



«Согласованно»
Заведующий МДОУ

20



Директор ООО «Агрофирма-Ярославль»

Милищников Д.А.

6 - января 2013 г.

Меню для возрастной группы ясли 1,5-3 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник	
		Белки	Жиры	Углево		B1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, Se, мг			
Завтрак																				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	6	7	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		174	2015
Кофейный напиток с молоком витаминизированный	150	2	2	18	99	0,29	22,9	120,3	1,32	0,32	112,30	25	98,3	0,68	123,50	7			359	2015
Батончик к чаю	20	1	1	9	62	0,04	13			0,03	15,3	9,9	10,3	1,89	312,4	1,8	0,01			
Масло сливочное порциями	10	0	7	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		
Итого за Завтрак	335	9	17	53	416	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	104,63	446,31	5,89	805,97	72,98	0,03	2,9		
2 завтрак																				
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13		0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Обед																				
Суп картофельный с горохом луценым и курой	160	4	2	11	92	0,18	9,65	0,2	0,32	33,40	28,50	78,60	2,10	401,20	68,30	0,01	0,04	37	2015	
Биточек из мяса кур	50	14	9	14	195	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	496	2004
Макаронные изделия отварные	100	5	4	36	200	0,07		15	0,03	0,01	20,23	9,23	59,6	0,96	0,86	75			309	2015
Компот из ягод с/м	150	0,16	0,06	14	57	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			127	2015
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12				
Итого за Обед	490	27	15	85	545	0,4	10,4	38,5	0,2	0,5	94,7	77,0	348,5	7,7	838,9	182,1	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная со сгущенным молоком	130/15	31,3	22,6	41	446	0,02			0,02	12	6	12	2,8	200	2				155	2015
Чай с сахаром	155			5	67		0,1		0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1					377	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05			0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Итого за Полдник	315	33	23	57	574	0,14	7	11,96	0,11	0,1	23,75	20,30	45,7	6,26	527,07	35,11	0,02			
Итого за день		55	59	213	1534	1,2	54,6	301,4	2,5	1,4	569,2	202,0	840,6	19,8	2171,9	290,2	0,1	7,0		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. к.	Витамины					Минеральные вещества							№ пещер.	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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			Se, мг
Завтрак																				
Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	155	5	7	27	193	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08			134	2015
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			
Масло сливочное порциями	10	0	7	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		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай с сахаром	150			5	67		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Итого за Завтрак	13	10	16	74	412	0,2	26,1	119,0	0,6	0,3	262,1	62,4	258,1	2,4	837,6	207,0	0			
2 завтрак																				
Напиток кисло-молочный	150	3	3	5	72	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		151	2015
Обед																				
Рассольник ленинградский со свининой и сметаной	150/10	2	1	5	107	0,12	13,56	0,9		0,34	24,6	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	73	2015
Котлета рыбная	50	7	5	4	125	0,04		30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02			ттк	
Картофельное пюре	100	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		312	2015
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12				
Напиток из шиповника с изюмом	150	1		25	104		0,2	36		0,02	11,4	6,4		0,54	233			0,44	348	2015
Итого за Обед	510	13	9	55	508	0,4	39,7	92,8	0,4	0,6	105,7	81,1	263,6	5,2	1479,7	204,8	0,1	0,5		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный с зеленым горошком	150	14	16	6	287	0,02				0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	499,80	23,60	0,03	0,04	143	2015
Чай с сахаром	155	0	0	5	67															2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Итого за Полдник	325	16	17	21	415	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	1342	41	43	103	1464	0,5	65,9	155,9	0,6	0,7	506,4	245,0	830,2	14,3	2500,9	223,6	0,1	3,4		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецепта	Сборник		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	155	5	6	21	130	0,05	0,2	200		0,3	64	10	140	1,6	123,2				189	2015	
Какао с молоком	150	4	5	14	95	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	32,6			174	2015	
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01				
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Итого за Завтрак	335	11	19	45	353	0,8	0,7	204,8	0,1	0,5	197,3	39,3	287,1	2,8	368,8	34,9	0,0	0,0			
2 завтрак																					
Сок	200	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Обед																					
Борщ с картофелем и сметаной на мясном бульоне	150/10	3	6	9	98	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,60	47,00	245,00	1,90	341,00	86,37	0,03	0,07	82	2015	
Гуляш из отварного мяса	30/30	7	8	2	89	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	277	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	100	7	4	34	153	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0	0	17	58	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		126	2015	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12					
Итого за Обед	490	19	18	72	456	0,9	62,9	52,2	0,2	1,1	152,2	249,4	646,2	10,5	1883,9	503,8	0,1	0,1			
Уплотненный полдник																					
Макароны отварные с сыром	110	7	4	56	291	0,11		21	0,08	0,03	23	11	61	1,1	1	100			309	2015	
Плюшка с сахаром	50	3	7	41	239	0,04	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Чай с сахаром	155	0	0	3	10																
Итого за Полдник	315	16	17	27	540	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	1340	47	55	144	1410	1,8	70,5	276,4	0,4	1,7	390,9	322,1	1030,4	19,5	2770,8	462,8	0,2	0,6			

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	155	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		223	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
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			
Чай с молоком с сахаром	155	2,24	2,1	22	119		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				359	2015
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Итого за Завтрак	350	26	20	77	464	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	242,14	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02			
2 завтрак																				
Напиток кисло-молочный	150	2	2	5	72	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																				
Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	150	4	2	14	102	0,09	1,36	0,29		0,37	21,0	11,74	52,60	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015
Рагу из овощей с курой отварной	150	18	11	28	263	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	496	2015
Компот из ягод с/м	150			21	74		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	30	3	0,5	15	58	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	480	25	13	78	497	0,3	24,1	31,3	0,2	0,6	72,1	58,6	255,8	4,1	791,4	278,1	0,0	0,1		
Уплотненный полдник																				
Ежики мясные со сметанным соусом	150	6	12	7	188	0,05	2,38	2	0,12	0,05	20,71	12,33	58,0	0,89	124,26	37	0,01	4,33	793	2015
Чай с сахаром	155	0	0	5	67	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		122	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Итого за Полдник	310	10	11	117	316	0,00	26	21,00	0,08	0,09	64,52	34,11	89,1	7,89	723,81	105,20	0,02			
Итого за день	1275	56	51	208	1348	0,5	64,0	90,1	0,6	1,0	378,7	143,5	543,0	17,1	2157,1	393,1	0,1	0,1		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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			Se, мг	
Завтрак																					
Каша манная с маслом	155	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	133	2015	
Кофейный напиток витаминизированный с молоком	150	1	1	22	104	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			359	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01				
Итого за Завтрак	365	8	16	50	407	0,5	24,2	176,5	2,1	0,7	234,7	76,4	367,9	3,3	477,0	46,9	0,1				
2 завтрак																					
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Обед																					
Щи со свининой и сметаной	160	2	2	6	62	0,08	23,99	8,38	0,01	0,33	42,80	19,55	57,9	1,37	253,62	60,87	0,02	0,06	87	2015	
Печень по-строгановски	30/30	6	12	2	276	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	260	2015	
Рис отварной	100	2	3	36	204	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015	
Компот из ягод с/м	150			21	79		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	30	3	0,5	15	58	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Итого за Обед	500	13	18	80	679	0,2	28,2	36,4	0,6	0,5	79,0	70,9	305,4	4,9	610,6	195,5	0,0	17,5			
Уплотненный полдник																					
Сырники творожные с подливой фруктовой	120/15	17	12	24	421	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ТТК		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Чай с сахаром	155	0	0	5	67		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015	
Итого за Полдник	310	19	13	34	540	0,11	7,14		0,24	0,14	25,75	22,30	47,74	6,17	304,40	3,08	0,02	2,9			
Итого за день	1305	41	48	177	1687	0,9	59,5	212,9	2,9	1,4	339,5	169,6	721,0	14,4	1392,0	245,4	0,2	20,4			

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углево		B1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, Se, мг			
Завтрак																				
Каша ячневая молочная идка с маслом	155	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			176	2015
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			
Батон йодированный	20	1	1	11	62	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Чай с молоком и сахаром	155	2,24	2,1	22	99		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				359	2015
Итого за Завтрак	350	10	18	72	458	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01			
2 завтрак																				
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																				
Суп вермишелиевый с курой	150	4	3	14	109	0,16	18,9	20,2	0,18	0,4	27,4	28,7	99,7	1,6	573,8	62	0,05	0,06	97	2015
Рыба запеченая с овощами	70	7	4	2	78	0,02		23	0,26	0,05	14,30	2,10	22,65	0,43	17,00	93,00			60	2015
Пюре картофельное	100	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		312	2015
Напиток из смеси с/ф	150	0	0	17	77	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		126	2015
Хлеб ржаной	30	3	0,5	15	58	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	500	15	10	70	436	0,2	3,54	26,78	0,1	0,21	52,49	62,79	249	5,8	397,71	137,2	0,01			
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный с зеленым горошком	150	13	16,1	4	287	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			66	2015
Булочка внильная	50	3	7	41	168	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай с сахаром	155	0	0	5	67															
Итого за Полдник	355	16	17	21	522	0,10	7			0,1	47,32	51,04	61,9	4,77	496,30	5,12	0,01			
Итого за день	1335	43	46	176	1477	0,6	24,1	82,5	0,6	0,5	237,7	153,0	468,6	15,7	1550,1	203,5	0,0			

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки	Жиры	Углево		B1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	155	5	5	32	203	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	221,99	49,8	0,01		174	2015	
Какао с молоком	150	1	1	14	91	0,70	0,2	4,8	0,07	0,07	50,00	11	66,6	0,50	115,00	33			ТТК	2015	
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01				
Батон йодированный	20	1,5	0,6	5	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Итого за Завтрак	335	8	14	51	422	1,0	1,6	42,1	0,2	0,3	254,1	79,0	332,0	2,6	467,6	84,7	0,0				
2 завтрак																					
Напиток кисломолочный	150	5	5	7	87	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Обед																					
Рассольник ленинградский со свиной и сметаной	150\10	2	1	5	100	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	73	2015	
Жаркое по - домашнему из свинины	150	5	5	6	183	0,16	18,9	20,2	0,18	0,4	27,4	28,7	99,7	1,6	573,8	62	0,05	0,06	96	2015	
Компот из смеси ягод с/м	150			7	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	30	1	0,5	15	58	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Итого за Обед	490	8	7	33	430	0,3	35,7	21,1	0,2	0,8	58,8	57,7	204,7	3,7	1027,4	131,5	0,1	0,1			
Уплотненный полдник																					
Каша рисовая молочная	150	15	4,21	24	138	0,02	0,02	0,09	11,82		71	27	84	60,0	61				155	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3						
Чай с сахаром	155			5	67																
Ватрушка с творогом	75	4	4	21	210	0,05	0,1	1,5		0,01	9,1					0,08					
Итого за Полдник	305	21	10	58	476	0,14	7		0,11	0,1	27,20	27,80	65,0	6,26	318,60	4,16	0,02				
Итого за день	398	44	47	219	1415	1,5	44,2	63,2	0,5	1,2	340,1	181,1	284,0	12,6	2322,4	220,3	4,7	0,1			

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки,	Жиры,	Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, Se, мг				
Завтрак																					
Суп молочный с вермишелью	155	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	73	2015	
Чай с сахаром	155			5	20														ТТК		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Яйцо вареное	1шт.	8	7,2	1	94	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,1	170,5		0,17				
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01				
Итого за Завтрак	370	14	20	31	455	0,2	43,2	119,6	0,6	0,4	410,6	52,9	366,1	1,5	450,8	37,5	0,3	4,5			
2 завтрак																					
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Обед																					
Свекольник с курой со сметаной	160	2	1	5	119	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,0	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	73	2015	
Капуста тушеная с курой	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	96		
Напиток из шиповника и изюма	150	1		30	107		3,2	36			3,2	1,4	6,6	0,06	15	0,04				2015	
Хлеб ржаной	30	3	0,5	15	58	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Итого за Обед	490	10	7	56	410	0,3	35,7	57,1	0,2	0,8	58,8	57,7	204,7	3,7	1027,4	131,5	0,1	0,1			
Уплотненный полдник																					
Биточек мясной	50	11,25	26,25	29	174	0,08	2,68	1,57	42	0,13	28	41	18	2,3	305	98	0,02	15,62			
Макароны отварные	100	7	10	10	124																
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	42	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Чай с сахаром	155	0	0	5	67																
Итого за Полдник	325	12	27	44	407	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		40	50	251	1332	0,7	23,4	178,3	42,8	1,3	504,1	161,4	614,3	8,1	1822,5	268,0	0,4	20,2			

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки	Жиры	Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, Se, мг			
Завтрак																				
Каша пшеничная жидкая с маслом	155	5	7	26	189	0,04	0,72	0,01		0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15			70	2015
Чай с лимоном и сахаром	155			15	67		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Сыр порциями	10	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			
Итого за Завтрак	350	8	14	73	408	0,3	29,0	25,9	0,1	0,4	154,2	71,0	296,4	4,5	955,2	153,7				
2 завтрак																				
Напиток кисло-молочный	150	5	5	7	87	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Кондитерское изделие	17	13	7	41	57	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		151	2015
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	150	2	2	10	81	0,04	3,42	1,7		0,05	34,95	25,98	37,68	0,69	136,86	3,42	0,05		44	2015
Плов из свинины	150	5	5	4	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	260	2015
Напиток из смеси с/ф	150	0	0	17	56	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		126	2015
Хлеб ржаной	30	3	0,5	7	58	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	510	15	10	75	413	0,3	34,4	23,1	0,6	0,3	94,8	80,7	270,5	4,5	1242,4	363,6	0,1	17,5		
Уплотненный полдник																				
Сырники творожные с молоком сгущенным	120/15	15	12	14	259	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ттк	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай с сахаром	155			5	67		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Итого за Полдник	305	17	10	24	387	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		35	37	208	1352	0,7	70,6	112,1	0,9	0,8	473,4	188,7	734,3	15,2	2712,9	532,3	0,1	20,4		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	Se, мг			
Завтрак																					
Каша манная молочная жидкая с маслом	155	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	133	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
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				
Масло сливочное порциями	10	2	0	7	67	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Чай с сахаром	155	0	0	5	67																
Итого за Завтрак	350	11	7	34	376	67,0	27,0	52,2	0,3	0,3	80,9	146,7	303,4	58,7	978,7	203,3	1,3				
2 завтрак																					
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Обед																					
Суп полевой на мясном бульоне	150	2	4	7	92	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03	0,07	770	2015	
Бефстроганов из отварного мяса	30/30	5	4	1	101	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	277	2015	
Картофельное пюре	100	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		312	2015	
Компот из смеси с/м	150			11	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	30	3	0,5	15	58	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Итого за Обед	510	10	12	45	454	0,5	62,0	37,1	0,1	1,0	141,2	109,1	448,2	5,3	1551,9	231,2	0,1	0,1			
Уплотненный полдник																					
Рыба запеченная в омлете	60	7	5	4	127	0,04		30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02			ТТК		
Рис отварной	80	2	2	30	148	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	5	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Чай с сахаром	155	0	0	5	67																
Итого за Полдник	315	8	9	25	403	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	1325	32	35	198	1294	67,6	96,1	152,3	0,7	1,4	294,8	312,9	919,0	70,2	3383,8	570,5	1,5	3,0			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	Se, мг
Итого за весь период	434	480	2023	14369	7,9	447,8	4498,2	98,9	9,8	4285,3	2218,7	6789,3	89,4	19838,8	3329,5	10,15	0,0178
Среднее значение за период	43,4	48,0	202,3	1436,9	0,8	44,8	449,8	9,9	0,9	428,5	221,9	678,9	8,9	1983,9	333,0	2,30	0,00

Нормативная документация:

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

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

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