17,16	3,432	43,68	0,0012	0,012	0	420	2015
Кондитерские изделия	17	1	3	11	37	0,04	0	0	0	0,003	12,3	1,7	12,3	2	2,3	0,001	0,01	0	1 АСТ 1301-2014	
Итого за 2 завтрак	197	4,6	6,9	17	123,4	0,088	26,6	0	0	0,039	37,26	15,74	29,46	5,432	43,968	0,0022	0,022	0		
Обед																				
Суп куриный с вермишелью	200	7,5	5,0	13,8	115,0	0,23	12,06	0,25	0,00	0,40	104,25	3,56	89,25	2,63	50,13	0,00	0,01	0,00	94	2015
Котлета рыбная	70	11,2	5,9	8,3	129,6	0,05	0,00	42,00	0,35	0,10	25,03	19,61	93,59	1,82	79,16	0,02	0,00	0,00	ПК	2015
Картофельное пюре	130	1,2	3,5	13,0	154,5	0,19	30,63	32,57	0,11	0,15	31,99	24,01	74,95	0,08	561,13	0,00	0,05	0,00	339	2015
Площадочные продукты	30	0,2	0,0	0,5	3,0	0,015	1,05	0	0,03	0	6,9	4,2	7,2	0,18	42,3	0	0	0	70	2011
Политок из финикового сиропа	180	1,2	0,0	30,0	124,8	0,00	0,24	43,20	0,00	0,02	136,80	7,68	0,00	0,55	37,60	0,00	0,00	0,00	417	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	95,9	0,057	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	1 АСТ 307-81	2015
Итого за Обед	660	35	15	43	650	0,6	44,0	116,0	0,5	0,7	311,0	65,4	303,1	6,7	795,9	0,041	0,550	0,002	ПК	2015
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная со сметаной и яблоком	170	14,7	18,1	7,9	324,3	0,0226	0	16,95	0	0,0226	223,74	37,516	33,531	1,017	248,6	0,0226	0,034	0	251	2015
Чай с лимоном сожранный сахара	180	0,0	0,0	12	54,0	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411	2015
Ваттон подфирменный	30	1,8	0,7	12,0	7,3	0,06	0	0	0,024	0	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	19 10 71 11	2015
Итого за Полдник	380	16	18,8	21,1	433	0,12	13,14	53,1	0,24	0,13	218,55	31,56	152,25	0,23	157,73	0,010	0,20	0,000	19 10 71 11	2015
Итого за день	1684	99	61	158	1713	1,05	87,05	335,32	3,29	1,28	636,35	162,69	416,38	15,53	1349,33	0,089	0,44	0,05	19 10 71 11	2015

3 день, 1 недели

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Кг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			1, мг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Суп мясной с вермишелью с маслом сливочным	180	6,0	8,4	32,4	231,6	0,024	0,000	36,000	0,312	0,060	22,032	3,288	34,644	0,516	26,340	0,024	0,000	0,000	160	2015
Клеца с мяском	180	5,5	4,9	9,1	102,0	0,022	2,450	38,400	0,050	0,288	22,750	25,520	170,640	0,192	276,640	0,014	0,035	0,004	410	2015
Масло сливочное топленым	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,000	0,000	45,000	1,300	0,012	2,400	0,050	3,000	0,020	2,000	0,003	0,010	0,001	6	2015
Батон поджаренный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,860	30,500	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	Гр. 107,11	2015
<b>Итого за завтрак</b>	<b>400</b>	<b>13</b>	<b>21</b>	<b>54</b>	<b>473</b>	<b>0,216</b>	<b>2,450</b>	<b>119,400</b>	<b>1,702</b>	<b>0,364</b>	<b>259,872</b>	<b>41,738</b>	<b>238,684</b>	<b>1,448</b>	<b>352,940</b>	<b>0,050</b>	<b>0,045</b>	<b>0,005</b>	<b>0,028</b>	<b>2015</b>
<b>Фрукт</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,6</b>	<b>44,0</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>2,000</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>9,03</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>388</b>	<b>2015</b>
<b>Итого за 2 завтрака</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,6</b>	<b>44,0</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>9,03</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>	<b>388</b>	<b>2015</b>
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с яйцом и ветрой	300	5,0	2,8	17,5	127,5	0,113	0,700	0,353	0,000	0,453	129,500	1,330	65,750	1,263	11,625	0,003	0,250	0,001	83	2015
Пельмени с ветчиной и картошкой	70	19,9	15,9	33,9	160,7	0,232	23,815	36,270	0,246	0,211	51,273	46,672	209,664	2,524	115,128	0,004	1,638	0,000	255	2011
Каша гречневая рассыпчатая	130	10,2	7,3	47,0	282,6	0,295	0,000	0,000	0,012	0,094	18,752	166,944	238,622	5,310	30,690	0,002	0,000	0,000	179	215
Компот из фруктов с сахаром	180	0,0	16,8	69,4	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	169,000	9,600	18,600	3,360	288,000	0,001	0,000	0,000	383	2015
Хлеб ржаной	50	9,3	0,5	16,2	66,9	0,057	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	164	2017-18
<b>Итого за обед</b>	<b>630</b>	<b>39</b>	<b>23</b>	<b>132</b>	<b>776</b>	<b>0,721</b>	<b>24,515</b>	<b>36,633</b>	<b>0,258</b>	<b>0,825</b>	<b>374,047</b>	<b>222,919</b>	<b>559,694</b>	<b>13,643</b>	<b>481,004</b>	<b>0,026</b>	<b>1,888</b>	<b>0,001</b>	<b>164</b>	<b>2017-18</b>
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Запеканка картофельная с мясным фаршем	170	7,9	4,5	53,3	285,8	0,124	0,000	23,730	0,060	0,034	25,990	12,430	59,950	1,243	1,130	0,003	0,000	0,000	308	2015
Чай с небольшим количеством сахара	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,000	0,120	0,000	0,000	0,012	7,200	1,440	4,890	0,489	14,400	0,000	0,000	0,000	411	2015
<b>Батон поджаренный</b>	<b>30</b>	<b>1,8</b>	<b>0,7</b>	<b>12,0</b>	<b>73,2</b>	<b>0,060</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>0,024</b>	<b>7,920</b>	<b>11,860</b>	<b>30,500</b>	<b>0,720</b>	<b>47,160</b>	<b>0,012</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>Гр. 107,11</b>	<b>2015</b>
<b>Итого за полдник</b>	<b>380</b>	<b>9,7</b>	<b>5,2</b>	<b>76,5</b>	<b>436,0</b>	<b>0,184</b>	<b>0,120</b>	<b>23,730</b>	<b>0,060</b>	<b>0,070</b>	<b>41,110</b>	<b>25,750</b>	<b>104,330</b>	<b>2,443</b>	<b>62,690</b>	<b>0,015</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>	<b>Гр. 107,11</b>	<b>2015</b>
<b>Итого за день</b>	<b>1310</b>	<b>62,3</b>	<b>19,8</b>	<b>271,8</b>	<b>1719,0</b>	<b>1,181</b>	<b>27,668</b>	<b>179,763</b>	<b>2,058</b>	<b>1,298</b>	<b>601,639</b>	<b>299,812</b>	<b>911,108</b>	<b>19,934</b>	<b>1174,634</b>	<b>0,082</b>	<b>1,943</b>	<b>0,006</b>	<b>164</b>	<b>2015</b>

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Si, мг			
<b>Завтрак</b>																					
Хлеб пшеница мякиша жидкая с маслом сливочным	180	20.4	9.5	39.6	231.6	0.09	1.03	45.31	0.31	0.28	176.01	1.02	256.14	0.02	0.01	0.00	таблица 1	2015			
Чай с молоком с сахаром	180	3.2	2.8	13.6	92.4	0.05	1.43	21.60	0.01	0.17	134.40	0.34	163.92	0.00	0.00	0.02	413	2015			
Сыр пересоленный	10	2.3	3.8	0.0	43.4	0.00	0.16	0.025	0	0.03	100	4	8	0.05	0	0.000	7	2015			
Масло сливочное порционная	5	0.1	3.6	0.1	33.0	0.03	0.00	24.5	0.53	0.01	1.20	0.02	1.50	0.01	0.000	0.001	6	2015			
Батон подорожанный	30	1.8	0.7	12.0	75.2	0.05	0	0	0	0.024	7.92	11.68	30.5	0.72	-47.16	0.012	0	таблица 1, 2016			
Итого за Завтрак	405	28	21	65	474	0.22	2.62	91.45	0.97	0.50	427.95	61.52	317.47	2.15	-460.12	0.04	0.02	0.02	2015		
<b>Обед</b>																					
Молоко вайпельное	160	5.5	4.9	9.1	102.0	0.07	2.46	38.40	0.09	0.29	227.92	25.52	170.64	0.19	0.03	0.00					
Итого за Обед	160	5.5	4.9	9.1	102.0	0.07	2.46	38.4	0.09	0.29	227.92	25.52	170.64	0.19	0.03	0.00					
<b>Уполноценный рацион</b>																					
Суп картофельный с зеленым горошком и капустой	200	5.4	5.1	16.6	133.3	0.10	17.49	10.48	0.01	0.41	137.04	2.44	72.41	0.46	1.91	0.00	0.25	0.00	87	2015	
Котлета "Рыбчик"	70	8.4	14.0	9.8	182.0	0.07	1.43	1.88	0.56	0.15	25.05	2.60	154.23	1.50	363.52	0.00	0.01	0.00	177	2015	
Каша овсяная с сахаром	130	1.2	3.5	13.0	134.5	0.19	30.53	30.57	0.11	0.15	31.99	24.01	24.63	0.85	561.13	0.00	0.05	0.00	335	2015	
Пюре картофельное	30	0.7	1.4	3.7	30.0	0.009	2.01	0	0	0.012	11.475	8.893	16.24	0.525	126.42	0	1.8	0	55	2015	
Пюре тыквенное	180	0.4	0.0	25.0	101.7	0.01	0.25	0.00	0.00	0.01	28.64	5.40	13.65	1.13	104.83	0.00	0.00	0.00	364	2015	
Паншон из смеси сухофруктов	50	3.3	0.5	16.7	95.9	0.067	0.000	0.000	0.000	0.000	6.012	6.346	29.058	1.339	35.571	0.017	0.000	0.000	1447	2015	
Хлеб ржаной	650	19	24	81	678	0.4	51.9	42.9	0.6	0.6	240.2	-49.7	403.2	5.0	1193.4	0.024	2.111	0.021			
Итого за Обед	650	19	24	81	678	0.4	51.9	42.9	0.6	0.6	240.2	-49.7	403.2	5.0	1193.4	0.024	2.111	0.021			
<b>Уполноценный рацион</b>																					
Пудинг из творога с подливкой сливочной	170	21.5	16.6	39.9	397.5	0.0678	0.2147	139.256	8.927	0.2509	218.09	25.677	215.491	1.6937	214.587	0.0236	0.001	0.021	349269	2015	
Каша овсяная с сахаром	180	0.1	0.0	24.7	99.7	0.00	1.64	0.00	0.00	0.00	120.00	3.74	8.16	0.12	40.18	0.00	0.05	0.03	359	2015	
Батон подорожанный	30	1.8	0.7	12.0	75.2	0.05	0	0	0	0.024	7.92	11.68	30.6	0.72	47.16	0.012	0	0	таблица 1, 2016		
Итого за Обед	380	23.4	17.6	76.6	570.5	0.13	1.86	139.23	8.63	0.29	346.01	41.50	254.25	2.52	301.92	0.04	0.00	0.00			
Итого за день	1625	76.1	67.5	231.5	1824.4	0.672	58.657	312.0318	10.7617	1.851	1241.0563	179.23	1145.685	9.8994	2252.268	0.1067	2.172	0.025			

**5 день, 1 недели**

Прем пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Е, мг	К, мг	Л, мг			Ф, мг
<b>Завтрак</b>																		
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,9	30,4	184,6	0,12	0,00	24,00	0,24	0,05	97,56	2,68	124,92	0,91	10,32	0,02	0,00	0,00	таблица 1
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,1	12,7	81	0,36	25,56	1,32	0,3	132,24	12,6	119,04	0,12	131,64	0	0,12	0	414
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
Батон подсушенный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,05	0	0	0	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 02111-005-001-001-001
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>9,6</b>	<b>15,2</b>	<b>55,2</b>	<b>408</b>	<b>0,6</b>	<b>25,6</b>	<b>29,4</b>	<b>0,4</b>	<b>240,1</b>	<b>27,2</b>	<b>277,5</b>	<b>1,8</b>	<b>191,7</b>	<b>0,036</b>	<b>0,022</b>	<b>0,001</b>	
<b>2 завтрак</b>																		
Сок	200	1,0	0,2	30,2	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
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>30,2</b>	<b>88</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	
<b>Обед</b>																		
Борщ с картофелем со свиной и сметаной	300	7,5	12,5	15,0	202,5	0,04	8,23	0,00	0,01	356,63	2,10	42,58	0,95	3,00	0,00	1,75	0,00	54
Гречка "Ягодные е"	300	9,6	14,0	2,8	176,4	0,17	18,99	1,20	0,00	36,44	3,32	113,41	1,69	576,23	0,00	0,05	0,00	7к
Макламинные изделия изваренные	150	3,8	0,7	28,1	134,2	0,07	0,00	0,00	0,00	168,09	9,60	16,80	3,36	288,00	0,00	0,00	0,00	218
Компот из смеси ягод с/м	180	0,2	0,0	16,8	68,4	0,02	0,00	0,00	0,00	6,072	6,348	29,058	1,396	35,871	0,017	0,000	0,000	ТУ 02111-005-001-001-001
Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,000	0,000	0,000	571,6	23,3	243,0	7,4	948,9	0,023	1,607	0,033	
<b>Итого за Обед</b>	<b>630</b>	<b>23</b>	<b>28</b>	<b>79</b>	<b>678</b>	<b>0,4</b>	<b>27,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,0</b>	<b>734,0</b>	<b>33,3</b>	<b>734,0</b>	<b>23,3</b>	<b>1408,1</b>	<b>0,044</b>	<b>1,607</b>	<b>0,033</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																		
Безе из сметаны со сладким соусом	170	7,9	13,6	9,0	212,4	0,0565	2,6994	2,26	0,1356	23,4023	13,933	65,54	1,0057	140,4138	0,0011	0	0,001	7к
Чай с сахаром со сладким соусом	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,00	0,12	0,00	0,00	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>7,9</b>	<b>13,6</b>	<b>10,2</b>	<b>266,4</b>	<b>0,0565</b>	<b>2,8194</b>	<b>2,26</b>	<b>0,1356</b>	<b>30,6023</b>	<b>15,373</b>	<b>70,34</b>	<b>1,4845</b>	<b>154,8138</b>	<b>0,0011</b>	<b>0</b>	<b>0,001</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1670</b>	<b>44,95</b>	<b>57,40</b>	<b>177,01</b>	<b>1514,11</b>	<b>1,00</b>	<b>59,91</b>	<b>39,66</b>	<b>3,11</b>	<b>1050,07</b>	<b>95,52</b>	<b>701,67</b>	<b>9,69</b>	<b>1255,94</b>	<b>0,05</b>	<b>2,03</b>	<b>0,00</b>	

1 день, 2 недели

Прем лица, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг			F, мг
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	4,4	6,5	32,4	205,7	0,22	1,09	37,13	0,11	0,05	122,40	41,40	126,36	0,24	220,80	0,02	0,01	0,06	таблица 1	2015
Чай с молоком с сахаром	180	3,2	2,8	13,6	92,4	0,95	1,43	21,60	0,01	0,17	134,40	16,20	99,12	0,34	163,92	0,00	0,00	0,00	413	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,96	0,03	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,03	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015
Батончик к чаю	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,05	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,22	47,16	0,012	0	0	1910711	2015
Итого за Завтрак	400	9,5	17,2	58,1	437	0,381	2,520	103,728	1,414	0,352	267,120	69,530	259,089	1,316	434,480	0,037	0,024	0,003	1910711	2015
<b>2 завтрак</b>																				
Сок	300	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	таблица 1	2015
Итого за 2 завтрак	300	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	таблица 1	2015
<b>Обед</b>																				
Суп полевой на мясном бульоне	300	2,5	2,3	14,0	86,3	0,25	24,11	12,88	0,31	0,63	119,50	40,60	305,25	2,38	4,25	0,00	1,25	0,03	66	2015
Жареное куриное филе	300	24,4	6,2	21,7	240,6	0,213	25,137	26,600	0,239	0,532	35,442	3,365	132,601	2,126	763,154	0,004	0,133	0,001	292	2011
Овощи тушеные с соусом	30	0,2	0,0	0,5	3,0	0,015	1,05	0	0	0,01	0,9	4,2	1,2	0,18	42,3	0	0	0	70	2015
Паштет из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	20,8	81,8	0,01	0,3	0	0,21	0,000	238,50	4,50	11,9	0,94	67,36	0,001	0	0,000	394	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,656	1,356	35,571	0,057	0,000	0,000	1910711	2015
Итого за Обед	660	27	9	57	511	0,555	50,600	39,475	0,753	1,275	407,354	58,411	486,659	6,959	932,653	0,023	1,383	0,003	таблица 1	2015
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	2,0	4,6	20,3	130,8	0,09	0,60	24,00	0,11	0,01	4,44	13,80	43,08	0,29	29,28	0,01	1,08	0,00	таблица 1	2015
Вареники с творогом	75	3,0	7,0	41,0	168,0	0,05	0	45	0,65	0,04	26,6	10,1	44,3	0,4	40	0,003	0,00	0,001	441	2015
Чай с лимоном сахарозаменителем	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,00	0,19	0,00	0,00	0,00	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411	2015
Итого за Полдник	435	12,0	11,0	68,0	352,8	0,14	7	129,20	0,11	0,11	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20	0,001	таблица 1	2015
Итого за день	1895	90,0	37,0	203,3	1389,6	1,059	60,120	268,503	1,776	1,597	743,954	169,774	650,559	9,895	1494,185	0,050	1,607	0,007	таблица 1	2015

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
	Жиры, 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			Sc, мг		
	Белки, г	Углеводы, г																		
Каша рисовая молочная заливка с маслом	6,0	7,2	38,4	2,2	0,25	0,50	0,50	0,50	0,50	0,25	134,17	27,72	162,14	0,58	303,25	0,02	0,00	0,00	таблица 1	2015
Каша с молоком	5,50	4,90	51,0	102,00	0,07	2,46	39,40	0,09	0,29	227,62	26,52	170,64	0,19	276,84	0,01	0,03	0,00	416	2015	
Масло сливочное порционный	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	0,00	0,01	0,00	6	2015	
Батон полированный	3,0	1,8	0,7	73,2	0,05	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	0	ТАБЛИЦА 2016	2015
Итого за завтрак	4,00	1,3	2,0	484	0,4	3,0	150,2	2,0	0,6	372,0	66,2	365,4	1,5	650,0	0,050	0,045	0,005			
2 завтрак																				
Нашток кисло-молочный	3,6	3,6	6,0	86,4	0,05	15,60	0,00	0,00	0,04	24,96	14,04	17,16	3,43	433,68	0,02	0,01	0,00	470	2015	
Итого за 2 завтрак	3,6	3,6	6,0	86,4	0,048	15,6	0	0	0,035	24,96	14,04	17,16	3,432	433,68	0,024	0,012	0			
Обед																				
Суп картофельный с горохом, луком	5,0	3,8	17,5	136,3	0,20	2,03	35,26	0,23	0,50	231,25	3,59	124,63	0,75	50,13	0,00	0,13	0,00	67	2015	
Ливер-кобблет из курицы	7,0	13,2	14,0	229,6	0,03	0,00	51,80	0,36	0,14	36,96	2,94	31,71	0,60	23,80	0,00	0,00	0,00	77	2015	
Каша гречневая рассычатая	1,10	10,5	7,1	47,0	0,00	0,00	0,00	0,01	0,09	18,76	156,96	235,62	5,31	30,68	0,00	0,00	0,00	179	2015	
Салат зеленый овощной	2,0	3,0	16,0	53,0	0,01	0,0	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,89	0,76	0,00	0,00	0,00	366	2015	
Компот из смеси ягод с сахаром	1,80	0,2	68,4	68,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	168,00	9,00	16,00	3,36	288,00	0,00	0,00	0,00	393	2015	
Хлеб пшеничный	3,3	0,5	16,7	96,9	0,057	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,050	0,020	ТАБЛИЦА 2016	2015	
Итого за Обед	6,50	3,3	28,8	87,1	0,7	23,6	79,1	0,6	0,8	462,3	160,7	441,4	12,2	428,9	0,024	0,1	0,001			
Уплотненный полдник																				
Омлет картофельный	1,70	14,9	28,8	33,2	0,0256	0,0226	39,1	1,69	0	121,0004	20,34	274,0705	3,0736	68,93	0	0	0,113	229	2015	
Сыр порционный	1,0	3,3	3,8	0,0	1,1	0,00	0,16	0,026	0	0,03	3,00	3,40	8,26	0,66	11,50	0,00	0,00	0,00	7	2015
Чай с лимоном соевым соусом	1,80	0,0	0,0	54,0	0,60	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,60	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411	2015	
Батон полированный	3,0	1,8	0,7	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТАБЛИЦА 2016	2015	
Итого за Полдник	5,00	19,0	33,3	161,1	0,083	0,303	39,1	1,76	1,157	10,056	33,6	38,000	3,17	71,0	0,013	0,000	0,113			
Итого за день	69,2	64,8	209,5	1949,6	1,259	42,452	620,442	15,921	1,480	1095,376	248,937	1142,670	21,522	1654,658	0,110	0,162	0,119			

3 день, 2 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Влажные					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С2, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг		
<b>Завтрак</b>																		
Каша "Дружба" молочная ягода с маслом сливочным	180	4,8	6,0	18,0	0,024	0,090	24,000	0,672	0,078	56,640	18,360	56,680	0,384	38,400	0,024	0,120	0,001	таблица 1
Чай с сахаром	180	0,0	0,0	3,6	0,000	0,120	0,000	0,000	0,012	6,000	1,440	87,000	0,998	30,120	0,000	0,000	0,000	411
Молоко сгущенное пощипанн	10	0,1	7,3	0,1	0,060	0,000	45,000	1,300	0,012	2,400	0,050	3,000	0,020	2,600	0,000	0,010	0,001	6
Батон поджаренный	30	1,8	0,7	12,0	0,090	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	ТУ 10-71-11-00386007-006
Итого за завтрак	402	7	14	34	0,144	0,120	69,000	1,972	0,076	21,960	31,730	99,180	2,170	118,280	0,036	0,300	0,002	т.к.
<b>2 завтраки</b>																		
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	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
Итого за 2 завтрака	100	0,4	0,4	9,8	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	
<b>Обед</b>																		
Рассольник Ленинградский с курицей и сметаной	200	6,3	5,1	14,4	0,150	16,950	1,075	0,000	0,425	257,000	2,963	101,250	1,513	50,125	0,061	0,050	0,001	82
Запеканка из пшенки с рисом	170	17,6	8,4	26,6	0,305	9,842	640,607	7,119	2,155	28,615	22,431	351,882	6,633	342,729	0,001	0,011	0,011	т.к.
Суп мясной	20	1,0	2,0	11,1	0,040	0,720	0,010	0,000	0,030	15,430	1,400	1,050	1,630	16,400	0,030	0,000	0,000	368
Напиток из шиповника с яблоком	180	1,2	0,0	30,0	0,000	0,250	43,200	0,000	0,034	136,800	7,680	0,000	0,648	279,600	0,000	0,000	0,001	417
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,056	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	1.4.1.1.2017-84
Итого за Обед	620	29	18	63	0,582	27,762	684,892	7,119	2,731	444,057	50,820	483,240	11,760	724,425	0,049	0,051	0,014	т.к.
<b>Уплотненный полдник</b>																		
Чай из ромашки с сахаром	200	6,7	6,7	6,0	0,213	25,137	26,665	0,239	0,532	63,840	3,657	13,300	2,158	7,581	0,001	0,133	0,030	т.к.
Чай с лимоном сожженным сахаром	180	0,0	0,0	1,2	0,000	0,120	0,000	0,000	0,012	7,200	1,450	4,600	0,460	14,500	0,000	0,030	0,000	411
Батон поджаренный	30	1,8	0,7	12,0	0,090	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	ТУ 10-71-11-00386007-006
Итого за Полдник	410	8,5	7,4	31,2	0,273	25,257	26,866	0,239	0,568	78,960	17,177	48,700	3,328	69,141	0,013	0,133	0,030	
Итого за день	1530	44,9	37,7	123,7	1,008	63,129	960,758	9,330	3,394	560,977	108,727	642,120	16,406	1169,846	0,098	0,504	0,055	





5 день, 2 недели

Прим пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептур
	Масса порции			Витамины					Минеральные вещества										
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С3, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																			
Каша пшеничная молочная; мякоть с маслом сливочным	180	4,9	30,4	184,8	0,12	0,00	24,00	0,24	0,05	97,56	2,58	124,92	0,91	10,32	0,02	0,00	0,00	2015	
Масло сливочное порционная	5	0,11	3,6	0,11	0,03	0,00	24,5	0,05	0,01	1,20	0,02	1,50	0,01	1,30	0,000	0,01	0,001	2015	
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,01	0,00	0,16	0,036	0	0,03	100	4	8	0,05	12	0,000	0	0,000	2015	
Чай с сахаром	180	0	0	3,6	0	0,12	0	0	0,012	6	1,44	6,7	0,955	30,12	0	0	0	3015	
Биток подорожаный	30	1,8	0,7	12,0	0,050	0,000	0,000	0,000	0,024	7,930	11,660	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	19.07.10	
Итого за завтрак	405	9,1	13,0	45,0	0,21	0,28	48,526	0,89	0,119	212,661	20,416	173,95	2,698	100,5	0,035	0,01	0,001	19.07.10	
<b>2 завтрак</b>																			
Секс	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,03	1,100	8,004	14,000	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	0,03	1,100	8,004	14,000	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	ТУ	
<b>Обед</b>																			
Пирог с картошкой на мясном бульоне со сметаной	200	2,5	6,4	104,4	0,038	0,000	0,000	0,013	0,425	255,000	2,875	101,263	1,513	514,488	0,004	1,750	0,001	73	
Грибная котлета отварная	70	8,0	7,3	3,9	112,6	0,012	11,700	0,351	0,059	19,539	1,193	68,328	0,573	63,948	0,002	0,001	0,001	254	
Каша овсяная на молоке с маслом	170	3,6	0,7	28,1	134,2	0,071	0,000	0,000	0,026	6,478	1,688	41,111	1,05	46,091	0,001	0,001	0,001	218	
Компот из свежих ягод с сахаром	180	0,2	0,0	16,6	68,4	0,024	0,000	0,000	0,024	169,000	9,600	16,800	3,360	288,000	0,001	0,000	0,000	393	
Хлеб ржаной	30	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,000	0,000	0,033	3,012	6,345	29,058	1,335	35,571	0,017	0,030	0,050	19.07.10	
Итого за Обед	630	16	15	75	516	0,211	13,852	11,700	0,364	455,029	21,902	256,590	6,686	968,097	0,025	1,752	0,004	173	
<b>Полдник</b>																			
Каша гречневая молочная; яблоки с маслом сливочным	180	7,8	11,1	252,9	0,180	1,404	58,983	0,024	0,252	157,355	8,570	210,568	2,460	305,268	0,024	1,200	0,001	183	
Чай с мятой обезжиренным сахаром	180	0,0	0,0	5,0	0,050	0,000	0,000	0,000	0,012	7,200	1,440	4,800	0,480	14,400	0,000	0,000	0,000	411	
Минишник	50	1,8	7,8	180,7	0,140	7,000	11,900	0,10	0,100	16,300	5,200	32,000	0,300	50,200	0,002	0,000	0,000	173	
Итого за Полдник	410	9,6	16,9	487,6	0,370	8,404	67,641	0,134	0,362	183,655	15,160	247,443	3,240	359,868	0,026	1,200	0,001		
Итого за день	1645	37,4	47,9	1502,0	0,761	22,506	128,070	1,358	1,010	665,595	55,476	691,964	13,126	1438,465	0,067	2,962	0,006		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С3, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг	Na, мг	Se, мг	
Итого за весь период	550	506	2531	18035	9,98	498,60	4989,60	95,80	10,35	8955,39	9989,90	6140,18	105,75	6008,60	0,96	19,86	0,43	
Среднее значение за период	55,0	50,6	253,1	1803,5	1,0	49,9	498,96	9,7	1,1	895,54	1000,00	614,00	10,7	600,9	0,10	1,986	0,043	

Нормативная документация  
 СанПиН 2.3/2.4.3550-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения  
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Доли плюс" под ред. Мозылева И.П., Тульчина В.А. 2015 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лавиной. 2004г.