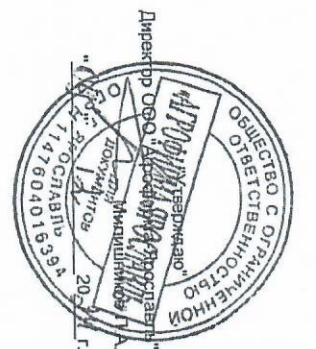




Меню для возрастной группы сада 1,3-3 лет



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											№ рецептур		
		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	Л, мг		F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Каша овсяная молочная	150	5	8	25	188	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	0,22	45,30	0,0	0,01	0	199
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Масло сливочное порциями	10	0,5	0,7	11	65	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	6
Батончик к чаю	20	2	1	10	52	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>7</b>	<b>9</b>	<b>49</b>	<b>359</b>	<b>0,33</b>	<b>1,19</b>	<b>94,30</b>	<b>0,34</b>	<b>0,29</b>	<b>309,04</b>	<b>69,16</b>	<b>301,69</b>	<b>0,49</b>	<b>98,93</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,0</b>	
<b>2 завтрак</b>																			
Напиток из смеси с/ф	150	0	0	19	73	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	394
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с рыбными консервами	160	4	6	14	122	0,02	5,56	51,2	1,1	0,04	34,80	18,90	28,90	0,13	54,00	0,01	0,02	0,01	95
Котлета мясная	50	8	8	14	188	0,10	0,85	94,2	0,17	0,15	94,45	23,65	77,50	1,50	35,30	0,02	0,06	0,00	419
Рис отварной	110	2	4	35	199	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	332
Соус красный основной	20	1	3	16	53	0,07	2	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,09	0,76	0	0	0	366
Напиток из яблок сушеных	150	0	0	15	63	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	
<b>Итого за Обед</b>	<b>520</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>107</b>	<b>685</b>	<b>0,4</b>	<b>14,4</b>	<b>164,4</b>	<b>1,3</b>	<b>0,5</b>	<b>172,0</b>	<b>66,1</b>	<b>202,6</b>	<b>2,6</b>	<b>162,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																			
Пудинг из творога с фруктовыми джемом	120	12	10	19	305	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	249
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Батончик к чаю	20	2	1	10	52	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>290</b>	<b>15</b>	<b>11</b>	<b>32</b>	<b>411</b>	<b>0,10</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,1</b>	<b>27,95</b>	<b>23,50</b>	<b>49,4</b>	<b>3,41</b>	<b>280,30</b>	<b>3,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1320</b>	<b>40</b>	<b>41</b>	<b>208</b>	<b>1529</b>	<b>0,8</b>	<b>47,7</b>	<b>280,0</b>	<b>1,8</b>	<b>0,9</b>	<b>551,2</b>	<b>158,7</b>	<b>649,3</b>	<b>8,3</b>	<b>1498,1</b>	<b>304,286</b>	<b>0,2</b>	<b>0,013</b>	

2 День, 1 недели

Применение блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витамины											Минеральные вещества										№ рецен-туры
		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 манная жидкая	150	5	7	18	175	0,12	1,2	27,30	0,26	0,11	27,30	29,30	182,30	1,90	195,30	363,00	0,2	0,02	199								
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0	0,0027	414								
Яйцо вареное	47	6	5	0	74	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	227								
Батон калорийный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0									
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>397</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>74</b>	<b>400</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>27,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>262,1</b>	<b>62,4</b>	<b>182,3</b>	<b>1,9</b>	<b>195,3</b>	<b>363,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>									
<b>2 завтрак</b>																											
Напиток кисло-молочный	150	3	3	5	70	0,05	14	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02	0	420								
<b>Обед</b>																											
Суп картофельный с зеленым горошком	160	2	2	12	77	0,15	14,50	1,1	0	0,35	25,6	24,50	82,30	1,35	415,30	69,70	0,06	0,07	82								
Судле рыбное	50	9	6	1	99	0,05	0	35	0,28	0,08	18,10	15,20	67,00	1,4	57,30	61,20	0	0	400								
Картофельное пюре	110	2	3	10	120	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	339								
Икра севильная	20	0	1	1	11	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	55								
Напиток из шиповника с изюмом	150	1	0	25	119	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	417								
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0									
<b>Итого за Обед</b>	<b>520</b>	<b>16</b>	<b>12</b>	<b>62</b>	<b>466</b>	<b>0,5</b>	<b>53,2</b>	<b>102,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,8</b>	<b>128,6</b>	<b>96,3</b>	<b>278,1</b>	<b>8,8</b>	<b>1824,4</b>	<b>209,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>									
<b>Уплотненный полдник</b>																											
Калуга тушеная с мясом	150	9	14	11	205	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	ТТК								
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411								
Булочка сахарная	50	8	5	35	208	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	452								
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>48</b>	<b>465</b>	<b>0,12</b>	<b>13,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>71,70</b>	<b>54,80</b>	<b>115,18</b>	<b>6,23</b>	<b>659,73</b>	<b>16,18</b>	<b>0,02</b>	<b>0,1</b>									
<b>Итого за День</b>	<b>1417</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>255</b>	<b>1422</b>	<b>0,6</b>	<b>80,3</b>	<b>165,2</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>	<b>506,4</b>	<b>245,0</b>	<b>830,2</b>	<b>17,6</b>	<b>2809,4</b>	<b>228,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>									

3 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																								
Каша пшенная молочная жидкая	150	17	6	35	200	0,09	0,90	38,30	0,35	0,33	155,30	25,30	153,80	0,90	214,00	6,90	0,02	0	199					
Молоко кипяченое	180	6	5	10	110	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	0	0	416					
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	6					
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0,03	0	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0						
Итого за Завтрак	380	11	17	55	429	1,0	1,5	106,5	0,7	0,5	397,8	50,5	361,5	2,5	397,8	41,5	0,0	0,0						
2 завтрак																								
Сок	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	418					
Обед																								
Суп куриный с вермишелью	160	2	5	9	188	0,35	20,10	12,0	0,02	0,65	62,30	49,20	254,30	2,10	348,30	92,30	0,05	0,09	111					
Печень по-строгановски	50	15	10	20	153	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	255					
Каша гречневая отварная	110	2	4	30	150	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	330					
Компот из плодов см	150	0,1	0	12	50	0,03	0	0	0,04	0	16	9	15	2,9	250	3	0	0	390					
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	0						
Итого за Обед	500	19	18	72	601	1,0	39,6	45,0	0,3	1,6	146,7	239,3	676,1	13,4	1540,8	302,8	0,1	0,1						
Уплотненный полдник																								
Омлет натуральный	130	10	13	3	173	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	229					
Сыр полд	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	7					
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411					
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0						
Итого за Полдник	310	16	17	27	344	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	1370	50	57	259	1462	2,1	46,2	170,9	1,1	2,2	390,9	323,1	1134,7	22,0	2456,8	462,8	0,1	0,6						

4 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-чекская	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево ДРБ, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																										
Каша пшеничная молочная жидкая	150	5	5	20	147	0,06	0,3	201	0	0,5	65	11	154	1,8	125,3	0	0	199								
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	411								
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	7								
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0								
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>77</b>	<b>320</b>	<b>0,161</b>	<b>13,96</b>	<b>37,76</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>242,14</b>	<b>50,84</b>	<b>198,08</b>	<b>5,17</b>	<b>641,87</b>	<b>9,76</b>	<b>0,02</b>									
Завтрак																										
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								
Чай с шиповником	150	0	0	13	54	0,01	42	40,9	0	0,02	5,1	2,7	4,4	0,53	13,6	0,0	0,01	0								
Обед																										
Суп картофельный с яйцом	160	4	5	11	105	0,06	3,55	2,0	0	0,07	35,60	27,80	40,10	0,70	135,60	4,20	0,06	83								
Гуляш "Болоньезе"	50	5	12	2	138	13,00	14,56	0,90	0,00	0,52	25,3	24,30	82,30	1,35	422,10	69,40	0,06	0,12								
Макаронные изделия отварные	110	1	3	28	130	0,18	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	799,30	77,50	0,05	0								
Напиток из яблок сушеных	150	0	0	15	63	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	394								
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0								
<b>Итого за Обед</b>	<b>500</b>	<b>12</b>	<b>21</b>	<b>69</b>	<b>496</b>	<b>13,3</b>	<b>48,4</b>	<b>25,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>130,8</b>	<b>100,4</b>	<b>254,1</b>	<b>5,3</b>	<b>1428,5</b>	<b>152,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>								
Уплотненный полдник																										
Котлета "Мяснушка"	50	7	13	8	177	0,06	2,4	3	0,13	0,06	21,30	13,40	59,0	0,95	125,40	38	0	4,43								
Рис отварной	110	2	4	35	199	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	332								
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	411								
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0								
<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>117</b>	<b>480</b>	<b>0,00</b>	<b>26</b>	<b>21,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>64,52</b>	<b>34,11</b>	<b>89,1</b>	<b>7,89</b>	<b>723,81</b>	<b>105,20</b>	<b>0,02</b>	<b>4,43</b>								
<b>Итого за день</b>	<b>1357</b>	<b>56</b>	<b>59</b>	<b>260</b>	<b>1408</b>	<b>13,5</b>	<b>88,4</b>	<b>84,0</b>	<b>0,4</b>	<b>1,3</b>	<b>437,5</b>	<b>185,4</b>	<b>541,3</b>	<b>18,4</b>	<b>2794,2</b>	<b>267,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,6</b>								

5 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая	Витамины											Минеральные вещества	№ рецеп- туры	
		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
Завтрак																			
Сул молочный с варимшпелью	150	5	6	20	188	0,04	0	35	0,28	0,06	19,30	3,10	29,10	0,53	22,30	121,30	0	0	100
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0	0,0027	414
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	6
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Завтрак	380	8	15	49	406	0,2	21,4	223,4	1,6	0,2	320,0	20,4	267,8	1,3	115,1	122,4	0,0		
2 завтрак																			
Напиток из ягод сушеных	150	0	0	19	76	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	417
Обед																			
Борщ со свежей капустой, картофелем, мясом и сметаной	180	4	8	7	118	1,00	24,30	9,30	0,03	65,00	44,30	20,50	58,3	1,65	265,30	62,30	0,03	0,07	63
Котлета "Рыжик"	50	5	10	7	127	0,06	1,03	1,35	0,54	0,11	16,60	18,64	140,50	2,07	265,30	78,30	0,01	17,45	322
Картофельное пюре	110	2	3	10	120	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	339
Напиток из смеси с/ф	150	0	0	19	73	0,21	3,2	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	394
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	
Итого за Обед	500	13	22	56	498	1,5	83,7	60,0	0,8	65,5	188,3	114,7	411,1	7,8	2271,6	519,5	0,2	17,5	
Уплотненный полдник																			
Запеканка рисовая с творогом и джемом	120	14	20,1	28	302	0,06	0	0	0	0,06	16	9	15	2,9	256	3	0	0	188
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Полдник	290	16	21	40	406	0,11	7,14	0	0,24	0,14	26,75	22,30	47,74	6,17	304,40	3,08	0,02	2,9	
Итого за день	1300	37	57	163	1387	1,8	112,3	283,4	2,6	65,9	504,0	157,4	726,6	15,3	2891,1	644,9	0,2	20,4	

1 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-чешая	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры
		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																								
Каша овсяная молочная	130	5	7	20	180	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	0,22	45,30	0,0	0,01	0	199					
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	6					
Чай с низким содержанием сахара	130	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411					
Батончик к чаю	20	2	1	10	52	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001						
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>360</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>353</b>	<b>0,25</b>	<b>13,52</b>	<b>55,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>137,86</b>	<b>39,2</b>	<b>157,66</b>	<b>5,16</b>	<b>656,11</b>	<b>61,19</b>	<b>0,01</b>							
2 завтрак																								
Чай с шиповником	150	0	0	13	54	0,01	42	40,8	0	0,02	5,1	2,7	4,4	0,53	13,6	0,0	0,01	0	ТТК					
Обед																								
Суп полевой на мясном бульоне	160	4	3	14	119	0,17	19,6	21,3	0,19	0,6	28,3	30,1	102,3	1,8	583,5	64	0,1	0,08	86					
Бефстроганов из отварного мяса	50	5	4	9	102	0,22	14,60	0,90	0	0,36	25,30	30,20	88,00	2,00	433,20	71,20	0,05	0,07	294					
Каша гречневая отварная	110	2	4	30	150	0,35	0	2	0,09	0,55	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	330					
Напиток из смеси с/ф	150	0	0	19	73	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	394					
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0						
<b>Итого за Обед</b>	<b>500</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	<b>504</b>	<b>0,2</b>	<b>3,54</b>	<b>26,78</b>	<b>0,1</b>	<b>0,21</b>	<b>52,49</b>	<b>62,79</b>	<b>249</b>	<b>5,8</b>	<b>397,71</b>	<b>137,2</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>						
Уплотненный полдник																								
Пудинг из творога с фруктозым джемом	120	12	10	19	305	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	249					
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411					
Батончик к чаю	20	2	1	10	52	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001						
<b>Итого за Полдник</b>	<b>290</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>409</b>	<b>0,10</b>	<b>7</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,1</b>	<b>47,32</b>	<b>51,04</b>	<b>61,9</b>	<b>4,77</b>	<b>496,30</b>	<b>5,12</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>						
<b>Итого за День</b>	<b>1300</b>	<b>54</b>	<b>62</b>	<b>258</b>	<b>1321</b>	<b>0,6</b>	<b>24,1</b>	<b>82,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>237,7</b>	<b>133,0</b>	<b>488,6</b>	<b>15,7</b>	<b>1550,1</b>	<b>203,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0</b>						

2 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-чеккав	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры												
		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	Л, мг	F, мг	Se, мг																				
<b>Завтрак</b>																																						
Каша манная жидкая	150	5	7	18	175	0,12	1,2	27,30	0,26	0,11	27,30	29,30	182,30	1,90	195,30	363,00	0,2	0,02	199																			
Молоко кипяченое	180	6	5	10	110	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	0	0	416																			
Сыр порч	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	7																			
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0																				
Итого за Завтрак	360	15	16	40	404	1,0	1,8	42,6	0,4	0,2	91,2	46,6	285,2	3,4	375,9	397,6	0,2	0,0																				
<b>2 завтрак</b>																																						
Напиток кисло-молочный	150	3	3	5	70	0,05	14	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02	0	420																			
<b>Обед</b>																																						
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	160	1	4	6	66	0,16	14,50	0,96	0	0,36	25,60	29,60	99,30	1,65	422,10	70,20	0,06	0,09	73																			
Жаркое по-домашнему	150	8	17	17	255	0,03	0	5	0,26	0,07	15,30	3,10	23,50	65,00	18,10	94,50	0	0	292																			
Напиток из яблоч сушеных	150	0	0	15	63	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394																			
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0																				
Итого за Обед	490	12	21	52	444	0,3	18,5	6,0	0,3	0,5	60,7	45,6	155,3	67,6	511,7	165,9	0,1	0,1																				
<b>Уплотненный полдник</b>																																						
Плов рисовый с мясом	150	9	19	36	350	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	26,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	ТТК																			
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411																			
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0																				
Итого за Полдник	320	21	10	58	455	0,14	7		0,11	0,1	27,20	27,80	65,0	6,26	318,60	4,16	0,02																					
Итого за день	1320	52	58	257	1373	1,4	27,3	48,6	0,7	0,8	179,1	181,1	284,0	77,2	2322,4	567,6	4,7	0,1																				

3 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-и-чаская	Витамины											№ рецеп-туры		
		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	l, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Каша гречневая молочная жидкая	150	5	5	20	144	0,06	0	35	0,30	0,08	18,60	15,30	68,60	1,4	65,30	60,20	0	0	199
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	6
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0
Итого за Завтрак	360	7	20	33	317	0,2	0,2	98,1	0,5	0,2	214,2	33,0	216,3	2,2	148,2	61,3	0,0	0,0	0,0
2 завтрак																			
Сок	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	418
Обед																			
Рассольник ленинградский с курой	160	4	4	10	145	0,33	15,60	0,99	0	0,55	25,30	25,60	88,0	2,23	422,30	70,30	0,06	0,09	82
Супфле из печени	50	10	5	7	118	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	321
Макаронные изделия отварные	110	1	3	28	130	0,18	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	799,30	77,50	0,05	0	218
Напиток из шиповника и яблома	150	1	0	25	119	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	417
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	0
Итого за Обед	500	19	12	82	572	0,8	61,7	92,3	0,3	1,0	136,0	113,0	383,9	8,5	2140,1	354,0	0,1	0,7	0
Уплотненный полдник																			
Ленивые голубцы с соусом сметанным томатом и луком	150	9	15	11	221	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	315/375
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0
Итого за Полдник	320	11	16	23	325	0,13	2,68	1,6	42,00	0,2	34,6	50,90	43,5	2,90	344,30	99,08	0,02	0,06	15,62
Итого за день	1380	37	48	159	1303	1,1	23,4	192,0	42,9	1,4	384,8	196,9	643,7	13,5	2632,6	514,3	0,2	1,6	3,3





5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево дь, 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	150	5	5	20	147	0,20	2,0	28,30	0,30	0,20	30,00	32,00	175,00	2,10	188,00	35,50	0,2	0,02	199					
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411					
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,05	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	6					
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,05	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0						
Итого за Завтрак	360	7	11	33	320	0,3	2,2	91,4	0,5	0,3	225,6	49,7	322,7	2,9	270,9	37,7	0,2							
2 завтрак																								
Напиток из ягод сушеных	150	0	0	19	76	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	417					
Обед																								
Свекольник со сметаной	160	1	2	11	70	0,15	14,50	0,96	0	0,35	25,60	29,60	99,30	1,55	422,10	70,20	0,06	0,09	64					
Люля-кебаб из курицы	50	10	4	5	92	0,21	20,1	22,3	0,19	0,4	27,4	3,65	110,9	1,9	577,3	63	0,1	0,07	322					
Рис отварной	110	2	4	35	199	0,09	0,02	17	0,05	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,93	0	0	0	332					
Напиток из яблок сушеных	150	0	0	15	63	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394					
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0						
Итого за Обед	500	16	11	78	483	0,5	38,6	40,3	0,3	1,1	94,4	55,5	302,8	4,5	1071,9	134,4	0,1	0,2						
Уплотненный полдник																								
Омлет натуральный	130	10	13	3	173	0,05	0,07	50,2	5,1	0,09	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	229					
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	7					
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411					
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,05	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0						
Итого за Полдник	310	14	18	17	344	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	1320	59	62	268	1223	1,0	48,0	194,8	1,0	1,5	392,7	162,2	792,8	13,5	2195,9	308,1	0,3	3,1						

**ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ**

Итого	Пищевые вещества			Энергия ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	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				
Итого за весь период	478	544	2231	13991	8,1	447,7	4351,2	88,9	8,9	7886,1	1798,0	6811,3	86,4	5235,3	0,8	17,70	0,1750				
Среднее значения за период	47,8	54,4	223,1	1399,1	0,81	44,77	435,12	8,89	0,89	788,61	179,80	681,13	8,64	523,53	0,08	1,77	0,02				

**Нормативная документация:**

СанПиН 2.3/2.4.3590.20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Морозовой Н.П., Утешкина В.А. 2016 г.

Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Морозовой Н.П., Утешкина В.А. 2015 г.

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

# Ведомость выполнения продуктового набора

за период 10 дней **1-3**

Наименование продукта	Норма в Г.	1 неделя										2 неделя				Выполн ение, Г	Выполне ние, %		
		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	Факт за 10 дн.	Факт за 10 дн., Г						
Дрожжи д/н.в.	0,4		0,580												0,580	0,058	-0,342	14,50	
Картофель д/н в	120	80,000	200,000		80,000	150,000	50,000	150,000	55,000	160,000	30,000	1035,000	12,000	9,000	1035,000	1,200	-16,500	86,25	
Конд. извариве	12		3,000		6,000	3,000				6,000		9,000	7,000	7,000	9,000	0,900	-0,100	90,00	
Крахмал	1																0,700	-1,300	35,00
Крупа д/н.в	2	67,000	13,000	73,000	59,000	30,000	72,000	59,000	31,000	49,000	59,000	512,000	7,000	7,000	512,000	51,200	21,200	170,67	
Макар. изделия	8			11,000	47,000	12,000	6,000	11,000	47,000	7,000	5,000	117,000	81,000	81,000	117,000	11,700	3,700	146,25	
Масло раст.	9	7,000	13,000	8,000	7,000	9,000	6,000	11,000	16,000	10,000	23,000	162,000	16,200	16,200	162,000	16,200	-0,500	90,00	
Масло слив.	18	17,000	10,000	18,000	12,000	17,000	17,000	10,000	16,000	10,000	23,000	162,000	16,200	16,200	162,000	16,200	-1,800	90,00	
Молоко, молочная продукция, кисломолочная продукция	390	70,000	320,000	320,000	100,000	180,000	70,000	405,000	100,000	160,000	130,000	3435,000	343,500	343,500	3435,000	343,500	-46,500	88,08	
Мука пш.	25	1,100	39,000	2,000	65,000	15,000	1,000	100,000	4,000	60,000	47,100	405,000	40,500	40,500	405,000	40,500	-20,290	18,84	
Мясо бескостное	50	45,000	35,000		30,000	90,000	40,000	120,000	110,000	60,000	90,000	1550,000	166,000	166,000	1550,000	155,000	-25,000	86,11	
Овощи св.	180	30,000	250,000	23,000	40,000	50,000	30,000	120,000	223,000	40,000	40,000	166,000	12,000	12,000	166,000	12,000	-3,400	83,06	
Рыба д/н.в	20																	37,50	
Сахар д/н.в.	32	20,000	50,000	12,000	25,000	25,000	25,000	25,000	12,000	25,000	26,000	225,000	22,500	22,500	225,000	22,500	-2,500	90,00	
Сметана д/н.в	25	25,000	25,000	8,000	8,000	8,000	15,000	5,000	13,000	3,000	5,000	76,000	7,600	7,600	76,000	7,600	-1,400	84,44	
Сок д/н.в.	9	4,000	200,000	200,000	3,000	3,000	3,000	3,000	2,000	3,000	3,000	400,000	29,000	29,000	400,000	40,000	-60,000	40,00	
Соль д/н.в.	100	3,000	3,000	4,000	3,000	3,000	3,000	3,000	2,000	3,000	3,000	2,900	2,900	2,900	2,900	2,900	-0,100	96,67	
Субпродукты	3																	55,00	
Сух/фрукты	20	11,000	12,000	4,000	14,000	23,000	15,000	104,000	52,000	15,000	12,000	104,000	10,400	10,400	104,000	10,400	1,400	115,56	
Сыр	4			10,000	10,000			10,000				40,000	4,000	4,000	40,000	4,000	0,000	100,00	
Теоред д/н.в	30	83,500	20,000	12,000	52,000	20,000	83,500	40,000	45,000	36,000	47,000	133,000	13,300	13,300	133,000	13,300	-81,700	14,00	
Фрукты св.	95	56,000	20,000	40,000	30,000	30,000	44,000	30,000	58,000	30,000	30,000	300,000	30,000	30,000	300,000	30,000	-10,600	75,67	
Хлеб пш.	60	30,000	30,000	0,450	0,450	0,450	0,900	0,450	0,900	0,450	0,450	5,400	0,540	0,540	5,400	0,540	0,040	108,00	
Хлеб рж.	40	0,900	70,000	70,000	7,000	5,000	7,000	7,000	15,000	55,000	70,000	306,000	30,600	30,600	306,000	30,600	-9,400	76,50	
Чай д/н.в	0,5																		
Ябло д/н.в.	40																		

Рекомендации по корректировке меню:  
 Подписать медицинское работника и дата:  
 Подписать руководителя образовательной (образовательной) организации, организации по уходу и присмотру и дата ознакомления: \_\_\_\_\_