



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

Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины:										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С1, мг	Мг, мг	Р, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Se, мг					
Завтрак																						
Каши овсяная, молочная с яблоком сливочным	150	3,2	5,1	37,0	0,18	0,91	30,94	0,09	0,04	102,00	3,50	105,30	0,20	164,00	0,020	0,01	0,001	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	59,20	0,10	109,70	0,000	0,01	0,000	4,14	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	10,071 ПР	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	0,002	10,235-30,72,016	2015			
Итого за Завтрак	330	8	15	48	3,69	0,59	22,21	2,49	0,32	221,30	31,95	233,00	0,92	335,60	0,03	0,03	0,00	6				
2 завтрак																						
Сок в пищевых упаковках	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	0,09	0,00	10				
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	0,09	0,00	10				
Обед																						
Суп картофельный с рыбными консервами	160	4,0	6,0	16,0	0,8	0,08	23,99	0,01	0,33	112,30	1,95	57,9	1,37	253,62	0,013	0,40	0,001	83	2015			
Колбаса мясная	50	14,0	9,0	14,0	1,5	0,09	0,78	23,3	0,09	6,14	25,25	2,70	176,90	1,02	12,50	0,001	0,05	0,001	776	2015		
Рис отварной	110	2,0	3,0	36,0	0,01	0	15	0,03	0,05	20,31	9,23	59,6	0,56	0,66	0,001	1,00	0,000	332	2015			
Салат крапивы с овощной	20	1,0	3,0	16,0	5,3	0,07	0,0	2	0,01	3,05	1,26	3,5	0,69	0,76	0,001	0,00	0,000	356	2015			
Компот из смеси ягод/с/а	150	0,2	0,0	14,0	5,7	0,02	0	0	0,02	1,20	6	14	2,6	2,50	0,000	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	0,6	21,3	0,010	0,0	0,000	1,6*2, 3,72*4				
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	0,02	1,450	0,002					
Уплотненный полдник																						
Омлет картофельный с зелеными горошками	150	10,6	31,9	8,7	275	0,02	0,02	258,45	11,82	0,00	111	22	204	2,1	61	0,000	0	0,100	229	2015		
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,09	0,16	0,026	0	0,03	100	4	8	0,06	12	0,000	0	0,000	7	2015		
Чай с лимоном 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		
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	10,071 ПР	2015			
Итого за Полдник	330	14	36	20	424	0,07	0,38	258,49	11,82	0,06	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	0,97	759,68	127,56	830,37	12,20	993,54	0,067	1,480	0,104				

3 день, 1 неделя

Прием 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	Сд, мг	Мд, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг			Со, мг
Завтрак																				
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	26,67	0,43	21,95	0,070	0,00	0,000	100	2015
Хлопья овсяные	150	4,6	1,1	7,6	85	0,66	2,05	32	0,075	0,24	190	22	142	0,2	231	0,012	0,039	0,003	419	2015
Молоко створчатое нормальное	10	0,11	7,3	0,1	66	0,66	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,50	0,030	0,01	0,001	6	2015
Батон подорожанный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,65	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	30,30	0,010	0	0,000	17162111	0,000
Итого за завтрак	330	11	19	45	405	2,1	2,1	107,0	1,6	0,3	217,0	34,8	199,6	1,2	294,6	0,042	0,0	0,004	0,000	0,000
2 завтрак																				
Фрукт	100	0,4	0,4	98	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,03	16,00	9,00	11,00	2,20	276,00	0,00	0,01	0,00	365	2015
Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	98	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,03	16,00	9,00	11,00	2,20	276,00	0,00	0,01	0,00	0,000	0,000
Обед																				
Суп картофельный с яйцом и курицей	160	4,0	2,0	14,0	107	0,69	1,56	0,29	0	0,37	163,6	1,07	52,6	1,01	9,3	0,032	0,21	0,001	63	2015
Печенье песочное	60	17,0	11,0	39,0	163	0,19	19,5	31	0,21	0,16	44,25	41,60	179,2	2,20	98,40	0,093	1,4	0,000	265	2011
Каша гречневая вязкая	110	8,9	6,0	39,8	238	0,25	0,0	0	0,01	0,08	15,90	133,02	199,7	4,9	26,00	0,092	0	0,000	129	215
Компот из смеси ягод см	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8	17,4	0,08	2,40	0,001	0,00	0,000	393	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,01	0,0	0,0	0,0	0,01	3,6	3,8	17,4	0,01	2,13	0,010	0,0	0,000	1111207244	0,000
Итого за Обед	510	32	19	107	628	0,6	20,9	31,3	0,2	0,7	307,4	197,5	462,9	11,3	395,0	0,019	1,600	0,001	0,000	0,000
Уплотненный полдник																				
Запеканка картофельная с мясным фаршем	150	7,0	4,0	56,0	291	0,11	0	0	0,08	0,03	23	11	61	1,1	1	0,003	0	0,000	309	2015
Чай с широким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	35	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,020	0,00	0,000	411	2015
Батон подорожанный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,65	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	30,30	0,010	0	0,000	17162111	0,000
Итого за Полдник	330	8,5	4,6	67,0	397	0,160	0,100	21,000	0,080	0,060	35,600	21,100	90,500	2,100	52,300	0,013	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого за день	1260	52,05	43,3	238,38	1474,1	9,97	33,01	139,29	1,935	1,672	573,91	255,34	765,95	16,82	1019,85	0,073	1,629	0,005	0,000	0,000

4 день, 1 недели

Прим. пищи, наименование блюда	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	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг			К, мг	1, мг	Е, мг	Сс, мг	
Завтрак																				
Каша пшеница молочная Жидкая с маслом сливочным	17,0	8,0	33,0	193	0,07	0,86	37,76	0,26	0,23	153,69	24,18	148,34	0,95	213,45	0,020	0,01	0,000	таблица 1	2015	
Чай с молоком с сахаром	2,7	2,3	11,3	77	0,04	1,19	18,00	0,01	0,14	112,00	13,90	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	0	0,000	0	7	2015	
Масло сливочное порциями	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 подорожный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,00	0,02	6,40	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	17,071 П-95385-077-2016		
Итого за Завтрак	335	24	18	54	407	0,19	2,21	80,29	0,92	373,49	52,00	266,18	1,60	402,25	0,03	0,02	0,02			
2 завтрак																				
Молоко ванильное	4,6	4,1	7,6	85,0	0,05	2,05	32	0,075	0,24	189,60	22,10	142,20	0,16	230,70	0,01	0,03	0,00	415	2015	
Итого за 2 завтрак	150	4,6	4,1	7,6	85,0	0,05	2,05	32	0,075	189,60	22,10	142,20	0,16	230,70	0,01	0,03	0,00			
Обед																				
Суп картофельный с зеленым горошком и капустой	4,4	4,1	13,3	107	0,08	13,99	8,38	0,01	0,33	109,6	1,95	57,93	0,37	1,53	0,001	0,20	0,000	87	2015	
Котлета "Рыбная"	50	6,0	10,0	4,0	130	0,05	1,02	1,3	0,47	17,90	1,86	139,09	1,07	259,66	0,001	0,01	0,001	ПК	2015	
Картофельное пюре	110	1,0	3,0	11,4	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	
Пшеничная каша	20	0,5	0,9	2,5	30	0,01	1,3	0,00	0,00	7,65	5,93	12,16	0,35	84,26	0,000	1,2	0,000	55	2015	
Налисок из смеси сухобулочков	150	0,3	0,0	20,8	85	0,01	0,3	0	0,01	23,87	4,50	11,6	0,84	87,36	0,001	0	0,000	384	2015	
Хлеб ватный	30	3,0	0,3	10,0	10,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	148,207-84		
Итого за Обед	520	14	18	62	513	0,3	42,6	35,6	0,6	189,8	39,4	301,6	3,6	929,7	0,016	1,450	0,001			
Употребление подлинки																				
Пудинг из творога с подливкой молочной	150	19,0	14,9	35,3	352	0,05	0,19	123,3	7,9	0,23	193	23	191	1,5	190	0,020	0,001	2490369	2015	
Кисель из ягод см	150	0,1	0,0	30,6	83	0,00	1,37	0	0	0,00	102	3	7	0,1	39	0,001	0	0,020	166	
Батон подорожный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,00	0,02	6,40	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	18,073 П-95385-077-2016	2015	
Итого за Подлинку	320	14	9	77	451	0,11	1,56	123,30	7,90	0,25	299,60	35,32	223,00	2,19	262,68	0,03	0,000			
Итого за день	1335	49,63	200,54	1456,75	1456,75	0,709	48,43	271,216	9,46	1,522	1052,45	148,41	933,01	7,754	1825,28	0,086	1,582	0,021		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
	Жиры, г		Углеводы, г		ккал		мг		мг		мг		мг						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С2, мг	Мо, мг	Р, мг	К, мг	Е, мг			Se, мг		
Завтрак																			
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	4,1	4,0	25,3	154	0,10	0,00	30,00	0,20	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	2,3	2,0	10,6	70	0,30	21,30	125,50	1,10	0,25	110,20	10,50	99,20	0,10	109,70	0,000	0,01	0,000	414	2015
Масло сливочное порциями	0,1	7,3	0,1	66	0,05	0,05	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	3015
Батон Подорожанный	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,00	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 0711-02-0010057-2016	
Итого за завтрак	8,0	13,9	46,0	351	0,5	21,3	189,2	2,6	0,3	200,5	22,7	231,6	1,5	160,2	0,030	0,020	0,001		
2 завтрак																			
Сок в индивидуальной упаковке	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	ТУ	
Итого за 2 завтрак	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		
Обед																			
Борщ с картофелем со свиной и сметаной	6,0	10,0	12,0	162	0,03	6,56	0,0	0,01	0,03	285,31	1,69	34,06	0,78	2,40	0,003	1,40	0,001	64	2015
Гуляш "Голландия"	5,0	10,0	7,0	176	0,12	13,6	0,86	0,00	0,34	24,50	2,37	81,01	1,21	411,59	0,001	0,04	0,001	ТТК	2015
Мякательное блюдо отварное	1,0	0,6	3,8	114	0,05	0,0	0,00	0,00	0,02	5,49	1,60	34,84	0,03	33,05	0,000	0,00	0,001	218	2015
Компот из смеси ягод с/м	0,2	0,0	14,0	52	0,02	0,0	0,0	0,00	0,00	1,40	8	14	2,8	2,40	0,001	0,00	0,000	393	2015
Хлеб ржаной	2,0	0,3	16,0	84,0	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 0711-02-0010057-2016	
Итого за Обед	18	21	62	517	0,3	20,1	0,9	0,0	0,4	459,0	17,5	181,3	5,7	714,4	0,015	1,441	0,003		
Уплотненный полдник																			
Ежовик мясное со сметаной соусом	7,0	12,0	8,0	188	0,05	2,38	2,00	0,12	0,05	20,71	12,33	59,00	0,69	124,26	0,00	0,00	0,00	ТТК	2015
Чай с мятой соевым сахаром	1,0	0,0	1,0	45	0,00	0,0	0,0	0,0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
Итого за Полдник	8,0	12,0	9,0	233	0,05	2,38	2,00	0,12	0,06	26,71	13,53	63,00	1,09	136,26	0,000	0,000	0,000	ТУ 0711-02-0010057-2016	
Итого за день	33,0	30,8	137,2	1249,84	0,91	49,59	35,125	2,95	0,91	467,69	85,19	594,46	7,61	989,66	0,05	1,65	0,00		

1 день, 2 недели

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур																						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит. А, мкг		Вит. С, мг	Вит. Д, мкг	Вит. Е2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг			Se, мг																					
Каши овсяная молочная с маслом сливочным	150	3,7	5,4	27,0	171	0,18	0,91	30,94	0,69	0,04	102,00	34,50	105,30	0,28	184,00	0,020	0,01	0,001	Таблица 1	2015																			
Чай с молоком с сахаром	130	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	0,001	413	2015																			
Молоко сливочное поршнями	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																			
Баллончик к чаю	30	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	13, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 889, 890, 891, 892, 893, 894, 895, 896, 897, 898, 899, 900, 901, 902, 903, 904, 905, 906, 907, 908, 909, 910, 911, 912, 913, 914, 915, 916, 917, 918, 919, 920, 921, 922, 923, 924, 925, 926, 927, 928, 929, 930, 931, 932, 933, 934, 935, 936, 937, 938, 939, 940, 941, 942, 943, 944, 945, 946, 947, 948, 949, 950, 951, 952, 953, 954, 955, 956, 957, 958, 959, 960, 961, 962, 963, 964, 965, 966, 967, 968, 969, 970, 971, 972, 973, 974, 975, 976, 977, 978, 979, 980, 981, 982, 983, 984, 985, 986, 987, 988, 989, 990, 991, 992, 993, 994, 995, 996, 997, 998, 999, 1000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000	0,000
Итого за Завтрак	330	7,9	15,6	48,4	376	0,330	2,100	63,940	1,395	0,212	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	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00																			
Итого за 2 завтрак	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																			
Обед																																							
Суп подливой на мясном бульоне	160	2,01	1,8	11,3	69	0,2	19,29	10,3	0,01	0,5	65,6	32	24,5	1,9	3,4	0,001	1	0,001	0,001	0,001																			
Жаркое картофельное	150	18,31	4,7	16,3	181	0,16	16,90	20,0	0,16	0,40	27,40	2,53	95,70	1,50	573,60	0,003	0,10	0,001	292	2015																			
Оливки маринованные соевые	30	0,21	0,0	0,3	3	0,01	0,00	0,00	0,00	0,02	4,60	2,80	4,80	0,12	28,20	0,000	0,0	0,000	70	2011																			
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,01	0,3	0	0,01	0,01	238,50	4,50	11,6	0,94	87,35	0,001	0	0,000	394	2015																			
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	80	0,01	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28, 29, 30, 31, 32, 33, 34, 35, 36, 37, 38, 39, 40, 41, 42, 43, 44, 45, 46, 47, 48, 49, 50, 51, 52, 53, 54, 55, 56, 57, 58, 59, 60, 61, 62, 63, 64, 65, 66, 67, 68, 69, 70, 71, 72, 73, 74, 75, 76, 77, 78, 79, 80, 81, 82, 83, 84, 85, 86, 87, 88, 89, 90, 91, 92, 93, 94, 95, 96, 97, 98, 99, 100, 101, 102, 103, 104, 105, 106, 107, 108, 109, 110, 111, 112, 113, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 124, 125, 126, 127, 128, 129, 130, 131, 132, 133, 134, 135, 136, 137, 138, 139, 140, 141, 142, 143, 144, 145, 146, 147, 148, 149, 150, 151, 152, 153, 154, 155, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 163, 164, 165, 166, 167, 168, 169, 170, 171, 172, 173, 174, 175, 176, 177, 178, 179, 180, 181, 182, 183, 184, 185, 186, 187, 188, 189, 190, 191, 192, 193, 194, 195, 196, 197, 198, 199, 200, 201, 202, 203, 204, 205, 206, 207, 208, 209, 210, 211, 212, 213, 214, 215, 216, 217, 218, 219, 220, 221, 222, 223, 224, 225, 226, 227, 228, 229, 230, 231, 232, 233, 234, 235, 236, 237, 238, 239, 240, 241, 242, 243, 244, 245, 246, 247, 248, 249, 250, 251, 252, 253, 254, 255, 256, 257, 258, 259, 260, 261, 262, 263, 264, 265, 266, 267, 268, 269, 270, 271, 272, 273, 274, 275, 276, 277, 278, 279, 280, 281, 282, 283, 284, 285, 286, 287, 288, 289, 290, 291, 292, 293, 294, 295, 296, 297, 298, 299, 300, 301, 302, 303, 304, 305, 306, 307, 308, 309, 310, 311, 312, 313, 314, 315, 316, 317, 318, 319, 320, 321, 322, 323, 324, 325, 326, 327, 328, 329, 330, 331, 332, 333, 334, 335, 336, 337, 338, 339, 340, 341, 342, 343, 344, 345, 346, 347, 348, 349, 350, 351, 352, 353, 354, 355, 356, 357, 358, 359, 360, 361, 362, 363, 364, 365, 366, 367, 368, 369, 370, 371, 372, 373, 374, 375, 376, 377, 378, 379, 380, 381, 382, 383, 384, 385, 386, 387, 388, 389, 390, 391, 392, 393, 394, 395, 396, 397, 398, 399, 400, 401, 402, 403, 404, 405, 406, 407, 408, 409, 410, 411, 412, 413, 414, 415, 416, 417, 418, 419, 420, 421, 422, 423, 424, 425, 426, 427, 428, 429, 430, 431, 432, 433, 434, 435, 436, 437, 438, 439, 440, 441, 442, 443, 444, 445, 446, 447, 448, 449, 450, 451, 452, 453, 454, 455, 456, 457, 458, 459, 460, 461, 462, 463, 464, 465, 466, 467, 468, 469, 470, 471, 472, 473, 474, 475, 476, 477, 478, 479, 480, 481, 482, 483, 484, 485, 486, 487, 488, 489, 490, 491, 492, 493, 494, 495, 496, 497, 498, 499, 500, 501, 502, 503, 504, 505, 506, 507, 508, 509, 510, 511, 512, 513, 514, 515, 516, 517, 518, 519, 520, 521, 522, 523, 524, 525, 526, 527, 528, 529, 530, 531, 532, 533, 534, 535, 536, 537, 538, 539, 540, 541, 542, 543, 544, 545, 546, 547, 548, 549, 550, 551, 552, 553, 554, 555, 556, 557, 558, 559, 560, 561, 562, 563, 564, 565, 566, 567, 568, 569, 570, 571, 572, 573, 574, 575, 576, 577, 578, 579, 580, 581, 582, 583, 584, 585, 586, 587, 588, 589, 590, 591, 592, 593, 594, 595, 596, 597, 598, 599, 600, 601, 602, 603, 604, 605, 606, 607, 608, 609, 610, 611, 612, 613, 614, 615, 616, 617, 618, 619, 620, 621, 622, 623, 624, 625, 626, 627, 628, 629, 630, 631, 632, 633, 634, 635, 636, 637, 638, 639, 640, 641, 642, 643, 644, 645, 646, 647, 648, 649, 650, 651, 652, 653, 654, 655, 656, 657, 658, 659, 660, 661, 662, 663, 664, 665, 666, 667, 668, 669, 670, 671, 672, 673, 674, 675, 676, 677, 678, 679, 680, 681, 682, 683, 684, 685, 686, 687, 688, 689, 690, 691, 692, 693, 694, 695, 696, 697, 698, 699, 700, 701, 702, 703, 704, 705, 706, 707, 708, 709, 710, 711, 712, 713, 714, 715, 716, 717, 718, 719, 720, 721, 722, 723, 724, 725, 726, 727, 728, 729, 730, 731, 732, 733, 734, 735, 736, 737, 738, 739, 740, 741, 742, 743, 744, 745, 746, 747, 748, 749, 750, 751, 752, 753, 754, 755, 756, 757, 758, 759, 760, 761, 762, 763, 764, 765, 766, 767, 768, 769, 770, 771, 772, 773, 774, 775, 776, 777, 778, 779, 780, 781, 782, 783, 784, 785, 786, 787, 788, 789, 790, 791, 792, 793, 794, 795, 796, 797, 798, 799, 800, 801, 802, 803, 804, 805, 806, 807, 808, 809, 810, 811, 812, 813, 814, 815, 816, 817, 818, 819, 820, 821, 822, 823, 824, 825, 826, 827, 828, 829, 830, 831, 832, 833, 834, 835, 836, 837, 838, 839, 840, 841, 842, 843, 844, 845, 846, 847, 848, 849, 850, 851, 852, 853, 854, 855, 856, 857, 858, 859, 860, 861, 862, 863, 864, 865, 866, 867, 868, 869, 870, 871, 872, 873, 874, 875, 876, 877, 878, 879, 880, 881, 882, 883, 884, 885, 886, 887, 888, 8																					

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белок, 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	Na, мг	Cl, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	130	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	130	0,0	0,0	3,0	0,68	0,1	0	0	0,081	0	0,8	2,5	7	0,8	0,000	0	0,000	0	411	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,00	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 полнорационный	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	30,30	0,010	0	0,000	15 10 71 11	2015
Итого за Завтрак	330	6	13	28	403	0,1	0,1	65,0	1,9	0,1	18,7	26,5	83,2	1,8	99,0	0,030	0,3	0,002	ПК	
2 завтрак																				
Фрукт	100	0,4	0,4	9,6	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	27,8,00	0,00	0,01	0,00	386	2015
Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,6	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	27,8,00	0,00	0,01	0,00		
Обед																				
Рассольник Ленинградский с супом 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	130	15,6	7,1	23,5	223	0,27	0,71	743,9	6,3	1,91	26	29	311	5,9	303	0,001	0,01	0,010	ПК	
Салат мясной	20	1,0	2,0	1,4	28	0,04	0,7	0,01	0,00	0,09	15,23	1,40	1,05	1,63	16,40	0,030	0,0	0,000	368	2015
Пшеничная каша порциями с маслом	130	1,0	0,0	35,0	101	0,00	0,2	36	0	0,02	114,0	6,4	0,0	0,5	233,01	0,030	0	0,001	417	2015
Хлебобулочные изделия	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	0,6	21,3	0,010	0,0	0,000	15 10 71 11	2015
Итого за Обед	510	25	14	71	510	0	23	781	6	2	354	43	411	10	614	0	0	0	ПК	
Уплотненный полдник																				
Резь вилочник с курицей	130	5,0	5,0	6,0	136	0,16	18,9	20,2	0,18	0,40	48	3	10	1,6	6	0,001	0,1	0,000	ПК	
Чай с лимонным соком порциями 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
Батон полнорационный	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	30,30	0,010	0	0,000	15 10 71 11	2015
Итого за Полдник	330	6,5	5,6	17,0	232	0,210	18,900	20,200	0,180	0,430	60,600	14,000	39,500	3,600	57,000	0,011	0,100	0,000	0,660	
Итого за день	1260	37,08	32,65	128,29	1194,7	0,84	52,19	865,97	8,34	2,895	452,42	92,12	544,5	16,92	1048,10	0,083	0,46	0,074		

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	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			І, мг	Ca, мг	Se, мг
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,0	5,0	15,0	213	0,02	0,00	20,00	0,56	0,02	47,40	0,32	32,00	0,20	0,10	0,001	таблица 1	2015		
Чай с сахаром	150	0,0	0,0	3,0	63	0,00	0,11	0	0	0,01	7	0,8	25	0,000	0	0,000	311	2015		
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,00	0,00	45,0	1,30	0,01	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015		
Батон полигравитный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	25,5	0,60	30,3	0,010	0	0,000	15.10.71.11.			
Итого за Завтрак	330	6	13	28	403	0,1	0,1	65,0	1,9	0,1	83,2	1,8	99,0	0,030	0,3	0,002	т.к.			
Обед																				
Фрукты	100	0,4	0,4	9,6	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00	396	2015		
Итого за Обед	100	0,4	0,4	9,6	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00				
Уплотненный полдник																				
Рассольник ленинградский с курочкой и сметаной	160	5,0	4,1	11,5	103	0,12	13,56	0,66	0	0,34	205,6	2,37	81	40,1	0,001	0,04	0,001	82	2015	
Запеканка из речной с рисом	150	15,6	7,4	23,5	223	0,27	6,71	743,9	6,3	1,91	26	2,9	311	5,9	303	0,001	0,01	т.к.		
Салат овощной	20	1,0	2,0	1,4	28	0,04	0,7	0,01	0,00	0,09	15,43	1,40	1,05	16,40	0,030	0,0	0,000	308	2015	
Дипломат сливочный с творогом	150	1,0	0,0	35,0	101	0,00	0,2	36	0	0,02	114,0	6,4	0,0	0,5	233,0	0	0,001	417	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	0,6	21,3	0,010	0,0	0,000	1.04.1.2017.14.	
Итого за Обед	510	25	14	71	510	0	23	781	6	2	364	4,3	411	10	614	0	0	т.к.		
Уплотненный полдник																				
Рулетики овощные с курицей	150	5,0	5,0	6,0	130	0,16	16,9	20,2	0,18	0,40	40	4,8	3	10	1,6	6	0,001	0,1	0,000	т.к.
Чай с лимонным соком с сахаром	150	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
Батон полигравитный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	25,5	0,60	30,30	0,010	0	0,000	15.10.71.11.			
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	0,000	0,000
Итого за день	1260	37,08	32,65	128,29	1194,7	0,84	52,19	865,97	8,34	2,055	459,42	32,12	544,5	16,52	1048,10	0,083	0,48	0,074		

4 день, 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Вит. А, мкг		Вит. С, мг	Вит. В1, мг	Вит. В2, мг	Д, мкг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	Мg, мг		
Завтрак																		
Каша манная молочно-ягодная с яблоком	150	5,0	7,0	18,0	175	0,10	0,20	2,6	26,0	27,0	17,20	0,30	18,20	0,10	0,01	0,01	2015	
Каша манная молочно-ягодная с яблоком	150	2,3	2,0	10,6	70	0,30	1,10	125,30	110,20	10,50	99,20	0,10	109,70	0,000	0,01	0,000	2015	
Масло сливочное порционная	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	
Яблоко порционное	47	3,1	4,6	0,3	63	0,05	0,00	100,0	22,0	4,80	76,80	0,60	56,00	0,000	0,03	0,015	227	
Батон подорожаный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,00	0,0	0,60	0,02	23,5	0,60	39,30	0,010	0,000	0,000	18103111	
Итого за Завтрак	377	14	21,45	39	435,1	0,56	2,23	296,3	167,2	52,25	375,7	2,02	229,8	0,03	0,145	0,017	02486077,2066	
2 завтрак																		
Молоко ванильное	150	4,6	4,1	7,6	85,0	0,06	0,24	0,075	189,60	23,10	142,70	0,16	200,70	0,01	0,03	0,003	419	
Кондитерское изделие	17	1	3	11	52	0,04	0,13	0	10,3	1,7	12,3	0,2	23	0,001	0,01	0,000	118712407,2014	
Итого за 2 завтрак	167	5,58	7,08	18,56	142	0,1	0,375	32	203,9	23,8	154,5	2,16	223	0,009	0,039	0,003		
Обед																		
Суп картофельный со сметаной	160	4,9	4,8	10,0	106	0,08	0,65	1,85	123,00	2,08	61,02	0,83	40,13	0,001	0,40	0,001	89	
Котлета рыбная	50	8,0	4,2	5,9	93	0,04	0,0	30,00	17,88	14,01	66,92	1,30	56,64	0,015	0,0	0,000	1718	
Картофельное пюре	110	2,3	3,5	18,0	113	0,16	26,0	25,91	27,11	20,35	63,50	0,07	475,53	0,003	0,0	0,000	339	
Икра сикольная	20	0,5	0,9	2,5	20	0,01	1,3	0,00	7,85	5,93	12,16	0,35	84,28	0,000	0,0	0,000	55	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,01	0,3	0	238,50	4,50	11,6	0,94	87,36	0,001	0	0,000	384	
Хлеб ванильный	30	2,0	0,3	10,0	80,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	118712407,2014	
Итого за Обед	520	17,95	13,76	67,16	471,4	0,336	31,25	57,56	417,74	30,67	232,55	4,29	765,14	0,03	0,44	0,001		
Употребленный напиток																		
Напиток из творога с подливкой молочно-ягодной	150	19,0	11,9	35,3	353	0,06	0,19	123,3	7,9	2,3	191	1,5	150	0,020	0,001	0,001	249269	
Кисель из ягод см	150	0,1	0,0	20,6	83	0,00	1,37	0,00	10,49	3,12	6,60	0,10	33,48	0,00	0,00	0,00	355	
Батон подорожаный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,00	0,00	0,60	0,02	23,50	0,60	39,30	0,01	0,000	0,000	18103111	
Итого за Подливку	320	1,6	0,6	65,9	496	0,11	1,56	123,30	7,90	2,10	233,00	2,19	362,68	0,03	0,000	0,000	02486077,2066	
Итого за день	1384	39,14	42,92	193,65	1547,2	1,109	73,16	309,16	11,983	162,63	984,23	10,66	1486,63	0,10	0,626	0,022		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов				
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	F, мг	Se, мг	
Каша молочная молотая жидкая с маслом сливочным	150	4.1	4.0	25.3	154	0.10	0.00	20.00	0.20	0.04	81.30	2.23	104.10	0.76	8.60	0.020	0.000	таблица 1	2015	
Масло сливочное топленое	5	0.1	3.6	0.1	3.3	0.03	0.00	24.5	0.65	0.01	1.20	0.02	1.50	0.01	1.30	0.000	0.001	6	2015	
Сыр порционный	10	2.3	3.8	0.0	4.3	0.09	0.16	0.026	0	0.03	100	4	6	0.06	12	0.000	0	7	2015	
Чай с сахаром	150	0.0	0.0	3.04	63	0.06	0.1	0	0	0.01	5	1	7	0.8	25	0.000	0	411	2015	
Батон подорожный	30	1.5	0.6	10.0	61	0.05	0.0	0.0	0.004	0.02	6.60	10	25.3	0.60	39.30	0.023	6	53.02.11.15		
Итого за Завтрак	7.97	12.03	38.36	354.4	0.18	0.26	44.526	0.85	0.105	194.1	17.75	146.59	2.26	85.9	0.04	0.01	0.001	604.852.077.2016		
Сок в индивидуальной упаковке	200	1.0	0.2	30.2	881	0.02	0.00	0.00	0.003	0.03	13.00	8.00	14.00	0.30	0.00	0.00	0.00	19	2015	
Итого за 2 завтрака	200	1.0	0.2	30.2	881	0.02	0.00	0.00	0.003	0.03	13.00	8.00	14.00	0.30	0.00	0.00	0.00	19	2015	
Пи с картофелем на мясном бульоне со сливками	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	73	2015
Бифстек из говяжьего 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	294	2015
Макaronные изделия отварные	110	3.2	0.6	2.8	114	0.06	0	0.00	0.00	0.02	5.49	1.60	34.84	0.09	39.05	0.001	0.00	0.001	218	2015
Компот из смеси ягод см	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	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	1001.207.54	
Итого за Обед	510	14	12	59	408	0.2	11.1	10.0	0.3	0.5	369.8	16.7	205.7	5.4	783.7	0.009	1.402	0.003	116	2015
Каша гречневая молотая жидкая с маслом сливочным	150	6.3	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	183	2011
Чай с ложкой сахарозаменителя	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
Минирик	30	1.8	7.8	2.5	181	0.14	7	11.95	0.11	0.1	19.30	5.20	32.0	0.39	50.20	0.002	0.00	0.000	116	2015
Итого за Полдник	350	3.29	17.08	51.63	436.41	0.29	8.17	58.53	0.13	0.32	156.43	13.5	211.34	2.73	316.59	0.022	1	0.001		
Итого за день	1395	31.42	41.53	168.69	1287.25	0.65	19.52	113.956	1.29	0.957	734.32	55.97	577.78	10.7	1165.19	0.070	2.412	0.005		

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, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг		
Итого за весь период	425	481	2017	1327	9	482	4429	99.6	1.02	7989.4	801	7010	102	398.5	0.729	11.667	0.374		
Среднее значение за период	42.5	48.1	201.7	132.7	0.9	48.2	442.9	10.0	0.1	798.9	80.1	701.0	10.2	39.85	0.073	1.167	0.037		

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. Моклыгина И.П., Тугельная В.А. 2015г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Пашинский 2004г.