

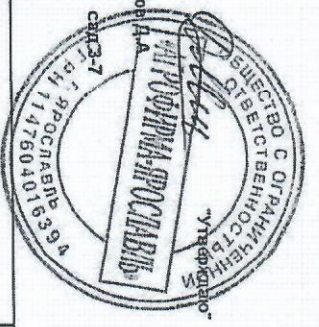


«Соталемидик»
Заведующий ИДГОУ
Меню для возрастной группы сад 3-7 лет

сад

1 день, 1 неделя

Директор ООО «Агрофирма-Спрославль»
Милгишиков А.А.
5.06.2013



Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник к документам																																																																																						
		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	В1	В2	В3	В4	В5	В6	В7	В8	В9			В10	В11	В12	В13	В14	В15	В16	В17	В18	В19	В20	В21	В22	В23	В24	В25	В26	В27	В28	В29	В30	В31	В32	В33	В34	В35	В36	В37	В38	В39	В40	В41	В42	В43	В44	В45	В46	В47	В48	В49	В50	В51	В52	В53	В54	В55	В56	В57	В58	В59	В60	В61	В62	В63	В64	В65	В66	В67	В68	В69	В70	В71	В72	В73	В74	В75	В76	В77	В78	В79	В80	В81	В82	В83	В84	В85	В86	В87	В88	В89	В90	В91	В92	В93	В94	В95
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6	9	29	198	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	1,22	185,30	41,2	0,01	0	174	2016																																																																																															
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002	359	2016																																																																																															
Батончик к чаю	30	1,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,9	40,2	1,23	0	0	ТТК																																																																																																
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК																																																																																																
Итого за Завтрак	400	9	18	60	433	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	2016																																																																																																
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100	0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК																																																																																																
Суп картофельный с рыбными консервами	200	3	3	7	95	0,20	9,78	0,2	0	0,35	34,80	28,90	78,90	2,13	404,00	69,20	0,02	0,05	37	2016																																																																																															
Котлета мясная	70	16	10	15	201	0,10	0,85	24,2	0,17	0,15	24,45	28,65	177,50	1,50	177,30	36,50	0,06	0,02	299	2016																																																																																															
Рис отварной	130	3	5	37	207	0,09	0,02	17	0,06	0,03	21,60	9,33	60,1	1,20	0,98	76	0	0	332	2016																																																																																															
Соус красный основной	120	1	3	16	53	0,07	0	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,89	0,76	60	0	0	366	2016																																																																																															
Орех свежий	130	0	0	11	21	0,05	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	13	2016																																																																																															
Компот из смеси ягод см	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	393	2016																																																																																															
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК																																																																																																
Итого за Обед	700	27	21	113	380	0,6	10,7	47,4	0,3	0,7	102,0	81,1	352,6	9,7	854,6	251,9	0,1	0,1																																																																																																	
Уплотненный полдник																																																																																																																			
Сыр полд	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	7	2016																																																																																															
Омлет натуральный с зеленым горошком	170	17	5,32	26	142	0,06	0,09	0,1	12,3	0,00	7,7	29	85	62,3	63	0	0	0,20	229	2016																																																																																															
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2016																																																																																															
Батончик к чаю	30	1,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,9	40,2	1,23	0	0	ТТК																																																																																																
Итого за Полдник	390	21	10	45	345	0,14	7	11,96	0,11	0,1	23,75	20,30	45,7	6,26	527,07	35,11	0,02	0																																																																																																	
Итого за день	1590	55	59	263	1801	1,4	54,8	310,3	2,6	1,5	576,5	206,0	844,7	21,8	2187,6	359,9	0,1	7,0																																																																																																	

2 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет	Витаминны										Минеральные вещества								№	Сборни
		Белки, г	Жиры, г	Углево днч, 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																									
Рисо 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							
Каша манная с маслом	180	6	8	20	189	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	таблиц	2016					
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	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	6	2016					
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2016					
Итого за Завтрак	440	10	16	74	447	0,2	1,2	27,3	0,3	0,1	262,1	62,4	207,8	2,5	234,6	364,1	0	0							
2 завтрак																									
Напиток кисло-молочный	180	4	4	6	75	0,05	14	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02	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	2015					
Обед																									
Суп куриный с вермишелью	200	4	8	11	205	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	82	2016					
Котлета рыбная	70	8	6	6	135	0,05	0	35	0,28	0,08	18,10	15,20	67,00	1,4	57,30	61,20	0	0	271	2016					
Картофельное пюре	130	2	4	12	125	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	399	2016					
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК						
Напиток из шиповника с лимоном	180	1	0	28	125	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	417	2016					
Итого за Обед	630	18	19	68	653	0,6	46,8	113,0	0,4	1,0	146,0	109,3	438,0	6,7	1431,3	231,2	0,1	0,6							
Уплотненный полдник																									
Запеканка творожная со фруктами	150/20	16	18	10	305	0,03	0	0	0	0,25	4,20	38,20	80,10	2,00	502,30	24,50	0,03	0,06	251	2016					
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	45	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2016					
Батон поджаренный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК						
Итого за Полдник	380	16	17	21	413	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	1607	48	60	255	1805	0,8	73,9	176,1	0,6	1,2	506,4	245,0	830,2	15,5	2416,3	250,0	0,1	3,5							

3 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет	Витаминны										№	Сборни			
		Белки,	Жиры,	Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, мг	Se, мг
Завтрак																				
Сул молочный с вермешелью с маслом	180	6	8	29	203	0,04	0	35	0,28	0,06	19,30	3,10	29,10	0,53	22,30	121,20	0	0	100	2016
Какао с молоком	180	5	3	12	121	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	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	6	2016
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	0	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Итого за Завтрак	400	11	17	52	454	1,0	0,6	103,2	0,6	0,3	261,8	28,3	254,8	2,6	236,1	167,5	0,0	2,9		
2 завтрак																				
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100	0	0	13	88	0,02	0	0	0,02	0	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
Обед																				
Сул картофельный с яйцом и круой	200	4	6	9	178	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	87	2016
Печень по-строгановски	35/35	9	10	2	101	0,15	14,30	0,90	0	0,56	25,30	24,30	82,30	1,25	452,30	68,50	0,05	0,08	619	2016
Каша гречневая отварная	130	3	5	38	162	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	181	2016
Огурец свежий	30	0	0	11	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	13	2016
Компот из ягод см	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	393	2016
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	
Итого за Обед	680	19	18	72	587	1,6	38,6	16,2	0,2	66,3	109,7	193,4	383,2	12,1	1254,1	142,3	0,1	0,2		
Уплотненный полдник																				
Запеканка картофельная с мясной	170	9	6	63	303	0,15	0	22	0,09	0,05	24	12	62	1,2	2	102	0	0	308	2015
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	0	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	
Итого за Полдник	380	16	17	27	433	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	1560	50	57	259	1845	2,7	46,3	138,8	0,9	66,7	390,9	255,0	735,1	20,9	2008,4	462,8	0,1	3,5		

4 день, 1 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет	Витамины										Минеральные вещества							№	Сборник
		Белки,	Жиры,	Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф,	Se, мг						
Завтрак																								
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180	19	9	38	20	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	таблиц	2016				
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК						
Сыр порциани	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	7	2016				
Чай с молоком с сахаром	180	3	5,2	25	123	0	0,2	0	0	0,03	6,15	4,8	9,33	0,85	26,1	0	0	0	6	2016				
Масло сливочное порциани	5	0	3	0	33	0,01	0,15	0,01	0,005	35,2	2,4	23	0,02	45,3	0,5	0,01	0	ТТК						
Итого за Завтрак	405	26	20	77	306	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																								
Молоко ванильное	180	3	3	6	78	0,06	14	0	0	0,05	21,2	12,0	12,3	3,20	368,3	2,8	0,02	0	ТТК					
Обед																								
Суп картофельный с зеленым горошком и курицей	200	3	2	6	121	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	73	2016				
Котлета "Рыжик"	70	7	13	8	135	0,06	1,03	1,35	0,54	0,11	18,60	18,64	140,50	2,07	265,30	78,30	0,01	17,45	322	2016				
Картофельное пюре	130	2	4	12	125	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	2016				
Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	21	82	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	2016				
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК					
Итого за Обед	630	15	20	58	526	0,6	73,9	51,8	0,7	0,9	139,6	118,7	435,1	7,5	2421,6	526,9	0,2	17,5						
Уплотненный полдник																								
Ежики мясные со сметанным соусом	120/50	7	13	8	197	0,06	2,4	3	0,13	0,06	21,30	13,40	59,0	0,95	125,40	38	0,02	4,43	287	2016				
Кисель из ягод см	180	0	0	19	75	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	393	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						
Итого за Полдник	400	10	11	117	333	0,00	26	21,00	0,08	0,09	64,52	34,11	89,1	7,89	723,81	105,20	0,02	4,43						
Итого за День	1615	56	59	260	1773	0,8	113,9	110,5	1,1	1,3	446,3	203,7	722,3	20,6	3787,3	641,8	0,2	22,0						

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-	Сборник
		Белки,	Жиры,	Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг									
Завтрак																											
Каша пшеничная молочная жидкая с	180	6	7	26	142	0,06	0,3	201	0	0,5	65	11	154	1,8	125,3	0	0	0	таблиц	2016							
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002	ТТК	2016							
Батон поджаренный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	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	6	2016							
Итого за Завтрак	440	9	16	55	371	0,5	21,7	389,4	1,3	0,9	365,7	48,3	410,7	3,6	348,1	17,7	0,0										
2 завтрак																											
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100	0	0	13	88	0,02	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	200	6	3	16	115	0,10	1,98	32,00	0	0,42	22,3	12,30	53,40	1,50	95,60	77,30	0,04	0,08	64	2016							
Гуляш "Болоньезе"	70	9	10	12	103	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	381	2016							
Макаронные изделия отварные	130	1	4	15	122	0,18	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	79,30	77,50	0,05	0	219	2016							
Компот из ягод смл	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	393	2016								
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК									
Итого за Обед	630	19	18	70	465	13,4	42,8	55,2	0,1	1,2	117,5	84,9	267,4	9,0	1588,5	228,4	0,2	0,2									
Уплотненный полдник																											
Пудинг из творога с подливой молочной сладкой	140/30	19	13	28	452	0,03	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	249	2016								
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК									
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	45	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	411	2016								
Итого за Полдник	380	21	14	42	560	0,11	7,14	0	0,24	0,14	25,75	22,30	47,74	6,17	30,40	3,08	0,02	2,9									
Итого за День	1650	53	60	262	1787	14,0	71,7	444,6	1,7	2,2	508,9	155,5	725,8	18,8	2241,0	249,1	0,2	3,1									

1 день, 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в, ккал	Витамины											Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник к рецептур
		Белки,	Жиры,	Углево		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	Na, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг		
Завтрак																									
Суп молочный с вермишелью с маслом	180	6	8	29	203	0,04	0	35	0,28	0,06	19,30	3,10	29,10	0,53	22,30	121,30	0	0	100	2016					
Батончик к чаю	30	1,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,9	40,2	1,23	0	0	ТТК	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					
Чай с молоком и сахаром	180	3	5,2	25	123	0	0,2	0	0,03	6,15	4,8	9,33	0,85	26,1	0	0	0	359	2016						
Итого за Завтрак	400	10	18	72	462	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																									
Сок 1/200 или фрucht 1/100	200/100	0	0	13	88	0,02	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	200	6	5	16	123	0,17	19,6	21,3	0,19	0,6	28,3	30,1	102,3	1,8	583,5	64	0,06	0,08	86	2016					
Жаркое по-домашнему	200	9	6	4	226	0,03	0	5	0,26	0,07	15,30	3,10	23,50	65,00	18,10	94,50	0	0	292	2016					
Огурец свежий	30	0	0	11	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	13	2016					
Напиток из смеси с/д	180	0	0	21	82	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	2016					
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК							
Итого за Обед	660	19	10	70	515	0,2	3,54	26,78	0,41	0,21	52,49	62,79	249	5,8	397,71	137,2	0,01								
Уплотненный полдник																									
Каша рисовая молочная с маслом	180	14	20,1	28	302	0,06	0	0	0	0,06	16	9	15	2,9	256	3	0	0	Таблиц а 1	2016					
Ватрушка с творогом	75	3	7	41	168	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК	2016					
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2016					
Итого за Полдник	435	16	17	21	537	0,10	7	0,00	0,00	0,1	47,32	51,04	61,9	4,77	496,30	5,12	0,01	0							
Итого за день	1565	54	62	258	1801	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							

2 день, 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины			Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборник рецептов УР		
		Белки	Жиры	Углево		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг				
Каша речневая молочная жидкая с маслом	180	6	7	34	214	0,22	21,30	61,30	0,56	0,33	115,30	24,3	136,30	1,56	273,20	62,30	0	0	0	таблиц а 1	2016	
Какао с молоком	180	5	3	12	121	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	0	0	0	ТТК	2015	
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	2016
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	0	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	0	ТТК	2016
Итого за Завтрак	400	13	16	57	465	1,1	21,9	129,5	0,9	0,5	357,8	49,5	362,0	3,6	487,0	108,5	0,0	0,0	0,0			
2 завтрак																						
Напиток кисломолочный	180	4	4	6	75	0,05	14	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02	0	0	ТТК		
Обед																						
Суп картофельный с горохом	200	3	2	10	195	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	0,09	87	2016	
Каша гречневая отварная	130	3	5	38	162	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	0,02	189	2016	
Льодж-кебаб на мушцы	70	6	5	8	192	0,21	20,1	22,3	0,19	0,4	27,4	3,65	110,9	1,9	577,3	63	0,05	0,07	0,07	322	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	0,00	386	2016	
Огурец свежий	30	0	0	11	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	0	13	2016	
Копilot из смеси ягод см	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	17,5	2,9	250	3	0	0	0	393	2016	
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	0	ТТК		
Итого за Обед	680	17	16	110	748	0,9	34,6	44,3	0,3	1,5	113,4	191,0	512,4	13,7	1536,8	219,7	0,1	0,2	0,2			
Углеводный полдник																						
Омлет натуральный	170	33,5	24,6	45	278	0,03	0	0	0	0,05	14	7	15	2,9	205	3	0	0	0	229	2016	
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	ТТК		
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	0	411	2016	
Батон йодированный	30	4	4	21	210	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	2016	
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	7	2016	
Итого за Полдник	430	21	10	58	685	0,14	7	0	0,11	0,1	27,20	27,80	65,0	5,26	318,60	4,16	0,02	0	0			
Итого за день	1690	52	58	257	1798	2,2	63,5	173,8	1,3	2,2	498,4	181,1	284,0	23,6	2322,4	332,3	4,7	0,2	0,2			

3 День, 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества	№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки	Жиры	Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	К, мг				Л, мг
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом	180	5	7	19	224	0,09	2,13	123,30	0,65	0,33	299,60	23,50	277,60	0,77	150,60	35,3	0,08	5,56	таблиц. 21	20-16
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	20-16
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	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	6	20-16
Итого за Завтрак	400	7	20	35	421	0,2	2,4	186,4	0,9	0,5	495,2	41,2	443,3	2,9	273,5	48,0	0,1	8,5		
2 завтрак																				
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100	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	200	5	3	9	126	0,33	15,60	0,99	0	0,55	25,30	25,60	88,0	2,23	422,30	70,30	0,08	0,09	82	20-16
Соус молочный	20	1	2	15	45	0,04	0,72	0,01	0,09	0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,86	76,15	0	0	126	20-15
Запеканка из печени с рисом	170	6	6	14	228	0,09	0,03	1,34	0,47	0,11	18,0	20,30	156,30	2,07	305,30	77,30	0,01	18,45	311	20-16
Напиток из шиповника и изюма	180	1	0	28	125	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	417	20-16
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	
Итого за Обед	630	10	7	77	587	0,5	16,7	40,3	0,5	0,8	75,0	70,7	370,2	7,6	1024,0	224,9	0,1	19,1		
Углотенный полдник																				
Рагу из овощей с курицей	200	6	6	8	189	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	20-16
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	20-16
Итого за Полдник	410	12	27	44	319	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	1640	58	67	278	1897	0,9	23,4	228,3	43,4	1,4	604,9	162,8	857,0	13,4	1641,8	372,0	0,2	43,2		

4 день, 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур			
		Белки, г	Жиры, г	Углево, 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	Na, мг	Cl, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	K, мг	Na, мг							
Завтрак																																
Каша манная жидкая с маслом	180	5	8	30	199	0,06	0,80	0,02	0	0,09	16,50	15,00	110,30	2,10	34,50	78,10	0	0	0,002	399	2016											
Кефирный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002	399	2016												
Батон поджаренный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
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												
Яйцо вареное	40	2	1	22	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	75,729	75,31	0,04	0	0	0	0											
Итого за Завтрак	440	8	14	81	452	0,6	48,2	214,3	1,4	0,6	365,4	85,4	465,2	5,3	1014,6	171,1	0	0	0	0												
Завтрак																																
Молоко ванильное	180	3	3	6	78	0,06	14	0	0	0,05	21,2	12,0	12,3	3,20	368,3	2,8	0,02	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Обед																																
Уплотненный полдник																																
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3	3	15	156	0,06	3,55	2,0	0	0,07	35,60	27,80	40,10	0,70	135,60	4,20	0,06	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
Пудинг рыбный запеченный	70	13,6	9,35	10	185	0,09	3,32	2,03	43	0,43	29	43	20	3,1	310	99	0,03	16,2	285	2016												
Картофель отварной	130	2	3	12	115	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	98,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	312	2015												
Напиток из смеси с/ф	180	0	0	21	82	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	2015												
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за Обед	620	15	10	75	601	0,5	65,3	53,3	43,2	0,9	156,2	142,5	254,9	7,0	2165,1	480,9	0,2	16,2	0	0	0											
Уплотненный полдник																																
Сырники творожные с подливкой молочной	150/20	17	13	24	273	0,03	0	0,23	0	0,04	15	9	15	3,8	245	3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Батон поджаренный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Кисель из ячм. см	180	0	0	19	75	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
Итого за Полдник	380	17	10	24	411	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	0	0	0											
Итого за День	1637	56	59	258	1801	1,3	120,6	330,8	44,9	1,6	746,0	265,0	887,4	18,4	3895,1	667,0	0,2	19,1	0	0	0											

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность в ккал	5 дней, 2 недели																	№ рецептур	Сборник рецептур
				Витамины			Минеральные вещества															
Белки, Жиры, Углево	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг									
Каша пшеничная молочная жидкая с сахаром	180	5	6	13	166	0,20	2,0	28,30	0,30	0,20	30,00	32,00	175,00	2,10	188,00	36,60	0,2	0,02	таблиц 2016			
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	2016			
Сыр полужирный	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	7	2016			
Масло сливочное полужирное	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	0,01	0	6	2016		
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2016			
Итого за Завтрак	405	9	14	31	396	0,3	2,4	28,3	0,3	0,3	82,2	44,2	241,0	4,5	323,0	38,2	0,2					
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100	0	0	13	88	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК			
Щи с картошкой на мясном бульоне со сметаной	200	3	6	9	113	0,40	20,30	12,3	0,02	0,60	62,3	51,20	255,30	2,10	351,20	90,30	0,00	0,08	73	2016		
Бефстроганов на отварного мяса	35/35	6	5	10	122	0,22	14,60	0,90	0	0,36	25,30	30,20	86,00	2,00	433,20	71,20	0,05	0,07	297	2016		
Макаронные изделия отварные	130	1	4	15	122	0,18	26,30	22,30	0,16	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	799,30	77,50	0,05	0	219	2016		
Отруц свежий	30	0	0	11	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,05	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	13	2016			
Компот из смеси с/м	180	0	0	11	89	0	3,2	0	0	3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04	0	0	393	2016			
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	2016			
Итого за Обед	680	10	16	67	530	0,9	64,4	39,5	0,2	1,3	144,8	122,2	466,6	7,5	1620,1	246,2	0,1	0,2				
Каша гречневая молочная жидкая с маслом	180	7	6	12	138	0,06	0	35	0,30	0,08	18,60	15,30	68,60	1,4	65,30	60,20	0	0	таблиц а 2	2016		
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	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2016			
Итого за Поддник	410	8	9	25	353	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	1625	59	62	268	1816	1,3	73,9	130,9	0,7	1,7	299,7	223,4	875,0	18,2	2796,2	420,4	0,3	3,1				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энерге	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	541	603	2618	18124	8,9	497,7	5001,2	98,9	10,3	9002,3	2018,7	7989,3	99,4	6003,8	1,0	20,10	0,1950			
Среднее значение за период	54,1	60,3	261,8	1812,4	0,9	49,8	500,1	9,9	1,0	900,2	201,9	798,9	9,9	600,4	0,1	2,01	0,020			

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.12.4.3990-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Юхьянова М.П., Угалева В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и гарниров из овощей для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т. Лавиной 2004г.