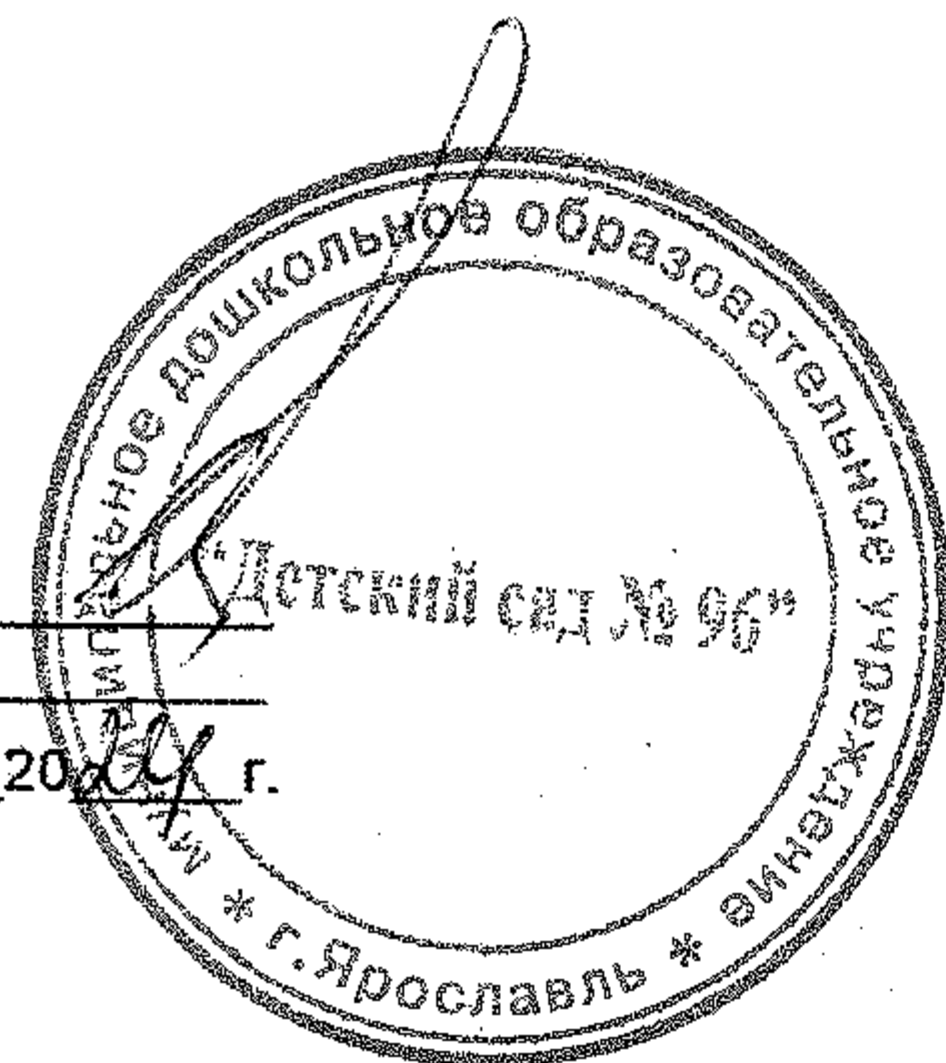


"Согласовано"

Заведующий МДОУ

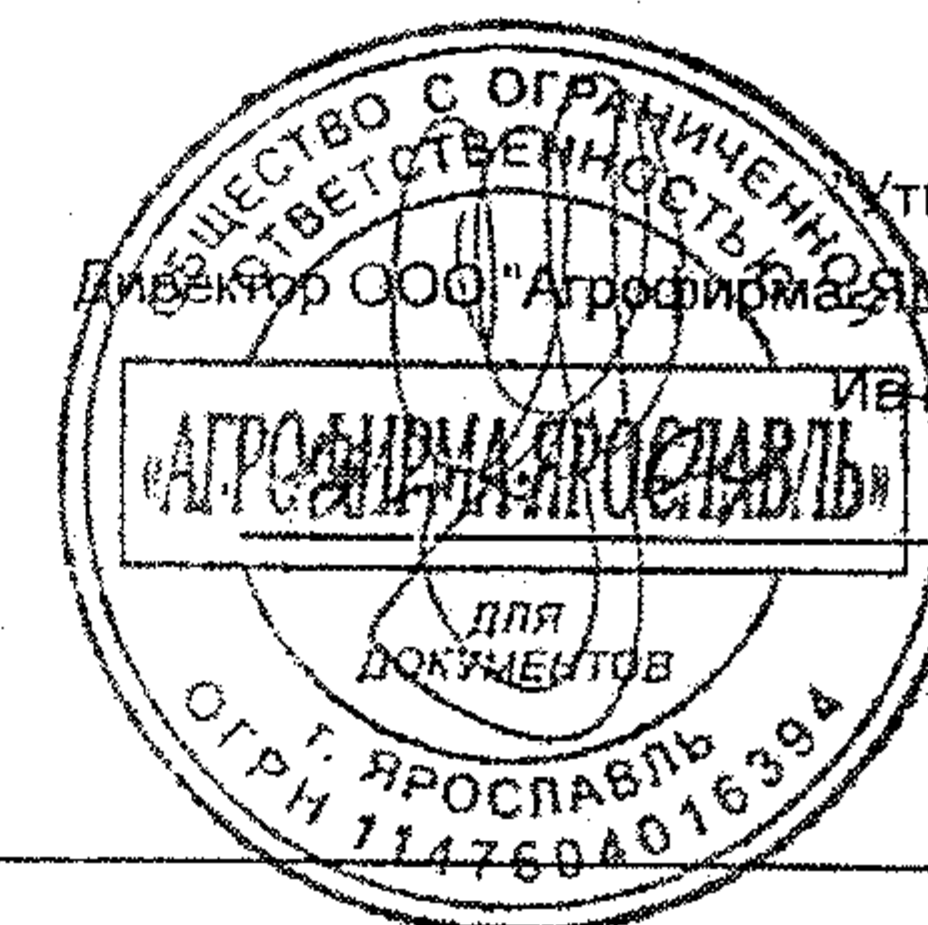
96



" 12 " 04

2024 г.

Меню для возрастной группы сад 1,5-3 лет



Утверждаю

Директор ООО "Агрофирма Ярославль"

Иванко С.В.

2024 г.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		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 овсяная молочная с маслом сливочным	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	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	6,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК
Батончик к чаю	20	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	ТТК
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	ТТК
Итого за Завтрак	330	5	14	38	372	0,33	1,19	94,30	0,34	0,29	309,04	69,16	301,69	0,49	98,93	0,04	0,02	0,0	
2 завтрак																			
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	0,7	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	0	ТТК
Обед																			
Суп картофельный с рыбными консервами	160	4	6	14	122	0,02	5,56	51,2	1,1	0,04	34,80	18,90	26,90	0,13	54,00	0,01	0,02	0,01	ТТК
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	ТТК
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	ТТК
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	ТТК
Компот из яблок	150	0,1	0	10	60	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	ТТК
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК
Итого за Обед	520	18	21	97	682	0,4	14,4	164,4	1,3	0,5	172,0	66,1	202,6	2,6	162,5	0,0	0,1	0,0	
Уплотненный полдник																			
Пудинг из творога с фруктовым джемом	120	12	10	19	305	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	ТТК
Кисель из ягод см	150	0	0	15	99	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	ТТК
Батончик к чаю	20	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	ТТК
Итого за Полдник	290	13	11	45	469	0,13	12	0,00	0,00	0,1	42,10	30,80	53,3	6,26	591,30	4,32	0,01	0	
Итого за день	1240	36	47	190	1570	0,8	34,6	258,7	2,7	0,9	537,1	166,0	571,6	14,7	992,8	4,387	1,7	0,013	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Каша овсяная молочная с маслом	150	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	ТТК
Булочка с чаем	20	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	ТТК
Мясное сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,34	65,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,55	0,05	28,33	0,00	0,01	0,0	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	ТТК
Итого за Завтрак	330	10	18	72	364	0,25	1,35	96,38	0,47	0,25	137,86	59,1	157,66	0,28	656,11	61,19	0,01	0	
Обед																			
Суп	160	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	0	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	0,00	140,0	0,0	1,60	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	ТТК
Булочка с чаем	20	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	ТТК
Мясное сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,34	65,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,55	0,05	28,33	0,00	0,01	0,0	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	ТТК
Итого за Обед	500	12	10	70	504	0,2	2,5	107,6	0,1	0,21	52,49	62,79	247	2,0	697,71	137,2	0,01	0	
Уплотненный полдник																			
Пудинг из творога с фруктовым джемом	120	12	10	19	305	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	ТТК
Булочка с чаем	20	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	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	ТТК
Итого за Полдник	290	16	17	21	422	0,10	0	0,00	0,00	0,1	47,22	51,04	61,1	4,77	496,30	5,12	0,01	0	
Итого за день	1220	42	45	173	1337	0,6	24,1	82,5	0,6	0,5	237,7	153,0	408,6	15,1	1550,1	203,5	0,0	0	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		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																			
Суп молочный с вермишелью с маслом	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	ТТК
Молоко кип.	150	5	5	10	110	0,8	0,5	5,1	0,09	0,06	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	0	0	ТТК
Масло сливочное 100 г/100 мл	10	0	6	0	67	0,06	0,14	65,3	0,24	0,06	163,79	12,26	112,55	0,01	11,32	0,00	0,01	0,0	ТТК
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК
Итого за Завтрак	330	11	17	39	427	1,0	0,6	103,2	0,6	0,3	261,8	28,3	236,8	2,1	206,1	155,9	0,0	0,0	
2 завтрак																			
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	0	ТТК
Обед																			
Суп картофельный с яйцом и курой	160	2	4	6	169	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	ТТК
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	ТТК
Каша гречневая отварная	110	2	4	30	150	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	8,3	265,00	1,30	0,02	0,02	ТТК
Компот из ягод	150	0,1	0	12	50	0,03	0	0	0	0,01	16	9	15	2,8	21,0	3	0	0	ТТК
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,6	21,5	0,00	0	0	ТТК
Итого за Обед	500	21	19	76	582	1,6	45,8	42,3	0,3	65,8	128,7	210,6	480,1	13,0	1457,8	371,6	0,1	0,1	
Уплотненный полдник																			
Рагу из овощей с мясом	150	5	6	10	188	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	26,70	99,70	1,10	533,60	62,00	0,1	0,06	ТТК
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	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	ТТК
Итого за Полдник	320	16	17	27	302	0,13	7,02	19,4	0,12	0,4	47,0	33,37	57,1	6,19	518,13	4,48	0,02	0,44	
Итого за день	1250	49	53	152	1358	2,7	53,5	164,9	1,1	66,3	390,9	272,2	814,0	21,2	2182,1	462,8	0,1	0,6	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
			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 пшеничная молочная жидкая с маслом	150		17	6	35	200	0,09	0,90	38,30	0,35	0,33	155,30	25,30	153,60	0,90	214,00	6,90	0,02	0	ТТК
Батон йодированный	20		1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК
Чай с мандарином сахаром	150		2	1	20	110	0	0,2	0	0	0,03	6,15	4,8	9,55	0,60	26,7	0	0	0	ТТК
Яйцо вареное	47		2	1	22	24	0,16	25,95	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	ТТК
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	ТТК
Итого за Завтрак	377		26	20	77	463	0,16	13,96	67,76	0,26	0,29	242,14	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02		
2 завтрак																				
Кондитерское изделие	17		1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,5	0,05	2,2	0,2	0,01	0	ТТК
Молоко ванильное	150		2	2	4	70	0,06	14	0	0	0,05	21,2	12,0	12,3	3,20	368,3	2,8	0,02	0	ТТК
Обед																				
Борщ с картофелем со свиной и сметаной	160		5	3	15	120	0,10	1,98	12,00	0	0,42	22,2	12,30	53,40	1,10	95,60	77,30	0,04	0,08	ТТК
Булочка "Бородинская"	50		0	9	10	98	13,00	14,50	1,10	0,00	0,52	25,3	24,30	52,00	1,17	100,00	69,40	0,05	0,12	ТТК
Мандарины - изделия стерилизованные	110		1	3	28	130	0,18	26,30	11,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,10	2,13	199,30	77,50	0,05	0	ТТК
Компот из яблок	150		0,1	6	10	60	0,03	4	0	0	0,04	16	9	16	0,0	90	0	0	0	ТТК
Хлеб ржаной	30		1	0,5	6	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	11,2	0,5	21,0	0,00	0	0	ТТК
Итого за Обед	500		16	16	71	468	13,4	48,8	65,2	0,1	1,2	117,5	84,9	267,4	6,1	1388,5	224,2	0,2	0,2	
Уплотненный полдник																				
Блины мясные со сметанным соусом	150		5	10	7	187	0,06	2,4	3	0,13	0,06	21,30	13,40	59,0	0,65	125,40	38	0	4,43	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	150		0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	5,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК
Батон йодированный	20		1,4	0,5	9	62	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	320		10	11	117	301	0,06	26	21,00	0,08	0,09	64,52	34,11	89,1	7,66	723,81	105,20	0,02	4,43	
Итого за день	1364		55	52	280	1359	13,5	88,8	114,0	0,4	1,6	424,2	169,9	554,6	19,2	2754,2	339,2	0,2	4,6	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150	5	5	20	147	0,06	0,2	201	0	0,5	65	11	154	1,8	125,3	0	0	0	ТТК
Кофейный напиток с молоком	150	2	2	16	83	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	55,2	0,01	25,09	0	0	0,0027	ТТК
Батон йодированный	20	0,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	10,2	0,7	29,5	1,09	0	0	ТТК
Сыр порциями	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	ТТК
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,55	0,16	28,35	0,00	0,01	0,0	ТТК
Итого за Завтрак	340	10	17	47	426	0,2	21,6	389,4	1,1	0,6	370,6	32,7	400,3	3,4	245,2	1,1	0,0		
2 завтрак																			
Суп	100	0,3	0,4	9,8	47,0	0,02	0	0	0	0,02	14,0	0,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	0	ТТК
Обед																			
Суп картофельный с зеленым горошком и морковью	160	2	2	4	110	0,15	14,50	1,1	0	0,35	25,6	24,50	11,30	1,35	415,20	69,70	0,06	0,07	ТТК
Котлета "Рыбная"	50	5	10	7	127	0,06	1,0	1,35	0,54	0,11	18,60	18,60	10,00	2,07	265,30	76,30	0,01	17,45	ТТК
Салат свежий	30	0,3	0,0	1,1	7,2	0,03	0	0	0	0,03	19,3	11,7	11,2	0,30	31,7	1,3	0,01	0	ТТК
Картофельные котлеты	110	2	3	10	120	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	11,20	1,25	362,20	76,50	0,05	0	ТТК
Напиток из смеси кофе	150	0	0	19	73	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	15,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	ТТК
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК
Итого за Обед	530	12	16	49	497	0,7	67,9	51,8	0,7	0,9	158,9	130,4	447,2	10,4	1747,7	527,0	0,2	17,5	
Уплотненный полдник																			
каша рисовая молочная с маслом	150	12	15	0	288	0,05	0	0	0	0,06	16	9	15	2,5	208	3	0	0	ТТК
Батрушка с творогом	75	3	7	41	168	0,05	0	0	0	0,02	6,8	9,9	25,5	0,0	39,3	1,08	0	0	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	ТТК
Итого за Полдник	375	15	22	43	508	0,11	7,14	0	0,04	0,14	28,75	22,30	47,74	6,17	304,40	3,08	0,02	2,5	
Итого за день	1345	38	42	148	1476	1,0	116,9	441,2	2,8	1,7	555,5	185,4	665,8	19,9	3295,3	531,2	0,2	20,4	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Б2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																				
Каша манная с маслом	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	ТТК
Батон йодированный	20		1,4	0,5	9	62	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	0,06	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,00	0,0	ТТК
Кофейный напиток с молоком	150		1	2	16	83	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0	0,0027	ТТК
Итого за Завтрак	330		10	16	44	387	0,1	1,2	27,3	0,3	0,1	262,1	62,4	182,3	1,9	195,3	363,0	0		
2 завтрак																				
Напиток кисло-молочный	150		3	3	5	70	0,05	14	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,60	305,3	0,7	0,02	0	ТТК
Обед																				
Суп куриный с вермишелью	160		2	3	5	168	0,35	20,10	12,4	0,02	0,01	61,10	49,20	254,30	2,10	343,30	62,30	0,00	0,09	ТТК
Котлета рыбная	50		7	5	5	130	0,05	0	35	0,26	0,08	10,10	15,20	67,00	1,4	53,20	61,20	0	0	ТТК
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	703,20	76,50	0,05	0	ТТК
Хлеб ржаной	30		2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК
Напиток из шиповника с изюмом	150		1	0	25	119	0	0,3	38	0	0,05	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	ТТК
Итого за Обед	500		14	14	57	617	0,6	48,8	112,0	0,4	1,0	146,0	109,3	438,0	6,7	1451,3	230,0	0,1	0,6	
Уплотненный полдник																				
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	ТТК
Омлет натуральный	130		11	4,2	21	124	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	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	ТТК
Батон йодированный	20		1,4	0,5	9	62	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	310		15	9	34	305	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	71,70	54,80	115,18	6,23	659,73	10,18	0,02	2,9	
Итого за день	1290		42	41	170	1379	0,8	75,9	176,1	0,6	1,2	506,4	245,0	830,2	15,5	2416,3	248,9	0,1	3,5	

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
			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, мкг
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	150		5	6	30	200	0,22	21,30	61,30	0,56	0,33	115,30	24,3	136,30	1,56	273,20	62,30	0	0	ТТК
Масло сливочное порциями	30		0	6	0	67	0,08	0,14	63,1	0,24	0,06	183,79	12,18	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0	ТТК
Батон йодированный	20		1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0,03	6,7	1,01	1,24	0,02	25,1	0	0	0	ТТК	
Итого за Завтрак	340		15	21	51	569	0,33	22,0	139,7	0,9	0,5	362,9	38,8	187,7	3,1	482,1	62,9	0,0	0	
2 ЗАВТРАК																				
Масло сливочное	150		3	3	5	70	0,05	14	0	0	0,05	21,5	11,0	12,3	0,05	325,0	5,7	0,02	0	ТТК
Обед																				
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	160		2	2	8	177	0,16	14,50	0,96	0	0,36	25,60	28,70	58,30	1,65	422,10	70,20	0,06	0,04	ТТК
Маринованные овощи	150		7	5	7	193	0,13	0	5	0,26	0,07	15,30	3,70	13,50	65,00	18,10	54,50	0	0	ТТК
Салат из яблок	150		0,1	0	10	60	0,02	4	0	0	0,04	16	1	10	0,0	50	0	0	0	ТТК
Углеводной	30		2	0,5	8	66	0,05	0	0	0,03	3,8	1,0	1,5	0,9	21,5	0,06	0	0	ТТК	
Итого за Обед	540		11	8	33	496	0,37	20,7	6,0	0,3	45,7	36,7	75,3	87,8	51,7	497,7	120,7	0,1	0,04	
Углеводной полдник																				
Ленивые голубцы с соусом сметанным	150		9	15	11	221	0,10	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,30	19,70	1,60	573,80	69,00	0,0	0,05	ТТК
Батон йодированный	20		1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0,03	6,7	1,01	1,24	0,02	25,1	0	1,09	0	0	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	150		0	0	2	65	0	0,1	0	0,01	5,15	1,7	1,24	0,01	15,1	0	0	0	0	ТТК
Итого за Полдник	370		10	10	22	348	0,16	7	0,18	0,4	39,2	30,0	22,1	1,6	614,0	70,0	1,09	0,0	0,05	
Итого за день	1750		42	40	111	1378	0,86	49,8	145,7	1,3	1,1	450,8	105,8	184,0	77,0	2322,7	268,6	4,7	0,09	

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							Рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		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																			
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом	150	5	6	12	200	0,09	2,13	123,30	0,65	0,33	299,60	28,50	277,60	0,77	150,60	35,3	0,08	5,56	ТТК
Молоко с сахаром	100	2	5	25	110	0,02	0,5	0	0	0,02	1,71	4,8	9,33	0,85	26,1	0	0	0	ТТК
Хлеб белый	20	1,4	0,5	9	62	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	87	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	168,75	12,26	112,95	0,08	28,35	0,06	0,07	0,0	ТТК
Итого за Завтрак	330	9	20	41	439	0,21	2,5	186,4	0,9	0,5	496,21	41,6	426,4	2,4	244,5	36,4	0,11	5,6	
Обед																			
Суп	100	0,4	0,4	5,1	47,0	0,02	7	0	1	0,02	12,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	0,00	0	ТТК
Обед																			
Омлет с картофелем со сметаной	160	3	5	7	144	0,40	26,30	12,3	0,02	0,60	62,3	51,20	255,30	2,10	351,20	96,30	0,00	0,00	ТТК
Салат по-строгановски	50	15	10	20	153	0,19	18,50	31,00	0,21	0,18	22,30	41,60	118,20	2,20	656,00	205,00	0,00	0,00	ТТК
Хлебные изделия сдобные	100	1	3	10	130	0,10	25,30	22,30	0,10	0,20	20,0	35,40	69,20	2,33	799,30	77,0	0,00	0,00	ТТК
Напиток из шиповника с изюмом	150	1	0	25	119	0	0,3	38	0	0,05	14,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	ТТК
Сметанной	50	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	1,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0,00	0	ТТК
Итого за Обед	500	10	7	68	606	0,8	68,4	103,6	0,3	1,1	173,0	138,6	551,2	8,3	2069,0	372,1	0,01	0,7	
Уютный полдник																			
Каша гречневая молочная жидкая с маслом	150	6	5	10	123	0,06	0	35	0,30	0,08	18,60	15,30	69,60	1,4	65,30	60,20	0	0	ТТК
Манник	50	2	2	30	148	0,04	0	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	64,38	0,6	55,31	60,76	0	0	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	ТТК
Итого за Полдник	350	12	27	44	323	0,13	2,68	1,6	42,00	0,2	34,6	50,90	43,5	2,90	344,30	99,06	0,02	15,62	
Итого за день	1280	42	38	183	1415	1,2	23,4	291,6	43,2	1,7	703,8	231,1	1021,1	13,6	2657,8	508,3	0,2	21,8	

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																				
Каша манная с маслом	150		5	7	18	175	0,12	1,2	27,30	0,26	0,11	27,30	10,30	182,30	1,90	195,30	363,00	0,2	0,02	ТТК
Кофейный напиток с молоком	150		1	2	16	83	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	116,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0	0,0027	ТТК
Батон йодированный	20		1,4	0,5	9	62	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	0,06	183,76	12,12	112,95	0,08	28,35	0,00	0,01	0,0	ТТК
Чайо вареное	47		2	1	22	94	0,10	25,96	25,91	0,09	0,13	48,01	19,17	98,23	1,37	767,29	75,61	0,04	0	ТТК
Итого за Завтрак	377		8	14	55	412	0,37	48,6	241,6	1,7	0,4	378,2	19,7	519,2	4,0	1045,4	439,4			
2 завтрак																				
Молоко ванильное	150		2	1	4	71	0,04	14	0	0	0,05	19,1	10,3	12,3	3,20	366,2	0,1	0,05	0	ТТК
Кондитерское изделие	17		1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,1	12,3	2,00	2,3	0,2	0,00	0	ТТК
Обед																				
Сосиски с луком и морковью	160		5	4	11	163	0,33	15,60	0,99	0	0,35	23,30	23,60	88,0	2,23	422,30	70,30	0,08	0,08	ТТК
Салата рыбная	50		7	5	5	130	0,75	0	35	0,28	0,08	16,70	12,20	67,00	1,4	67,30	61,20	0	0	ТТК
Картофельное пюре	110		2	3	10	117	0,17	28,40	28,00	0,10	0,13	11,30	10,7	99,20	1,45	761,00	70,30	0,01	0	ТТК
Овощи свежие	30		0,2	0,0	1,1	7,2	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	ТТК
Напиток из смеси с/ф	150		0	0	19	73	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	31,00	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	ТТК
Хлеб ржаной	30		2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,5	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК
Итого за Обед	530		15	10	75	583	0,8	86,0	85,3	0,5	1,1	154,3	124,2	361,9	9,7	2525,2	510,5	0,2	0,1	
Уплетенный полдник																				
Пудинг из творога с фруктовым джемом	120		12	10	19	305	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	ТТК
Батон йодированный	20		1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК
Кисель из ягод с/м	150		0	0	15	99	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	ТТК
Итого за Полдник	290		17	10	24	466	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	6,17	515,33	14,98	0,02	2,8	
Итого за день	1364		40	43	179	1557	1,3	141,7	390,0	2,4	1,6	754,9	241,0	1048,4	19,9	4086,0	964,9	0,2	3,0	

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		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 пшеничная молочная жидкая с маслом	150	5	5	25	147	0,06	0,3	20,1	0	0,1	1,1	11	154	0,1	125,3				ТТК
Батон йодированный	20	1,4	0,5	5	62	0,06	0	0	0	0,03	0,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,05	0	0	ТТК
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	18,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,01	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	ТТК
Итого за завтрак	330	7	11	32	328	0,2	0,5	164,2	0,2	0,2	25,2	28,7	301,7	2,2	208,2				
2 завтрак																			
Фрукт	100	0,4	0,4	9,6	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	6,0	14,0	5,30	140,0	0,01	1,00	0	ТТК
Обед																			
Суп картофельный с мясом	160	2	2	14	147	0,06	3,55	2,0	0	0,07	23,1	27,80	40,10	0,70	135,60	4,20	0,00	0	ТТК
Булочка чебаб из турции	50	10	7	10	91	0,21	10,1	23,3	0,39	0,1	11,1	1,4	110,9	1,0	177,3				ТТК
Рис отварной	110	2	4	25	199	0,09	0,02	17	0,06	0,23	22,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	ТТК
Компот из яблок	150	0,1	0	10	60	0,03	4	0	0	0,04	10	9	15	0,0	50	0	0	0	ТТК
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК
Итого за Обед	500	10	11	57	556	0,4	29,7	42,3	0,3	0,4	70,7	50,7	243,6	3,5	765,4	67,0	0,01	0,01	
Уплотненный полдник																			
Смлет натуральный	130	11	4,2	2	124	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	11,5	27	53	0,0	52	0	0	0,00	ТТК
Батон йодированный	20	1,4	0,5	5	62	0,06	0	0	0	0,03	0,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,05	0	0	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	ТТК
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	ТТК
Итого за Полдник	310	8	9	25	305	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	1240	25	31	137	1238	0,7	37,4	368,5	0,7	1,5	437,7	139,4	712,6	12,3	1846,7	204,3	0,1	3,0	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	411	431	1722	14066	6,1	385,5	4031,2	85,9	7,7	6275,1	698,0	5998,8	85,1	3535,0	0,5	11,70	0,0133
Среднее значение за период	41,1	43,1	172,2	1406,6	0,6	38,6	403,1	8,6	0,8	627,5	69,8	599,8	8,5	353,5	0,05	1,17	0,0013

Нормативная документация:

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

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся в общеобразовательных учреждениях "Десяти плюс" под ред. Кольцова М.П., Туркина В.А. 2015 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях под ред. Е.Т. Лисицкой 2006г.