



Согласовано "Детский сад" № 10  
 Заведующий МДОУ "Агрофирма-Ярославль"  
 " 5.06.2013 г.  
 Милишников Д.А.

Согласовано "Детский сад" № 10  
 Заведующий МДОУ "Агрофирма-Ярославль"  
 " 5.06.2013 г.  
 Милишников Д.А.

Меню для возрастной группы ясли 1,5-3 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества							№ рецепта	Сборник
		Углево			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, Se, мг				
		Белки,	Жиры,																	
Завтрак																				
Масса 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	таблиц а 1	2016
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	2016
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	7	15	40	379	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		
Обед																				
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	
Суп картофельный с рыбными котлетами	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	2016
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	2016
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	2016
Супус 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	2016
Фрукты свежие	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	2016
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	13	2016
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	393	
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	ТТК	
Уплотненный полдник																				
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	7	2016
Компот натуральный с зеленым шоколадом	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	2016
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	2016
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	1380	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		Энергет	Витамины							Минеральные вещества							№	Сборни
		Белки, г	Жиры, г		Углево ды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Яйцо вареное	40	1,5	0,6	10	61	0,05	0,01	0,01	0,01	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК	
Каша манная молочная жидкая с	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	2016
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	6	2016
Батон йодированный	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	
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	2016
Итого за Завтрак	330	13	18	35	428	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	2016
Обед																				
Суп куриный с вермшелью	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	2016
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	2016
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	2016
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	2016
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 стущённым молоком 1,30/20	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	2016
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	2016
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	1443	0,6	62,0	155,2	0,6	0,7	508,4	245,0	830,2	15,2	2490,5	223,5	0,1	3,4		



3 день, 1 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергет				Витамины										Минеральные вещества										№	Сборни	
		Белки		Жиры		Углево		Энергет		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, Se, мг	I, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, Se, мг
		Белки	Жиры	Углево	Энергет																											
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	2016												
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	2016												
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	0	6	2016												
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	7	14	40	384	0,1	0,4	30,0	0,3	0,2	106,7	22,3	116,6	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	2016												
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	2016												
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	2016												
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	13	2016												
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	2016												
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 мясными фаршем	150	7	4	56	291	0,11	0	21	0,08	0,03	23	11	61	1,1	1	100	0	0	308	2016												
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	2016												
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	1526	1,1	28,2	101,7	0,7	1,1	390,9	392,7	885,7	24,3	1970,6	462,8	0,1	0,5														

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергет. ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ Сборник
			Белки, г	Жиры, г	Углево. г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, Se, мг	№ Табл. делен.		
																				к	
Завтрак																					
Каша пшеничная 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	2016		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	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	2016		
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	413			
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	0			
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		
Обед																					
Суп картофельный с зеленым 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		
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		
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		
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		
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	4,33	287		
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		
Булочка ванильная	50	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	450		
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		Энергет и-	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-	Сборни к		
		Белки,	Жиры,		Углево	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, Se, мг	
																				5
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150	4	5	11	157	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	Табл№ 1	2016	
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2016	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0,01	0,01	0,01	0,02	6,6	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	0,05	91,3	1,18	0	0	6	2016	
Итого за Завтрак	370	6	12	24	348	0,2	1,4	26,0	0,2	0,2	114,3	46,6	3,2	337,8	37,9	0,1	0			
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	240,0	2,0	0,00	0	ТТК		
Обед																				
Борщ с картофелем и сметаной	160	3	6	9	198	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	2016
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	2016
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	2016
Компот из смеси ягод с/м	150	0,16	0	14	57	0,02	0	0	0	0,02	1,4	8	14	2,8	240	2	0	0	393	2016
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	14	18	69	555	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	2016
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	2016
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	1430	1,0	41,4	58,2	0,6	1,4	264,3	290,3	873,2	21,0	1920,2	259,2	0,2	3,0		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Углево			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, Se, мг										
		Белки,	Жиры,																							
Завтрак																										
Суп молочный с вермишелью 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	2016						
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	0	6	2016						
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	2016						
Итого за Завтрак	330	7	14	40	384	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	0,07	86	2016						
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	2016						
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	0	13	2016						
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	2016						
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	2016						
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	2016						
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	2016						
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	1339	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								





3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет	Витамины				Минеральные вещества						№	Сборн			
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
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	2016
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	2016
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	0	6	2016
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>32</b>	<b>466</b>	<b>0,1</b>	<b>1,5</b>	<b>119,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>377,3</b>	<b>45,2</b>	<b>355,7</b>	<b>2,2</b>	<b>305,4</b>	<b>37,5</b>	<b>0,1</b>	<b>4,5</b>		
<b>2 завтрак</b>																				
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	
<b>Обед</b>																				
Рассольник пенинградский на курином бульоне и сметаной	160	2	1	5	159	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	2016
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	2016
Соус молочный	20	1	2	15	45	0,04	0,72	0,01		0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15	0	0	368	2016
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	2016
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>490</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>67</b>	<b>584</b>	<b>0,3</b>	<b>15,5</b>	<b>38,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>72,9</b>	<b>67,0</b>	<b>345,9</b>	<b>6,3</b>	<b>959,4</b>	<b>218,3</b>	<b>0,1</b>	<b>18,0</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Рагу из овощей с курицей	150	5	6	10	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	2016
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	2016
<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>7</b>	<b>6</b>	<b>19</b>	<b>250</b>	<b>0,13</b>	<b>2,68</b>	<b>1,6</b>	<b>42,00</b>	<b>0,2</b>	<b>34,6</b>	<b>50,90</b>	<b>43,5</b>	<b>2,90</b>	<b>344,30</b>	<b>99,08</b>	<b>0,02</b>	<b>15,62</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>43</b>	<b>47</b>	<b>200</b>	<b>1388</b>	<b>0,5</b>	<b>23,4</b>	<b>159,4</b>	<b>43,0</b>	<b>1,1</b>	<b>484,8</b>	<b>163,1</b>	<b>745,0</b>	<b>11,4</b>	<b>1609,1</b>	<b>354,8</b>	<b>0,2</b>	<b>38,0</b>		



4. день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет	Витамины				Минеральные вещества						№ Сборни			
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		І, мг	F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
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	0	Табл№ 2016
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	0	411 2016
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	0	ТТК 2016
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0	0	0	6 2016
Яйцо вареное	40	2	1	22	24	0,16	25,96	25,91	0,09	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	0	ТТК
Итого за Завтрак	370	9	15	61	404	0,3	27,0	25,9	0,1	151,9	67,2	294,4	4,5	946,9	153,7	0,1	0,0	0	
<b>2. завтрак</b>																			
Молоко ванильное	150	5	5	7	87	0,04	13	0	0	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0	0	419 2016
Кондитерское изделие	17	13	7	41	57	0,04	13	51,9	0,2	297,7	120,5	461,9	8,8	2156,9	0,1	0,01	0	0	ТТК 2015
<b>Обед</b>																			
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	0	0	89 2016
Пудинг рыбный запечённый	50	11,25	8,25	9	174	0,08	2,68	1,57	42	28	41	18	2,3	305	98	0	0	0	15,62 285 2016
Картофель отварной	110	1	2	10	105	0,16	25,96	25,91	0,09	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	0	339 2016
Напиток из смеси сухофруктов	150	0	0	21	74	0	3,2	0	0	3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04	0	0	0	394 2016
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	0	ТТК
Итого за Обед	510	16	13	60	542	0,3	35,3	29,2	42,1	114,2	101,1	160,8	4,4	1214,2	176,3	0,1	15,6	0	
<b>Уплотненный полдник</b>																			
Сырники творожные с подливой молочной сладкой 130/20	150	15	12	14	259	0,02	0	0,17	0	14	8	14	2,8	240	2	0	0	0	245 2016
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	46	0	0	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	0	ТТК
Кисель из ягод с/м	150	0	0	8	107	0	0,1	0	0,5	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	0	396 2016
Итого за Полдник	320	17	13	32	427	0,11	7,14	63,1	0,24	224,39	37,06	167,35	6,17	515,33	14,98	0,02	2,9	0	
Итого за день	1367	43	45	205	1378	0,7	69,4	118,2	42,4	490,5	205,3	622,5	15,1	2676,4	345,0	0,2	18,5	0	

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет	Витамины				Минеральные вещества						№ С.бюльн				
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг		І, мг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																				
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	2016
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	
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	7	2016
Масло сливочное порциями	5	0	3	0	33	0,01	0,15	0,01	0,005	0,05	35,2	2,4	23	0,02	45,3	0,5	0	0	6	2016
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	
Итого за Завтрак	335	11	12	44	394	0,3	27,2	51,9	0,3	0,3	121,2	76,8	326,2	4,5	1049,1	112,5	0,1	0,02		
<b>2 завтрак</b>																				
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	
<b>Обед</b>																				
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	2016
Бефстроганов из отаарного 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	2016
Макаронные изделия отварные	110	2	4	34	153	0,31	21,00	0,08	0,15	0,02	20,47	138,84	209,06	4,90	264,10	60,48	0,01	0,01	219	2016
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	2016
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		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
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	2016
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	2016
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	1363	1,1	61,5	137,7	0,6	1,3	284,7	335,8	913,4	22,4	3283,9	449,9	0,3	3,1		



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энерге	Витамины							Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	423	467 2028	14047	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	1404,7	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 "Дети плюс" под ред. Мольского М.П., Тугельева В.А., 2015 г.  
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лапиной, 2004г.