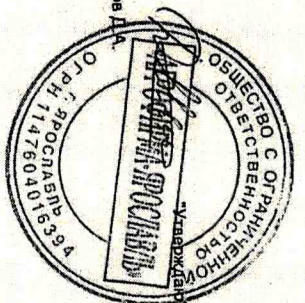




Директор ООО "Агрофирма-Рославль"
Милишников Д.А.
20.06.2023

Меню для возрастной группы ясли 1,5-3 лет



Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- мость	Витамины					Минеральные вещества										№ рецен- зии	Сборни к докум.
		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				
1 день, 1 неделя																						
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	0	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	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	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	0	0	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	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	0	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	0	0	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	0	0	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	0	0	332	2016
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	0	0	366	2016
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	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	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	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	0	0	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	0	0	7	2016
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	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	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	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	52,07	35,11	0,02	0	0	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	0	0		

2 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет	Витаминны										Минеральные вещества						№	Сборник
		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					
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 мясом	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 слоушным	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			
Молоком 130/20	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			
Чай с низким содержанием сахара	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				
Батон йодированный	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	506,4	245,0	830,2	15,2	2490,5	223,5	0,1	3,4					

Завтрак

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества Белки, Жиры, Углево	Энергет	Витамины										Минеральные вещества										№	Сборник
				Завтрак																					
				В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг									
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					
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 мясом 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					
Орррр 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							
Уполноенный 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	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 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецепта	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углево, 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									
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	0	0	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	0	0	ТТК		2016				
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	0	0	413	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	0	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	0	0	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	0	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	0	0	419	2016					
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	0	0	87	2016					
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	0	0	339	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	0	0	394	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	0	0	ТТК						
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	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									
Употребленный 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	0	0	2016					
Кисель из ягод см	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	0	0	396	2016					
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	0	0	450	2016					
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	0	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									

Прием пищи, наименование блюда		Масса порции		Пищевые вещества		Энергет и-	Витамины					Минеральные вещества							№	Сборни			
				Белки,	Жиры,	Углево		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	рецен-	к	
								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	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
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	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	259,0	3,2	337,8	37,9	0,1	0		
2 завтрака																				
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 и сметаной	160	3	6	9	196	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	4,80	264,10	60,48	0,01	0,01	219	2016
Компот из смеси ягод см	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	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		
Употребленный подлиник																				
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	22,50	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	280,3	873,2	21,0	1920,2	259,2	0,2	3,0		

1 день, 2 недели																№ рецеп-туры	Сборник к рецен-тур			
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества										
				В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мкг	Se, мкг				
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	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		
Употребленный 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	Таба №1	2016
Варушка 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		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность	Витаминны												Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
				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	Таблетки										
Завтрак																											
Каша речневая 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	1	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	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	0,00	6	2016							
Батон поджаренный	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	9	15	65	453	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									
Обед																											
Паштет куриный	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								
Ужин																											
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	2016							
Людоедская курица	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	2016							
Каша речневая отварная	110	8	6	36	135	0,25	0	0	0	0,08	14,51	133,02	199,68	4,5	56,63	0	0	0	189	2016							
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	2016							
Компот из смеси ягод см	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	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									
Уютный 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	2016							
Батон поджаренный	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	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							
Сыр пор	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							
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	1464	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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергет	Витамины										Минеральные вещества							№	Сборн
				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						
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	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		
Итого за Завтрак	330	12	16	32	466	0,1	1,5	119,6	0,6	0,4	377,3	45,2	355,7	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 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		
Суп 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			
Итого за Обед	490	11	8	67	584	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																						
Рату 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	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		
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	1388	0,5	23,4	159,4	43,0	1,1	484,8	163,1	745,0	11,4	1609,1	354,8	0,2	38,0				

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет	Витамины										Минеральные вещества								№	Сборни
		Белки, г	Жиры, г	Углево, 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							
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	0	0	0	0	0	411	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	0	0	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	0	0	0	0	0	ТТК	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	0	0	0	0	0	6	2016
Сладкое варенье	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	0	0	0	0	0	ТТК	
Итого за Завтрак	370	9	15	61	404	0,3	27,0	25,9	0,1	0,4	151,9	67,2	294,4	4,5	946,9	153,7	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	0	0	0	0	0	419	2016
Кондитерское изделие	17	13	7	41	57	0,04	13	51,9	0,2	0,6	297,7	120,5	461,9	8,8	2156,9	0,1	0,01	0	0	0	0	0	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	2016
Грудка рыбный запеченный	50	11,25	8,25	9	174	0,08	2,68	1,57	42	0,13	28	41	18	2,3	305	98	0	15,62	285						2016
Картофель отварной	110	1	2	10	105	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	0	0	0	0	0	339	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	0	0	0	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	0	0	0	0	0	ТТК	
Итого за Обед	510	16	13	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	150	15	12	14	259	0,02	0	0,17	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	0	0	0	0	0	245	2016
Молочной сладкой 130/20																									
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	0	0	0	0	0	ТТК	
Кисель из ягод см	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	0	0	0	0	0	396	2016
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	0,7	69,4	118,2	42,4	0,8	490,5	205,3	622,5	15,1	2676,4	345,0	0,2	18,5							

5 день, 2 недели

Полное наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет.	Витамины										Минеральные вещества								№	Сборная
		Белки, г	Жиры, г	Углево. Дб, 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																									
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 порционными	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							

2 завтрак

Сок 1/200 или фрucht 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																				

Шн 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
Бедштротанов из отварного мяса 30/20	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	20,47	138,84	209,06	4,90	264,10	60,48	0,01	0,01	219	2016
Компот из смеси ягод см	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		

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	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					
			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Se, мг			
	Белки, г	Жиры, г	Углево															
Итого за весь период	423	467	2028	1404,7	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 2.32.1.3590-20 Санитарно-гигиенические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Детям гинес" под ред. Нормального М.П. Тугельяна В.А. 2015г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лавиной 2004г.