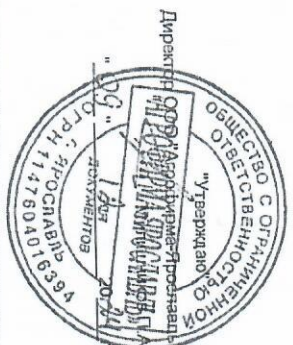




Меню для возрастной группы сад 3-7 лет

1 день, 1 неделя



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	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 овсяная молочная	180	6	9	29	198	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	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							
Батончик к чаю	30	2	1	15	79	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>400</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>47</b>	<b>397</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/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							
<b>Обед</b>																										
Суп картофельный с рыбными консервами	180	5	7	15	128	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	70	10	10	15	201	0,10	0,85	94,2	0,17	0,15	94,45	23,66	77,50	1,50	35,30	0,02	0,06	0,00	419							
Рис отварной	130	3	5	37	207	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,38	60,1	0,02	0,98	0	0	0	332							
Соус крахмальный основаной	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	180	0,16	0	15	62	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394							
Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	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>630</b>	<b>22</b>	<b>26</b>	<b>119</b>	<b>751</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	140	15	12	26	358	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	265	3	0	0	249							
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							
Батончик к чаю	30	2	1	15	79	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>350</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>44</b>	<b>491</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>1560</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>232</b>	<b>1721</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 неделя

Прием пищи, наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая	Витамины											Минеральные вещества								№ рецеп- туды
		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 <sup>1</sup> , мг	Se, мг							
Завтрак																									
Каша манная жидкая	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	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						
Ябло 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 йодированный	30	2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0							
Итого за Завтрак	437	10	16	74	440	0,1	1,2	27,3	0,3	0,1	262,1	62,4	182,3	1,9	195,3	363,0	0	0							
2 завтрак																									
Напиток кисло-молочный	190	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	420						
Обед																									
Суп картофельный с зелеными горошком	180	2	2	14	87	0,15	14,50	1,1	0	0,35	25,6	24,50	82,30	1,35	415,30	69,70	0,05	0,07	82						
Суджле рыбное	70	13	9	1	138	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	130	2	4	12	125	0,17	26,40	23,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	339						
Икра свекольная	30	0	2	1	17	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	180	1	0	28	125	0	0,3	36	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	417						
Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0							
Итого за Обед	640	21	17	77	592	0,5	53,2	102,1	0,4	0,8	128,6	96,3	278,1	8,8	1824,4	209,9	0,1	0,6							
Уплотненный полдник																									
Капуста тушеная с мясом	180	10	16	14	246	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	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						
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						
Итого за Полдник	410	16	17	52	508	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	71,70	54,80	115,18	6,23	659,73	16,18	0,02	0,1							
Итого за День	1667	48	60	255	1615	0,6	80,3	165,2	0,6	1,0	506,4	245,0	330,2	17,6	2809,4	228,7	0,2	0,7							

3 День, 1 недели

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-чреская	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	Ca, мг								
<b>Завтрак</b>																										
Каша пшеница молочная жидкая	180	19	9	38	231	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							
Какао с молоком	180	5	3	12	121	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	14,9	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	30	2	1	15	79	0,06	0	0	0,03	0	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0								
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>65</b>	<b>497</b>	<b>1,0</b>	<b>1,5</b>	<b>106,5</b>	<b>0,7</b>	<b>0,5</b>	<b>397,8</b>	<b>50,5</b>	<b>361,5</b>	<b>2,5</b>	<b>397,8</b>	<b>41,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>								
<b>2 завтрак</b>																										
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							
<b>Обед</b>																										
Суп куриный с вермишелью	180	3	6	10	199	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	70	18	11	28	163	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,60	179,20	2,20	658,00	205,00	0,01	0,02	255							
Каша гречневая отварная	130	7	5	30	186	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	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	390							
Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	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>610</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>710</b>	<b>1,0</b>	<b>39,6</b>	<b>45,0</b>	<b>0,3</b>	<b>1,6</b>	<b>146,7</b>	<b>239,3</b>	<b>676,1</b>	<b>13,4</b>	<b>1540,8</b>	<b>302,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>								
<b>Улотненный полдник</b>																										
Омлет натуральный	150	12	15	4	199	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	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	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							
Батон йодированный	30	2	1	15	79	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>370</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>399</b>	<b>0,13</b>	<b>7,02</b>	<b>19,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>47,0</b>	<b>33,37</b>	<b>97,1</b>	<b>6,19</b>	<b>518,13</b>	<b>4,48</b>	<b>0,02</b>	<b>0,44</b>								
<b>Итого за День</b>	<b>1580</b>	<b>50</b>	<b>57</b>	<b>259</b>	<b>1694</b>	<b>2,1</b>	<b>48,2</b>	<b>170,9</b>	<b>1,1</b>	<b>2,2</b>	<b>390,9</b>	<b>323,1</b>	<b>1134,7</b>	<b>22,0</b>	<b>2456,8</b>	<b>462,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>								

4 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-чресная	Витамины											Минеральные вещества								№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево Дв, 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	180	6	7	26	157	0,06	0,3	20,1	0	0,5	65	11	154	1,8	125,3	0	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						
Сыр порд	10	2,3	3,8	2	87	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	7						
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0							
Итого за Завтрак	400	26	20	77	357	0,161	13,96	37,76	0,26	0,29	242,14	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02								
2 завтрак																									
Чай с шиповником	180	0	0	15	65	0,01	42	40,8	0	0,02	5,1	2,7	4,4	0,53	13,6	0,0	0,01	0	ТТК						
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2,00	2,3	0,2	0,01	0							
Обед																									
Суп картофельный с яйцом	180	4	6	12	118	0,06	3,55	2,0	0	0,07	35,60	27,80	40,10	0,70	135,60	4,20	0,06	0	83						
Гуляш " Болоньезе"	70	7	17	3	194	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	ТТК						
Макаронные изделия отварные	130	2	4	34	153	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 яблок сушеных	180	0	0	18	75	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394						
Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0							
Итого за Обед	610	17	27	86	640	13,3	48,4	25,2	0,1	0,9	130,8	100,4	254,1	5,3	1428,5	152,3	0,2	0,1							
Упомянутый полдник																									
Котлета "Мясуща"	70	10	18	11	247	0,06	2,4	3	0,13	0,06	21,30	13,40	59,0	0,95	125,40	38	0	4,43	ТТК						
Рис отварной	130	3	5	37	207	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	332						
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						
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0							
Итого за Полдник	410	10	11	117	587	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	1617	56	59	260	1705	13,5	88,4	84,0	0,4	1,3	437,5	185,4	541,3	18,4	2794,2	267,2	0,2	4,6							

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ 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	І, мг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																										
Суп молочный с вермишелью	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							
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	0,05	28,33	0,00	0,01	0,0	6							
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0							
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>9</b>	<b>17</b>	<b>63</b>	<b>447</b>	<b>0,2</b>	<b>21,4</b>	<b>223,4</b>	<b>1,6</b>	<b>0,2</b>	<b>320,0</b>	<b>20,4</b>	<b>267,8</b>	<b>1,3</b>	<b>115,1</b>	<b>122,4</b>	<b>0,0</b>									
<b>2 завтрак</b>																										
Напиток из ягод сушеных	180	1	0	22	91	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	417							
<b>Обед</b>																										
Борщ со свежей капустой, картофелем, мясом и сметаной	180	4	8	9	127	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"	70	17	7	9	185	0,06	1,03	1,35	0,54	0,11	18,60	18,64	140,50	2,07	285,30	78,30	0,01	17,45	322							
Картофельное пюре	130	2	4	12	125	0,17	26,40	23,00	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	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							
Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	0							
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>72</b>	<b>599</b>	<b>1,5</b>	<b>83,7</b>	<b>60,0</b>	<b>0,8</b>	<b>65,5</b>	<b>158,3</b>	<b>114,7</b>	<b>411,1</b>	<b>7,8</b>	<b>2271,6</b>	<b>519,5</b>	<b>0,2</b>	<b>17,5</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>																										
Запеканка рисовая с творогом и джемом	120	14	20,1	23	302	0,06	0	0	0	0,06	16	9	15	2,9	256	3	0	0	188							
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							
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0							
<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>16</b>	<b>21</b>	<b>46</b>	<b>435</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>0</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>25,75</b>	<b>22,30</b>	<b>47,74</b>	<b>6,17</b>	<b>304,40</b>	<b>3,08</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>								
<b>Итого за день</b>	<b>1520</b>	<b>53</b>	<b>58</b>	<b>203</b>	<b>1572</b>	<b>1,8</b>	<b>112,3</b>	<b>283,4</b>	<b>2,6</b>	<b>65,9</b>	<b>504,0</b>	<b>157,4</b>	<b>726,6</b>	<b>15,3</b>	<b>2691,1</b>	<b>644,9</b>	<b>0,2</b>	<b>20,4</b>								

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Еg, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																							
Каша овсяная молочная	180	6	9	29	198	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	0,15	112,30	42,40	154,30	0,22	45,30	0,0	0,01	0	199			
Масло сливочное поджаренным	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	5				
Чай с низкими 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				
Батончик к чаю	30	2	1	15	79	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	28,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>397</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	180	0	0	15	65	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	180	5	4	15	122	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	70	9	19	3	215	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	130	7	5	30	186	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				
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				
Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	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>610</b>	<b>25</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	<b>705</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>					
Употребленный полдник																							
Пудинг из творога с фруктовыми джемом	140	15	12	26	358	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	249				
Чай с низкими 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				
Батончик к чаю	30	2	1	15	79	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>350</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>491</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>1540</b>	<b>54</b>	<b>62</b>	<b>258</b>	<b>1658</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>153,0</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			Энергетическая ценность	Витаминны											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	Se, мг							
Завтрак																									
Каша манная жидкая	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	199						
Какао с молоком	180	5	3	12	121	0,9	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	0	0	416						
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						
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,05	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0						
Итого за Завтрак	400	16	16	49	456	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							
2 завтрак																									
Напиток кисломолочный	180	4	4	6	75	0,05	1,4	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02	0	420						
Обед																									
Щи из свежей капусты с картошкой со сметаной	180	2	4	7	74	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	200	11	23	23	340	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 яблок сушеных	180	0	0	18	75	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394						
Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	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	610	16	27	70	590	0,3	18,5	6,0	0,3	0,5	60,7	45,5	155,3	67,6	511,7	165,9	0,1	0,1							
Уплотненный полдник																									
Плов рисовый с мясом	200	12	25	48	457	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	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						
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,05	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0						
Итого за Полдник	410	21	10	58	600	0,14	7		0,11	0,1	27,20	27,90	65,0	6,26	318,60	4,16	0,02								
Итого за День	1600	52	58	257	1720	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- ческая	Витамины											Минеральные вещества								№ рецеп- турды
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг							
Завтрак																									
Каша гречневая молочная жидкая	180	6	6	24	173	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	30	2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0							
Итого за Завтрак	400	8	20	43	372	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							
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	180	5	4	11	163	0,33	15,60	0,99	0	0,55	25,30	26,60	88,0	2,23	422,30	70,30	0,08	0,09	82						
Суфле из печени	70	14	8	10	165	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	130	2	4	34	153	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 лимона	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						
Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0							
Итого за Обед	610	26	16	104	706	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							
Уплотненный полдник																									
Ленивые голубцы с соусом сметанным томатом и луком	170	11	18	13	258	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	315375						
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						
Батон йодированный	30	2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0							
Итого за Полдник	380	13	19	31	391	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	1590	48	55	198	1557	1,1	23,4	192,0	42,9	1,4	384,8	196,9	643,7	13,5	2632,6	514,3	0,2	16,3							



4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-чская	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	В2, мг	Сa, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	l, мг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																										
Каша "Дружба" молочная жидкая	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	5,66	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	0,0027	414								
Динчо 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 йодированный	30	2	1	15	79	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0									
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>437</b>	<b>14</b>	<b>16</b>	<b>53</b>	<b>475</b>	<b>0,3</b>	<b>49,4</b>	<b>274,5</b>	<b>1,8</b>	<b>0,5</b>	<b>464,7</b>	<b>61,6</b>	<b>501,5</b>	<b>2,8</b>	<b>972,4</b>	<b>111,7</b>										
<b>2 завтрак</b>																										
Чай с шиповником	180	0	0	15	65	0,01	42	40,8	0	0,02	5,1	2,7	4,4	0,53	13,6	0,01	0,01	0	ТТК							
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2,00	2,3	0,2	0,01	0								
<b>Обед</b>																										
Суп картофельный с горохом	180	3	2	9	187	0,16	14,50	0,96	0	0,36	25,60	29,50	99,30	1,65	422,10	70,20	0,06	0,99	87							
Котлета рыбная	70	14	11	12	198	0,09	3,32	2,03	43	0,43	29	43	20	3,1	310	99	0	15,2	271							
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							
Икра свекольная	30	0	2	1	17	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 смеси с/дф	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							
Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	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>640</b>	<b>23</b>	<b>19</b>	<b>76</b>	<b>709</b>	<b>0,7</b>	<b>86,2</b>	<b>52,3</b>	<b>43,2</b>	<b>1,3</b>	<b>169,3</b>	<b>159,9</b>	<b>343,7</b>	<b>11,7</b>	<b>2799,2</b>	<b>549,4</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>																										
Пудинг из творога с фруктовыми джемом	140	15	12	26	358	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	249							
Кисель из ягод см	180	0	0	19	107	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	386							
Батон йодированный	30	2	1	15	79	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>350</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>544</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>224,39</b>	<b>37,06</b>	<b>167,35</b>	<b>6,17</b>	<b>515,33</b>	<b>14,93</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>								
<b>Итого за день</b>	<b>1624</b>	<b>55</b>	<b>48</b>	<b>179</b>	<b>1850</b>	<b>1,2</b>	<b>144,8</b>	<b>389,9</b>	<b>45,3</b>	<b>1,9</b>	<b>858,4</b>	<b>258,6</b>	<b>1012,6</b>	<b>20,7</b>	<b>4286,9</b>	<b>676,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,2</b>								

## 5 день, 2 недели

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	Н, мг	Se, мг					
Завтрак																							
Каша пшеничная молочная жидкая	180	5	6	13	166	0,20	2,0	28,30	0,30	0,20	30,00	32,00	175,00	2,10	198,00	36,60	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	0,06	0,14	63,1	0,24	0,03	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	6				
Батон йодированный	30	2	1	15	79	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>400</b>	<b>7</b>	<b>12</b>	<b>31</b>	<b>365</b>	<b>0,3</b>	<b>2,2</b>	<b>91,4</b>	<b>0,5</b>	<b>0,3</b>	<b>225,6</b>	<b>49,7</b>	<b>322,7</b>	<b>2,9</b>	<b>270,9</b>	<b>37,7</b>	<b>0,2</b>						
2 завтрак																							
Напиток из ягода сушеных	180	1	0	22	91	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	417				
Обед																							
Сваркольник со сметаной	180	2	4	12	90	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	64				
Люля-кебаб из курицы	70	14	5	7	129	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	130	3	5	37	297	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	332				
Напиток из яблоч сушеных	180	0	0	18	75	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394				
Хлеб ржаной	50	3	1	21	100	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>610</b>	<b>22</b>	<b>14</b>	<b>95</b>	<b>601</b>	<b>0,7</b>	<b>39,7</b>	<b>40,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,3</b>	<b>94,1</b>	<b>51,5</b>	<b>291,5</b>	<b>5,1</b>	<b>1072,1</b>	<b>134,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>					
Уплотненный полдник																							
Омлет натуральный	150	12	15	4	199	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	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	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				
Батон йодированный	30	2	1	15	79	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>370</b>	<b>17</b>	<b>20</b>	<b>23</b>	<b>399</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>72,69</b>	<b>57,05</b>	<b>167,35</b>	<b>6,17</b>	<b>853,13</b>	<b>136,00</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>					
<b>Итого за День</b>	<b>1560</b>	<b>59</b>	<b>62</b>	<b>268</b>	<b>1456</b>	<b>1,1</b>	<b>49,1</b>	<b>194,8</b>	<b>1,0</b>	<b>1,7</b>	<b>392,4</b>	<b>159,2</b>	<b>781,5</b>	<b>14,1</b>	<b>2196,1</b>	<b>308,2</b>	<b>0,4</b>	<b>3,1</b>					

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энерге- ти- чекская	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		ккал	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			
Итого за весь период	523	574	2359	15549	8,1	447,7	4351,2	83,9	8,9	7886,1	1798,0	6811,3	86,4	5235,3	0,8	17,70	0,1750				
Среднее значение за период	52,3	57,4	236,9	1554,9	0,81	44,77	435,12	8,39	0,89	788,61	179,80	681,13	8,64	523,53	0,08	1,77	0,02				

Нормативная документация:

Сайтин 2.12.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мольникова М.П., Тугельнича В.А. 2015 г.

Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мольникова М.П., Тугельнича В.А. 2015 г.

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

# Ведомость выполнения продуктового набора

за период 10 дней 3-7 мая

Наименование продукта	Норма в г.	1 неделя							2 неделя			Факт за 10 дн.	Факт за день.-г	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					
Дрожжи д/н.в.	0,5		0,580										0,580	0,580	-0,442	11,60
Какао д/н.п	0,6			3,600									7,200	0,720	0,120	120,00
Картофель д/н.в.	140	90,000	230,000										120,500	120,500	-19,500	86,07
Конд. издлние	20				12,000								12,000	2,400	-17,600	12,00
Коф. напиток	1,2		3,600			3,600							10,800	1,080	-0,120	90,00
Крахмал	3					8,100							8,100	0,810	-2,190	27,00
Крупа д/н.в	43	80,000	15,000	87,000	70,000	30,000	86,000	76,000	58,000	70,000	608,000	139,000	60,800	60,800	17,800	141,40
Маслар. издлния	12		13,000	56,000	14,000								100,000	13,900	1,900	115,83
Масло раст.	11	9,000	16,000	10,000	9,000	10,000	7,000	13,000	9,000	7,000	100,000	10,000	10,000	10,000	-1,000	90,91
Масло слив.	21	19,000	13,000	19,000	15,000	18,000	18,000	12,000	12,000	26,000	189,000	18,900	18,900	18,900	-2,100	90,00
Молоко, молочная продукция,	450	80,000	380,000	230,000	150,000	180,000	80,000	350,000	180,000	160,000	3740,000	374,000	374,000	374,000	-76,000	83,11
Молокомолочная продукция																
Мука пш.	29	1,100	39,000	2,000			2,000				4,000	50,000	48,100	4,810	-24,190	16,59
Мясо бескостное	55	56,000	40,000		95,000	15,000	52,000	116,000		110,000	444,000	44,400	176,000	44,400	-10,600	80,73
Овощи св.	220	30,000	305,000	40,000	60,000	100,000	30,000	150,000	85,000	55,000	195,000	19,500	195,000	19,500	-4,500	81,25
Мясо птицы	24			25,000		65,000					70,000	16,000	160,000	16,000	-21,000	43,24
Рыба д/н.в	37	20,000	70,000	15,000	30,000	30,000	30,000	30,000	30,000	30,000	270,000	27,000	270,000	27,000	-3,000	90,00
Сахар д/н.в.	30	30,000	30,000	10,000		8,000	21,000	6,000	5,000	7,000	92,000	9,200	92,000	9,200	-1,800	83,64
Сметана д/н.в	11	5,000		200,000		4,000	4,000	6,000	4,000	5,000	400,000	40,000	400,000	40,000	-60,000	40,00
Сок д/н.в.	5		5,000	5,000	5,000	5,000	5,000	6,000	5,000	5,000	50,000	5,000	50,000	5,000	0,000	100,00
Соль д/н.в.	25		6,000	61,000	20,000	27,000	18,000	72,000	14,000	14,000	123,000	12,300	123,000	12,300	-9,700	61,20
Субпродукты	11	13,000	14,000	61,000	5,000	5,000	18,000	6,000	18,000	14,000	153,000	15,300	153,000	15,300	-1,300	111,82
Сух/фрукты	6			10,000		27,000		10,000		10,000	40,000	4,000	40,000	4,000	-2,000	66,67
Сыры	40	100,000		10,000	10,000	20,000	100,000	10,000	18,000	14,000	320,000	32,000	320,000	32,000	-8,000	80,00
Творог д/н.в	40	100,000		10,000	10,000	20,000	100,000	10,000	18,000	14,000	133,000	13,300	133,000	13,300	-8,700	80,00
Фрукты св.	100	20,000	30,000	14,000	80,000	75,000	20,000	60,000	65,000	70,000	677,000	67,700	677,000	67,700	-12,300	84,63
Хлеб пш.	80	82,000	50,000	60,000	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000	500,000	50,000	500,000	50,000	0,000	100,00
Хлеб рж.	50	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000	50,000	500,000	50,000	500,000	50,000	0,000	100,00
Чай д/н.в	0,6	0,500	0,500	0,500	1,000	0,500	1,000	0,500	1,000	0,500	6,500	0,650	6,500	0,650	0,050	108,33
Яйцо д/н.в.	40	10,000	75,000	80,000	8,000	5,000	8,000			80,000	346,000	34,600	346,000	34,600	-5,400	86,50

Рекомендации по корректировке меню:  
 Подписать медицинский работника и дату:  
 Подписать руководителя образовательной (образовательной) организации, организации по уходу и присмотру и дата ознакомления: