

"Согласовано"
Заведующий МДОУ



Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

Милищников Д.А.

г. Ярославль 19.02.2013г.



Меню для возрастной группы дети от 3 до 7 лет.
1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		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 геркулесовая молочная с маслом сливочным 180/5	185	8	9	32	254	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	
Кофейный напиток с молоком витаминизированный	180	2	2	22	119	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9		359	2015	
Батончик к чаю	30	1	1	13	93	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	0,06	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	405	11	19	69	533	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 лущеным и курой	220	4	2	16	126	0,27	10,85	0,3	0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	37	2015	
Биточек из мяса кур	70	20	13	20	277	0,12	1,09	32,6	0,22	0,20	32,83	38,50	250,46	1,50	245,70	50,00	0,07	0,01	496	2004
Макаронные изделия отварные	130	7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100		309	2015	
Компот из смеси ягод с/м	180	0,2	0,08	17	69	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2			127	2015	
Хлеб ржаной	50	3	0,5	17	97	0,04			0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Итого за Обед	650	38	25	116	829	0,6	11,9	53,9	0,3	0,7	111,1	96,3	429,4	8,7	979,3	227,4	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	36,4	26,3	48	569	0,02			0,02	14	8	14	2,8	240	2			155	2015	
Кисель витамин.	180			0	11		0,1		0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015	
Батон йодированный	30	2	1	15	91	0,05			0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Итого за Полдник	380	38	35	63	671	0,14	7	11,96	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	8,26	527,07	35,11	0,02			
Итого за день	1415	88	80	261	2094	1,4	56,1	316,8	2,6	1,6	617,3	234,7	966,5	20,9	2312,3	335,5	0,2	3,0		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№	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	185	6	9	32	232	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	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			
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	30	2	1	15	91	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай с сахаром	185			5	20		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Итого за Завтрак	420	11	18	74	430	0,2	26,1	119,0	0,6	0,3	250,4	48,1	258,1	2,4	837,6	207,0	0			
2 завтрак																				
Напиток кисло-молочный	180	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	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 свиной и сметаной	220	5	5	18	138	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	75	14	11	9	188	0,04		30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02			ттк	
Картофельное пюре	130	3	5	22	148	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	50	3	0,5	17	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Напиток из шиповника с изюмом	180	1		30	126		0,2	36		0,02	11,4	6,4		0,54	233			0,44	348	2015
Итого за Обед	655	26	22	96	697	0,4	39,7	92,8	0,4	0,6	105,7	81,1	263,6	5,2	1485,6	204,8	0,1	0,5		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный с зеленым горошком	150/20	14	16	6	344	0,05	7,00			0,06	40,60	24,80	36,40	5,60	457,00	3,40	0,01		79	2015
Чай с сахаром	185	0	0	20	80	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		122	2015
Батон йодированный	30	2	1	15	91	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Итого за Полдник	365	5	14	46	396	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9		
Итого за день	1632	61	69	272	2182	0,5	65,9	155,9	0,6	0,7	345,1	124,8	437,1	14,3	2506,8	223,6	0,1	3,4		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		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 пшеничная молочная жидкая с маслом	185	5	6	21	155	0,05	0,2	200		0,3	64	10	140	1,6	123,2				189	2015
Какао с молоком	180	4	5	14	114	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	32,6			гтк	
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	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Итого за Завтрак	405	11	19	50	427	0,8	2,8	204,8	0,1	0,5	198,0	34,4	270,9	3,0	362,9	33,8	0,0	0,0		
2 завтрак																				
Сок	200			20	88	0,02	13			0,02	14,0	8,0	14,0	2,86	240,0	2,0	0,00			
Обед																				
Борщ с картофелем и сметаной на мясном бульоне	220	4	8	13	140	0,20	19,29	1,3	0,01	0,50	61,60	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03	0,07	82	2015
Гуляш из отварного мяса	35/35	7	8	2	104	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	130	7	4	34	236	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	180	0	0	17	70	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	50	3	0,5	15	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	650	23	17	81	610	0,9	62,9	43,2	0,2	1,1	152,2	249,4	646,2	10,5	1889,8	503,8	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																				
647																				
Макароны отварные с сыром	140	10	6	69	370	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	13,00			0,03	20,8	12,00	14,3	2,86	361,40	2,60	0,01			
Чай с сахаром	185	0	0	5	20															
Итого за Полдник	375	13	13	115	629	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	79,5	33,37	97,1	6,19	518,13	29,65	0,02	0,44		
Итого за день	1630	47	49	266	1746	1,8	69,8	267,4	0,4	1,7	417,0	317,2	1014,3	19,7	2806,3	567,2	0,2	0,6		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод., г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	185	21	10	40	230	0,07	0,86	37,76	0,26	0,23	153,69	24,18	143,34	0,85	213,45	6,01	0,01			223	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4						
Чай с молоком с сахаром	185	3	3	22	127		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1					359	2015
Сыр порц.	10	3	1	22	24	0,16	26,0	25,91	0,09	0,13	48,21	33,1	98,23	1,37	757,3	75,31	0,04				
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	420	29	22	99	531	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	186,68	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02				
2 завтрак																					
Напиток кисло-молочный	180	5	5	7	87	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	220	6	3	16	143	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	200	19	14	37	350	0,25	26,00	41,10	0,28	0,23	59,00	55,40	239,00	2,90	875,60	273,00	0,12	0,02	496	2015	
Компот из ягод с/м	180			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Итого за Обед	650	28	18	89	685	0,4	30,6	41,4	0,3	0,6	86,8	72,4	315,6	4,8	1011,0	346,1	0,2	0,1			
Уплотненный полдник																					
Ежики мясные со сметанным соусом	170	14	12	27	272	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	
Кукуруза консервированная	20	1	0	2	12	0,03	7			0,04	26,60	16,80	22,4	2,80	217,00	1	0,01				
Чай с сахаром	185	0	0	5	20																
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91	0,04	13,0			0,03	20,80	12	14,30	2,86	361,4	2,6	0,01			2015	
Итого за Полдник	405	17	23	57	395	0,34	26	21,00	0,08	0,09	64,52	28,73	82,7	6,32	671,47	36,31	0,02				
Итого за день	1640	79	68	252	1767	0,9	70,5	100,2	0,6	1,0	338,0	152,0	596,4	16,3	2324,3	392,2	0,2	0,1			

5 день, 1 недели

40.83 94.7

6.55

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп.	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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	185	7	9	21	187	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	180	2	2	22	119	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			359	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
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	445	11	19	58	464	0,5	26,3	176,5	2,1	0,7	235,4	71,5	351,7	3,6	471,1	45,8	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	220	4	4	10	87	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	35/35	10	16	4	290	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	130	4	5	40	224	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	180			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	650	21	26	90	787	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	140/20	23,97	16,61	30	453	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ттк	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Чай с сахаром	185			5	20		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Итого за Полдник	370	26	27	50	555	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	1595	58	73	209	1867	0,8	61,6	276,0	2,9	1,4	538,8	179,4	824,5	14,7	1597,0	256,2	0,2	20,4		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп	Сборник		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг				
Завтрак																					
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	185	7	8	37	246	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,1	135,12	1,48	269,46	58,59			176	2015	
Батон йодированный	30	1	1	13	91	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Сыр порц.	10	3	1	22	24	0,16	26	25,91	0,09	0,19	48,2	33,1	1,4	757,29	75,3	0,0					
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	185	3	3	22	127		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			359	2015		
Итого за Завтрак	405	14	20	94	547	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 вермишелевый с курой	220	6	3	16	129	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	70/20	9	5	3	100	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08			60	2015	
Картофельное пюре	130	3	5	22	148	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.	180	0	0	17	70	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	50	3	0,5	15	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Итого за Обед	690	21	14	89	544	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	180	14	16,1	8	344	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			79	2015	
Булочка ванильная	50	3	7	41	168	0,04	13,00			0,03	20,80	11,70	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01		ТТК		
Чай с сахаром	185	0	0	5	20															2015	
Итого за Полдник	395	17	17	85	532	0,14	7	11,96	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	6,26	527,07	35,11	0,02				
Итого за день	1640	53	52	281	1684	0,6	24,1	94,4	0,7	0,6	245,8	135,8	497,5	17,2	1580,9	233,5	0,0				

2 день, 2 недели																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								№ рецепта	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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 геркулесовая молочная жидкая с маслом	185	8	9	32	254	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	21,99	49,8	0,01		174	2015	
Какао с молоком	180	4	5	14	114	0,70	0,2	4,8	0,07	0,07	50,00	2	66,6	0,50	115,00	33		ГТК	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	30	2,3	0,9	15	91		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,25					
Итого за Завтрак	445	14	22	62	526	0,9	5,0	42,1	0,2	0,3	253,4	63,7	312,6	2,1	264,9	83,8	0,0	0,0			
2 завтрак																					
Напиток кисло-молочный	180	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	220	5	5	18	138	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	200	11	11	19	244	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 ягод с/м	180			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Итого за Обед	670	19	16	73	568	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	185	4,21	3	24	154	0,02	0,09	11,82		0,02	71	27	84	0,1	60	61			155	2015	
Ватрушка с творогом	75	4	10	34	210		0,1	1,5		0,01	9,05						0,08				
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5,9,34	0,87	33,40							
Чай с сахаром	185			5	20	0,04	13,0			0,03	20,80	11,7	14,30	2,86	361,4	2,6	0,01		122	2015	
Итого за Полдник	408	11	14	78	439																
Итого за день	1703	83	54	222	1620	1,3	134,4	63,2	0,4	1,1	312,2	121,4	517,3	5,8	1292,3	215,3	0,1	0,1			

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	Сборник	
		Белки, г	жиры, г	углевод, 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																				
Суп молочный с вермишелью и маслом	185	8	12	30	260	0,06	1,15	119,16	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	185			5	20			21,3											гтк	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Яйцо вареное	1шт.	8	7,2	1	94	0,07	41,8	0,01		0,30	38,50	12	18,70	0,11	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	450	18	27	52	526	0,2	45,3	140,5	0,6	0,6	411,3	48,0	350,0	1,8	444,9	36,4	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	220	4	3	12	163	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	46	2015
Капуста тушеная с курой	200	9	11	7	162	0,10	1,2	29,30	0,26	0,17	29,24	30,40	192,40	1,73	204,90	40,00	0,1	0,02	гтк	
Напиток из шиповника и изюма	180	1		30	126		0,2	36		0,02	11,4	6,4		0,54	233			0,44	348	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	650	17	14	64	548	0,2	2,8	65,6	0,3	0,6	65,2	52,3	262,4	4,1	558,5	113,1	0,1	0,5		
Уплотненный полдник																				
Биточек мясной	70	7,8	20,2	8	243	0,05	0,06	0,9	0,32	0,01	10	15	98	1,5	168	17		11,8		
Макароны отварные	130	7	5	47	260	0,02														
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91	0,08	0,02	19,4	0,12	0,04	38,9	8,57	60,7	0,59	61,13	26,25	0,01	0,44		
Чай с сахаром	185	0	0	5	20															
Итого за Полдник	485	24	41	47	601	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	79,5	33,37	97,1	6,19	518,13	29,65	0,02	0,44		
Итого за день	1715	58	85	178	1736	0,5	55,1	225,5	1,0	1,3	556,0	133,7	709,5	12,0	1521,5	179,1	0,4	5,4		

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп.	Сборник	
		Белки, г	жиры, г	углевод		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Se, мг			
Завтрак																				
Каша пшеничная жидкая с маслом	135	7	10	26	225	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	135			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
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	3	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	415	12	19	78	470	0,2	31,1	25,9	0,1	0,3	154,8	66,1	280,3	4,8	949,3	152,6				
2 завтрак																				
Напиток кисло-молочный	180	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	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																				
Суп картофельный с рыбно-молочными консервами	220	4	4	16	118	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	200	10	16	4	290	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	180	0	0	17	70	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	50	3	0,5	15	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	650	26	20	101	573	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	140/20	23,97	16,61	30	453	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ттк	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Час сахаром	185			5	20		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Итого за Полдник	370	26	18	50	555	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	1632	82	74	277	1742	0,6	72,7	112,1	0,9	0,8	474,0	183,8	718,2	15,4	2707,0	531,2	0,1	20,4		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	Сборник		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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 манная молочная жидкая с маслом	185	7	9	21	187	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	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4						
Сыр порциями	10	3	1	22	24	0,06	0,1	63,1	0,24	0,08	183,79	12	130,95	0,57	58,3	11,58	0,01	2,9			
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 сахаром	185	0	0	5	20																
Итого за Завтрак	420	12	18	63	389	0,2	3,5	89,1	0,5	0,3	293,7	52,8	366,5	3,2	365,1	48,4	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																					
Суп полевой на мясном бульоне	220	4	8	13	140	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	35/35	7	9	2	118	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	130	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,1	0,13	48,21	33,14	98,23	1,4	757,29	75,31	0,04		312	2015	
Компот из смеси с/м	180			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Итого за Обед	650	17	23	73	592	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	50/50	17	10	2	150	0,01	0,23	4	0,26	0,03	21,60		66,92	1,3	56,54	60,02	0		ттк		
Рис отварной	100	5	7	52	291	0,04		26,68	0,10	0,03	11,45	27,42	84,38	0,60	55,31	60,76			302	2015	
Батон йодированный	20	2,3	0,9	15	78	0,04	13,0			0,03	20,80	12	14,30	2,86	361,4	2,6	0,01				
Чай с сахаром	185	0	0	5	91																
Итого за Полдник	465	20	17	37	528	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	1665	53	58	190	1566	0,8	72,6	189,3	0,8	1,4	659,4	199,0	982,1	14,7	2432,4	294,5	0,3	3,0			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества										
	Белки, г	Жиры, г	Углевод, 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			
Итого за весь период	662	670	2378	18004	9,1	497,8	5001,2	10,8	11,5	7758,3	1781,7	7263,2	90,4	5986,7	1,3	20,32	0,2			
Среднее значение за период	66,2	67,0	237,8	1800,4	0,9	49,8	500,1	1,1	1,1	775,8	178,2	726,3	9,0	598,7	0,1	2,30	0,02			

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.