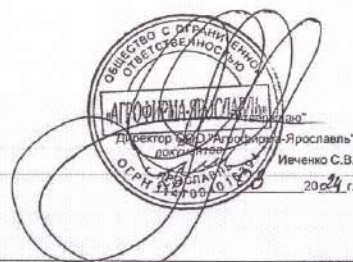


"Согласовано"
Заведующий МДОУ

28.03.2024 г.



Сметено с 01.04.24.



Меню для возрастной группы сад 3-7 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества										На рецептурный
		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 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	0,22	45,30	0,0	0,01	0	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	ТТК		
Батончик к чаю	30	0,7	0,8	12	69	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	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,78	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	9,0	ТТК		
Итого за Завтрак	400	6	15	44	388	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	85	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	1,80	0	ТТК		
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	180	5	7	15	128	0,02	5,58	51,2	1,1	0,04	34,80	18,90	28,90	0,13	54,09	0,01	0,02	0,01	ТТК		
Котлета мясная	70	10	10	15	201	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	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	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	180	0,16	0	15	62	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	ТТК		
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,8	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК		
Итого за Обед	630	22	28	109	714	0,4	14,4	164,4	1,3	0,5	172,0	69,1	202,6	2,6	162,5	0,0	0,1	0,0			
Уплотненный полдник																					
Пудинг из творога с фруктовым джемом	140	15	12	26	358	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	ТТК		
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	ТТК		
Батончик к чаю	30	0,7	0,8	12	69	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	350	16	13	57	534	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	1465	44	54	221	1683	0,8	34,6	258,7	2,7	0,9	537,1	168,0	571,6	14,7	992,8	4,387	1,7	0,013			

2 день, 1 недели

2 день, 1 неделя																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								Нормы	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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																				
Яйцо вареное	47	2	1	22	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	46,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	ТТК	
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	1,80	195,30	353,00	0,2	0,02	ТТК	
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	0,06	163,79	12,29	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК	
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	89	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	447	10	16	74	442	0,3	27,2	53,2	0,4	0,2	262,1	82,4	280,5	3,3	952,6	438,3	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	
Обед																				
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	ТТК	
Котлета рыбная	70	8	6	6	135	0,05	0	35	0,28	0,06	18,10	15,20	67,00	1,4	57,30	61,20	0	0	ТТК	
Картофельное пюре	130	2	4	12	125	0,17	26,40	26,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	ТТК	
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 изюмом	180	1	0	28	125	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,60	241	0	0	0,55	ТТК	
Итого за Обед	610	17	17	67	647	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																				
Сыр порц	10	2,3	3,6	2	87	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	ТТК	
Омлет натуральный	150	14	5,1	23	133	0,05	0,07	50,2	5,1	0,06	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	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	ТТК	
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	
Итого за Полдник	370	16	17	21	317	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	1481	0,8	73,9	176,1	0,8	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		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры
							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			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г																
Завтрак																						
Суп молочный с вермишелью с маслом		180		6	8	29	203	0,04	0	35	0,26	0,06	19,30	3,10	29,10	0,53	22,30	121,30	0	0	ТТК	
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	12,29	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК	
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	
Итого за Завтрак		400		11	17	52	454	1,0	0,6	103,2	0,6	0,3	251,8	28,3	236,8	2,1	205,1	155,9	0,0	0,0		
2 завтрак																						
Фрукт		85		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		180		3	5	8	175	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		70		18	11	28	163	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		130		3	5	38	162	0,35	0	2	0,09	0,85	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	ТТК	
Компот из ягод см		180		0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	8	15	2,9	250	3	0	0	ТТК	
Хлеб ржаной		50		3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,6	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	
Итого за Обед		610		19	18	72	625	1,6	43,8	42,3	0,3	65,9	128,7	210,6	480,1	13,0	1457,8	272,8	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																						
Рагу из овощей с мясом		200		7	8	12	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	
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 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	ТТК	
Итого за Полдник		410		16	17	27	322	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		1505		50	57	259	1448	2,7	51,5	154,9	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										На рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша пшенная молочная жидкая с маслом	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	ТТК		
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		
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		
Чай с молоком с сахаром	180	3	5,2	25	123	0	0,2	0	0	0,03	5,15	4,8	9,33	0,85	28,1	0	0	0	ТТК		
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,28	112,55	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК		
Итого за Завтрак	410	26	20	77	551	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	242,14	50,84	198,03	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	12,3	2,00	2,3	0,2	0,01	0	ТТК		
Молоко ванильное	180	3	3	6	78	0,06	14	0	0	0,05	21,2	12,0	12,3	3,20	368,3	2,9	0,02	0	ТТК		
Обед																					
Борщ с картофелем со свиной и сметаной	180	6	4	18	124	0,10	1,96	82,00	0	0,42	22,3	12,30	53,40	1,50	95,60	77,30	0,04	0,08	ТТК		
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	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	796,30	77,50	0,05	0	ТТК		
Компот из яблок	180	0,16	0	15	62	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	ТТК		
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	610	20	19	90	505	13,4	46,8	55,2	0,1	1,2	117,5	84,9	267,4	6,1	1388,5	225,4	0,2	0,2			
Уплотненный полдник																					
Блины мясные со сметанным соусом	170	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	4,43	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	ТТК		
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		
Итого за Полдник	380	10	11	117	314	0,00	26	21,00	0,08	0,06	64,52	34,11	89,1	7,89	723,81	105,20	0,02	4,43			
Итого за день	1597	56	59	280	1505	13,6	86,8	114,0	0,4	1,6	424,2	189,9	554,6	19,2	2754,2	340,3	0,2	4,6			

5 день, 1 недели

5 день, 1 неделя																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
							B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180		8	7	26	157	0,08	0,3	201	0	0,5	85	11	154	1,8	125,3	0	0	0	ТТК
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	ТТК
Батон йодированный	30		1,5	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	30,5	1,09	0	0	ТТК
Масло сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,06	193,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК
Итого за Завтрак:	400		9	16	55	386	0,2	21,7	389,4	1,3	0,6	365,7	28,3	392,7	2,6	218,1	1,1	0,0		
2 завтрак																				
Фрукт	85		0,4	0,4	9,6	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 зеленым горошком и курицей	180		3	2	5	120	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	ТТК
Котлета "Рыбник"	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	ТТК
Овощи свежие	50		0,6	0	2	12	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	ТТК
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	ТТК
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	958,30	301,2	0,07	0	ТТК
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	660		16	20	59	537	0,7	65,9	51,8	0,7	0,9	158,9	130,4	447,2	10,4	2747,7	528,2	0,2	17,5	
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	ТТК
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	ТТК
Мороженое	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	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	180		0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	6,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК
Итого за Полдник	410		9	8	45	340	0,11	7,14	0	0,24	0,14	25,75	22,30	47,74	6,17	304,40	3,08	0,02	2,9	
Итого за день	1555		53	60	262	1310	1,0	114,3	441,2	2,3	1,7	550,3	161,0	687,6	19,1	3270,2	532,3	0,2	20,4	

1 день, 2 недели

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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																						
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	0,22	45,30	0,0	0,01	0	ТТК			
Батончик к чаю	30	0,7	0,8	12	69	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	0,06	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			
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	ТТК			
Итого за Завтрак	400	10	18	72	388	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,65	39,2	157,66	5,16	659,11	61,19	0,01					
2 завтрак																						
Фрукт	85	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 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	583,6	64	0,1	0,08	ТТК			
Бифструганов из отварного мяса	70	6	5	10	122	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	ТТК			
Каша гречневая отварная	130	3	5	38	162	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	285,0	1,30	0,02	0,02	ТТК			
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	ТТК			
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	610	17	10	70	551	0,2	3,54	26,78	0,1	0,21	52,49	62,79	249	5,8	397,71	137,2	0,01	0				
Уплотненный полдник																						
Пудинг из творога с фруктовым джемом	140	15	12	26	358	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	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	ТТК			
Батончик к чаю	30	0,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	ТТК			
Итого за Полдник	350	16	17	21	481	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	1445	54	62	258	1467	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

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 ячневая 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	1,58	273,20	62,30	0	0	0	ТТК	
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	
Масло сливочное порциями	10	0	0	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	163,79	12,28	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	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	0	ТТК	
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,05	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	ТТК	
Итого за Завтрак	410	15	20	59	532	1,1	22,0	139,7	0,9	0,5	382,9	53,9	352,2	3,1	482,1	96,9	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 на мясном бульоне	180	3	2	9	187	0,16	14,50	0,96	0	0,36	25,60	26,60	99,30	1,65	422,10	70,20	0,06	0,09	0	ТТК	
Жаркое по-домашнему	200	9	6	8	163	0,03	0	5	0,26	0,07	15,30	3,10	23,50	65,00	18,10	94,50	0	0	0	ТТК	
Компот из яблок	180	0,16	0	15	62	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	0	ТТК	
Хлеб ржаной	30	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	610	15	9	43	495	0,3	18,5	6,0	0,3	0,5	60,7	45,5	155,3	67,6	511,7	163,9	0,1	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																					
Ленивые голубцы с соусом сметанным томатом и луком	170	11	18	13	258	0,15	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	0	ТТК	
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,05	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	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	0	ТТК	
Итого за Полдник	380	21	10	58	375	0,14	7	0	0,11	0,1	27,20	27,80	65,0	6,26	318,60	4,16	0,02	0	0		
Итого за день	1580	52	58	257	1477	1,6	47,5	145,7	1,3	1,1	450,8	181,1	284,0	77,0	2322,4	269,9	4,7	0,1	0,1		

3 день, 2 недели

3 день, 2 недели																					№ рецеп-туры
Прием пищи, наименования блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергет и- ческая	Витамины					Минеральные вещества									
							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		
			Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г																
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	150,50	35,3	0,08	5,56	ТТК	
Чай с молоком и сахаром	180		3	5,2	25	123	0	0,2	0	0	0,03	6,15	4,8	9,33	0,85	28,1	0	0	0	ТТК	
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	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК	
Итого за Завтрак	400		10	20	55	477	0,2	2,5	186,4	0,9	0,5	498,2	41,3	426,4	2,4	244,5	36,4	0,1	5,6		
2 завтрак																					
Фрукт	85		0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7	0	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	0	ТТК
Обед																					
Расходный ленинградский с курой и сметаной	180		5	4	11	163	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	ТТК	
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	656,00	205,00	0,01	0,02	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	ТТК	
Напиток из шиповника и изюма	180		1	0	28	125	0	0,3	36	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	ТТК	
Хлеб ржаной	50		3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,6	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	
Итого за Обед	610		10	7	115	721	0,7	35,4	87,0	0,3	1,0	107,5	86,9	344,6	6,2	1341,8	276,5	0,1	0,7		
Уплотненный полдник																					
Каша гречневая молочная жидкая с маслом	180		7	6	12	138	0,08	0	35	0,30	0,08	18,60	15,30	68,60	1,4	65,30	60,20	0	0	ТТК	
Ватрушка с творогом	75		3	7	41	166	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	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	ТТК	
Итого за Полдник	435		10	13	56	360	0,13	2,66	1,5	42,00	0,2	34,6	50,90	43,5	2,90	344,30	99,08	0,02	15,62		
Итого за день	1530		58	67	278	1605	1,0	23,4	275,0	43,2	1,6	638,3	179,4	814,7	11,4	1930,6	411,9	0,2	21,8		

4 день, 2 недели

4 день, 2 недели																					
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества										На рецеп-туре
		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 жидкая с маслом	180	5	8	30	199	0,05	0,80	0,02	0	0,09	15,50	15,00	110,30	2,10	34,50	78,10	0	0	0	ТТК	
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	0	ТТК	
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,05	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	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	112,96	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	0	ТТК	
Яйцо вареное	47	2	1	22	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,28	75,31	0,04	0	0	ТТК	
Итого за Завтрак	447	8	14	81	452	0,4	48,2	214,3	1,4	0,4	355,4	65,4	447,2	4,2	884,6	154,5					
2 завтрак																					
Молоко ванильное	180	3	3	6	78	0,06	14	0	0	0,05	21,2	12,0	12,3	3,20	388,3	2,8	0,02	0	0	ТТК	
Кондитарское 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	ТТК	
Обед																					
Суп картофельный с мясом	180	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	ТТК	
Котлета рыбная	70	14	11	12	198	0,09	3,32	2,03	43	0,43	29	43	20	3,1	310	89	0	16,2	0	ТТК	
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	0	ТТК	
Овощи свежие	50	0,6	0	2	12	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	0	ТТК	
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	0	ТТК	
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	860	15	10	75	635	0,6	77,3	53,3	43,2	0,9	175,5	154,2	267,0	9,8	2491,2	462,2	0,2	16,2			
Уплотненный полдник																					
Пудинг из творога с фруктовым джемом	140	15	12	26	358	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	0	ТТК	
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	
Кисель из ягод с/м	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	0	ТТК	
Итого за Полдник	350	17	10	24	528	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	224,39	37,06	137,35	6,17	515,33	14,98	0,02	2,9			
Итого за день	1654	56	59	258	1751	1,0	132,6	330,6	44,9	1,4	765,3	256,7	891,5	20,2	3891,2	651,7	0,2	19,1			

5 день, 2 недели

5 день, 2 недели																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								Нерецептурный	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	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	ТТК	
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	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	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	ТТК	
Итого за Завтрак	400	7	12	27	350	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																				
Фрукт	85	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																				
Щи с картофелем со сметаной	180	3	6	9	154	0,40	20,30	12,3	0,02	0,60	62,3	51,20	255,30	2,10	351,20	90,30	0,03	0,08	ТТК	
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	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	ТТК	
Компот из яблок	180	0,16	0	15	62	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	ТТК	
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	610	10	16	76	561	0,9	70,7	56,9	0,3	1,3	159,6	103,2	497,9	7,2	1789,3	232,0	0,1	0,2		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	150	14	5,1	23	133	0,95	0,97	50,2	5,1	0,00	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	ТТК	
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 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	ТТК	
Сыр порц	10	2,3	3,6	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,16	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	ТТК	
Итого за Полдник	370	8	9	25	317	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	72,89	57,05	167,35	8,17	853,13	136,00	0,02	2,9		
Итого за день	1465	59	62	268	1816	1,3	80,1	211,4	1,1	1,8	457,9	209,9	687,9	16,3	2923,4	465,6	0,3	3,1		

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	476	538	2314	14231	8,1	447,7	4351,2	88,9	8,9	7886,1	1798,0	6811,3	85,4	5235,3	0,8	17,70	0,1750	
Среднее значение за период	47,6	53,8	231,4	1423,1	0,8	44,8	435,1	8,9	0,9	788,6	179,8	681,1	8,6	523,5	0,08	1,77	0,018	

Нормативная документация:

СанПиН 2.1/2.1.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на производство для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мельникова М.П., Тупольнова В.А. 2015 г.

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