

"Согласовано"
 Заведующий ЦДОУ _____
 _____ 20__ г.

Меню для возрастной группы сад 3-7 лет
1 День, 1 неделя



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ca, мг				
Каши овсяная молочная с маслом сливочным	180	4,4	6,5	32,4	205	0,22	1,09	37,13	0,11	0,05	122,40	41,40	176,04	0,24	220,80	0,024	0,01	0,001	Таблица 1	2015	
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	0,36	25,56	150,36	1,32	0,3	132,24	12,6	119,04	0,12	131,64	0	0,012	0	414	2015	
Булочник к чаю	30	1,8	0,7	12,0	73	0,06	0	0	0,024	0	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 107/11-	2015	
Масло сливочное топленым	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	0024853077-2016	2015	
Итого за Завтрак	400	9	17	57	429	0,70	26,65	232,49	2,73	0,39	264,96	65,93	328,68	1,10	402,20	0,04	0,03	0,00			
2 завтрак																					
Сок	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	ТУ		
Итого за 2 завтрак	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			
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	200	5	7,5	20	135	0,1	29,9375	10,5	0,0125	0,4125	140,375	2,4375	72,375	1,7125	317,025	0,0163	0,5	0,001	95	2015	
Котлета мясная	70	19,6	12,9	19,6	175	0,126	1,092	32,82	0,224	0,196	32,83	3,78	250,46	1,428	24,5	0,0014	0,07	0,001	тик	215	
Рис отварной	130	2,4	4,7	42,5	234,0	0,01	0,00	17,73	0,04	0,06	23,91	10,91	70,44	1,13	1,02	0,00	1,18	0,00	332	2015	
Салат крабовый с овощами	20	1,0	3,0	16,0	53	0,07	0,0	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,89	0,76	0,001	0,00	0,000	366	2015	
Компот из смеси ягод смл	180	0,2	0,0	16,8	68,4	0,024	0	0	0,024	0	168	9,6	16,8	3,36	288	0,0012	0	0	393	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,000	0,000	0,003	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	10012077-81		
Итого за Обед	650	31	28	132	762	0,4	31,1	62,8	0,3	0,7	372,4	34,4	442,7	9,9	666,9	0,04	1,752	0,003			
Уполненный полдник																					
Омлет картофельный с зеленым горошком	170	11,9	24,8	9,9	310,3	0,023	0,023	282,060	13,357	0,006	125,430	25,030	230,780	2,350	68,930	0,000	0,000	0,113	229	2015	
Сыр поджаренный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,00	0,16	0,026	0	0,03	7,00	4	8	0,06	12	0,000	0	0,000	7	2015	
Торт с начинкой крем-шоколадный с клубн	180	0	0	1,2	54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411	2015	
Булочник к чаю	30	1,8	0,7	12,0	73	0,06	0	0	0,024	0	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 107/11-	2016	
Итого за Полдник	390	16	29	23	481	0,08	0,30	292,09	13,36	0,07	240,55	42,75	274,42	3,61	142,09	0,01	0,000	0,113			
Итого за день	1640	58	75	232	1760	1,20	58,03	587,42	16,37	1,21	891,93	151,03	1059,83	14,87	1211,16	0,086	1,786	0,118			

2 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества					№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Еg, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6	8,4	21,6	210	0,12	1,2	31,2	0,24	0,12	31,2	32,4	205,44	0,84	21,84	0,024	0,12	0,012	таблица 1	2015		
Чай с сахаром	180	0	0	3,6	75,6	0	0,12	0	0,012	0	6	1,44	6,7	0,996	30,12	0	0	0	411	2015		
Масло сливочное подпоями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,00	0,01	0,001	6	2015		
Мясо вареное	47	5,1	4,6	6,3	63	0,05	0,00	100,0	1,04	0,18	22,00	4,80	76,80	0,60	56,00	0,00	0,03	0,015	227	2015		
Батон поджаренный	30	1,8	0,7	12,0	73	0,06	0	0	0,024	0	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	таблица 107-111	2015		
Итого за Завтрак	447	13,0	21,0	37,6	487,9	0,29	1,32	176,2	2,58	0,348	69,52	50,57	324,54	3,176	157,72	0,036	0,156	0,028				
Обед																						
Напиток кисло-молочный	180	3,6	3,6	6	86,4	0,048	15,6	0	0,036	0	24,96	14,04	17,16	3,432	433,68	0,0012	0,012	0	420	2015		
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0,03	0	12,3	1,7	12,3	2	2,3	0,001	0,01	0	ГОСТ 24901-2014	2015		
Итого за 2 завтрака	197	4,6	6,6	17	143,4	0,088	28,6	0	0,066	0	37,26	15,74	29,46	5,432	435,98	0,0022	0,022	0				
Обед																						
Суп куриный с вермишелью	200	7,5	5,0	13,8	115,0	0,23	12,06	0,25	0,00	0,40	104,25	3,56	98,25	2,63	50,13	0,00	0,01	0,00	94	2015		
Котлета рыбная	70	11,2	5,9	8,3	129,6	0,06	0,00	42,00	0,36	0,10	25,03	19,61	93,69	1,82	79,16	0,02	0,00	0,00	ТР	2015		
Картофельное пюре	130	1,2	3,5	13,0	134,5	0,19	30,63	30,57	0,11	0,15	31,99	24,01	74,93	0,08	561,13	0,00	0,05	0,00	339	2015		
Оливки маринованные соленные	30	0,2	0,0	0,5	3,0	0,015	1,05	0	0,03	0	6,9	4,2	7,2	0,18	42,3	0	0	0	70	2011		
Паншот из шпината с сыром	180	1,2	0,0	30,0	124,8	0,09	0,24	43,20	0,08	0,02	136,80	7,68	0,00	0,65	27,60	0,00	0,00	0,00	417	2015		
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	95,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 30724	2015		
Итого за Обед	660	25	15	82	630	0,6	44,0	116,0	0,5	0,7	311,0	65,4	303,1	6,7	795,9	0,041	0,060	0,002	ТР			
Уплотненный полдник																						
Запеканка творожная со стевеном молоком	170	14,7	18,1	7,9	324,3	0,0226	0	16,95	0	0,0226	223,74	37,516	335,61	1,017	248,6	0,0226	0,034	0	251	2015		
Чай с низким содержанием сахара	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	таблица 111	2015		
Батон поджаренный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0,024	0	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ГОСТ 24901-2014	2015		
Итого за Полдник	380	16	18,8	21,1	452	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,99	31,96	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20	0,000				
Итого за день	1684	59	61	138	1713	1,05	87,05	355,32	3,29	1,28	636,33	165,69	816,38	15,53	1549,31	0,089	0,44	0,03				

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества									№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С4, мг	Мg, мкг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Мg, мг	№	№						
Завтрак																										
Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	180	6,0	8,4	32,4	231,6	0,024	0,000	36,000	0,312	0,060	22,032	3,288	34,844	0,516	26,340	0,024	0,000	0,000	100	2015						
Каша с яблоком	180	5,5	4,9	9,1	102,9	0,072	2,460	36,400	0,090	0,288	22,752	26,520	170,640	0,192	27,6840	0,014	0,035	0,004	416	2015						
Масло сливочное подливки	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,050	0,000	45,000	1,300	0,012	2,400	0,050	3,000	0,020	2,600	0,000	0,010	0,001	6	2015						
Батон поджаренный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,460	0,012	0,000	0,000	TV 10.71.11-1024836077-2016							
Итого за завтрак	400	13	21	54	473	0,216	2,460	119,400	1,702	0,384	259,872	41,738	238,884	1,448	352,940	0,050	0,045	0,005								
Завтрак																										
Фронт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	27,800	0,00	0,01	0,00	386	2015						
Итого за 2 завтрака	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	27,800	0,00	0,01	0,00								
Обед																										
Суп картофельный с яйцом и курой	200	5,0	2,5	17,5	127,5	0,113	1,700	0,363	0,000	0,463	129,500	1,338	65,750	1,263	11,625	0,003	0,250	0,001	83	2015						
Печенье по-строгановски 30/30	70	19,9	12,9	33,9	190,7	0,222	22,815	36,270	0,246	0,211	51,773	48,672	209,664	2,674	115,128	0,004	1,638	0,000	255	2011						
Каша гречневая рассыпчатая	130	10,5	7,1	47,0	292,6	0,295	0,000	0,000	0,012	0,094	18,762	156,964	235,622	5,310	30,680	0,002	0,000	0,000	179	2015						
Компот из смеси ягод с/м	180	0,0	0,0	16,6	68,4	0,024	0,000	0,000	0,000	0,024	168,000	9,600	16,600	3,360	286,000	0,001	0,000	0,000	383	2015						
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,671	0,017	0,000	0,000	100CT.207.84							
Итого за Обед	630	39	23	132	776	0,721	24,919	38,633	0,258	0,825	374,047	222,919	556,894	13,843	481,004	0,026	1,888	0,001								
Уплотненный полдник																										
Запеканка картофельная с мясным фаршем	170	7,9	4,5	63,3	328,6	0,124	0,000	23,730	0,090	0,034	25,990	12,430	66,930	1,243	1,130	0,003	0,000	0,000	308	2015						
Чай с низким содержанием сахара	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,000	0,120	0,000	0,000	0,012	7,200	1,440	4,800	0,480	14,400	0,000	0,000	0,000	411	2015						
Батон поджаренный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,460	0,012	0,000	0,000	TV 10.71.11-1024836077-2016							
Итого за Полдник	380	9,7	5,2	76,5	456,0	0,184	0,120	23,730	0,090	0,070	41,110	25,750	104,330	2,443	62,690	0,015	0,000	0,000								
Итого за день	1510	62,4	49,8	271,8	1749,0	1,151	37,095	179,763	2,050	1,299	691,029	299,407	911,108	19,934	1174,634	0,092	1,943	0,006								

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур												
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг																					
Завтрак																																							
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	20,4	9,6	39,6	231,6	0,08	1,03	45,31	0,31	0,28	184,43	29,02	178,01	1,02	256,14	0,02	0,01	0,00	0,00	Таблица 1	2015																		
Чай с молоком с сахаром	180	3,2	2,8	13,6	92,4	0,05	1,43	21,60	0,01	0,17	134,40	16,20	99,12	0,34	163,92	0,00	0,00	0,02	0,00	413	2015																		
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43,4	0,00	0,16	0,026	0	0,03	100	4	8	0,05	12	0,000	0	0,000	0	7	2015																		
Масло сливочное порционная	5	0,1	3,6	0,1	33,0	0,03	0,00	24,5	0,65	0,01	1,20	0,02	1,50	0,01	1,30	0,000	0,01	0,001	0,001	6	2015																		
Битон поджаренный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	0	ТУ 007111-0024835072-2016																			
Итого за завтрак	405	28	21	65	474	0,22	2,62	91,44	0,97	0,50	427,95	61,52	317,47	2,15	480,12	0,04	0,02	0,02																					
2 завтрак																																							
Молоко ванильное	180	5,5	4,9	9,1	102,0	0,07	2,46	38,40	0,09	0,29	227,52	26,52	170,64	0,19	276,84	0,01	0,03	0,00	0,00	419	2015																		
Итого за 2 завтрака	180	5,5	4,9	9,1	102,0	0,072	2,46	38,4	0,09	0,288	227,52	26,52	170,64	0,19	276,84	0,01	0,03	0,00																					
Обед																																							
Суп картофельный с зеленым горошком и капустой "Рижик"																																							
Котлета "Рижик"	200	5,4	5,1	16,6	133,3	0,10	17,49	10,48	0,01	0,41	137,04	2,44	72,41	0,46	1,91	0,00	0,26	0,00	0,00	87	2015																		
Картофельное пюре	70	8,4	14,0	3,6	182,0	0,07	1,43	1,88	0,05	0,15	25,06	2,80	194,73	1,30	363,52	0,00	0,01	0,00	0,00	ТК	2015																		
Икра селедочная	130	1,2	3,5	13,0	134,5	0,19	30,63	30,57	0,11	0,15	31,99	24,01	74,93	0,08	561,13	0,00	0,05	0,00	0,00	339	2015																		
Напиток из смеси сухих фруктов	30	0,7	1,4	3,7	30,0	0,009	2,01	0	0	0,012	11,475	8,895	18,24	0,525	126,42	0	1,8	0	0	55	2015																		
Хлеб диетический	180	0,4	0,0	25,0	101,7	0,01	0,36	0,00	0,00	0,01	26,64	5,40	13,86	1,13	104,83	0,00	0,00	0,00	0,00	394	2015																		
Итого за Обед	650	33	24	81	678	0,4	51,9	42,9	0,08	0,8	240,2	49,7	403,2	5,0	1193,4	0,024	2,111	0,001																					
Уплотненный полдник																																							
Пудинг из творога с подливкой молочной сливочной	170	21,5	16,8	39,9	397,5	0,0678	0,2147	139,329	8,927	0,2589	218,09	25,877	215,491	1,6937	214,587	0,0226	0,001	0,001	0,001	249389	2015																		
Кисель из ягод см	180	0,1	0,0	24,7	99,7	0,00	1,64	0,00	0,00	0,00	120,00	3,74	8,16	0,12	40,18	0,00	0,00	0,00	0,00	386	2015																		
Битон поджаренный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	0	ТУ 007111-0024835072-2016																			
Итого за Полдник	380	23,4	17,6	76,6	570,5	0,13	1,86	139,33	8,93	0,29	346,01	41,30	254,25	2,52	301,92	0,04	0,00	0,00																					
Итого за день	1625	76,1	67,5	231,5	1824,4	0,872	58,857	312,918	10,7617	1,851	1241,9953	179,23	1145,586	9,8994	2252,268	0,1067	2,172	0,025																					

5 День, 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины														№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	Е, мг	Са, мг			
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,9	4,8	30,4	184,8	0,12	0,00	24,00	0,24	0,05	97,56	2,68	124,92	0,91	10,32	0,02	0,00	0,00	таблица 1	2015	
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	0,36	25,56	150,36	1,32	0,3	132,24	12,6	119,04	0,12	131,64	0	0,012	0	414	2015	
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015	
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10/21.П.-0024885/077-2016		
Итого за Завтрак	400	9,6	15,2	55,2	408	0,6	25,6	219,4	2,9	0,4	240,1	27,2	277,6	1,8	191,7	0,036	0,022	0,001			
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	ту		
Итого за 2 завтрак	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			
Обед																					
Борщ с картофелем со сметаной и сметаной	200	7,5	12,5	15,0	202,5	0,04	8,23	0,00	0,01	0,04	356,63	2,10	42,58	0,95	3,00	0,00	1,75	0,00	64	2015	
Гуляш "Волоньеск"	70	9,8	14,0	2,8	176,4	0,17	18,98	1,20	0,00	0,48	34,44	3,32	113,41	1,69	576,23	0,00	0,06	0,00	тк	2015	
Макаронные изделия отварные	130	3,8	0,7	28,1	134,2	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	6,48	1,89	41,11	0,11	46,09	0,00	0,00	0,00	218	2015	
Компот из смеси ягод см	180	0,2	0,0	16,8	68,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	168,00	9,60	16,80	3,36	288,00	0,00	0,00	0,00	393	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,087	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 3077-84		
Итого за Обед	630	25	28	79	678	0,4	27,2	1,2	0,0	0,6	571,6	23,3	243,0	7,4	948,9	0,023	1,807	0,003			
Уплотненный полдник																					
Ежики мясные со сметанным соусом	170	7,9	13,6	9,0	212,4	0,0565	2,6894	2,26	0,1356	0,0565	23,4023	13,933	65,54	1,0057	140,4138	0,0011	0	0,001	тк	2015	
Чай с лимонным желе/желем сахара	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411		
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10/21.П.-0024885/077-2016		
Итого за Полдник	380	9,7	14,3	23,2	340	0,01	7,14	163,10	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	0,17	115,33	0,00	0,20	0,00			
Итого за день	1610	44,95	57,40	177,01	1514,11	1,00	59,91	383,66	3,11	1,14	1050,07	95,52	701,87	9,69	1255,94	0,06	2,03	0,00			

3 день, 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витаминные вещества											№ рецептур	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,8	6,0	18,0	255,6	0,024	0,000	24,000	0,672	0,028	5,640	18,360	56,880	0,394	38,400	0,024	0,120	0,001	таблица 1	2015
Чай с сахаром	180	0,0	0,0	3,6	75,6	0,000	0,000	0,000	0,000	0,012	6,000	1,440	8,700	0,996	30,120	0,000	0,000	0,000	411	2015
Масло сливочное топленое	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,060	0,000	45,000	1,300	0,012	2,400	0,050	3,000	0,020	2,600	0,000	0,010	0,001	6	2015
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	ТУ 10/711-023/86/07-2016	2015
Итого за Завтрак	400	7	14	34	471	0,144	0,120	69,000	1,972	0,076	21,960	31,730	99,180	2,120	118,280	0,036	0,300	0,002	ТК	
2 завтрак																				
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00	388	2015
Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00		
Обед																				
Расходники Ленинградский с курой и сметаной																				
	200	6,3	5,1	14,4	128,8	0,150	16,950	1,075	0,000	0,425	257,000	2,963	101,250	1,513	50,125	0,001	0,050	0,001	82	2015
Зеленая капуста с рисом	170	17,6	8,4	26,6	282,0	0,305	9,842	840,807	7,119	2,158	28,815	32,431	351,882	6,633	342,729	0,001	0,011	0,011	ТК	2015
Суп молочный	20	1,0	2,0	1,4	27,6	0,040	0,720	0,010	0,000	0,090	15,430	1,400	1,050	1,630	16,400	0,030	0,000	0,000	388	2015
Наличник из шиповника с лимоном	180	1,2	0,0	30,0	124,8	0,000	0,240	43,200	0,000	0,024	136,800	7,680	0,000	0,648	279,600	0,000	0,000	0,001	417	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,077	0,000	0,000	ТУ СТ 307-81	2015
Итого за Обед	620	29	16	89	630	0,562	27,752	884,892	7,119	2,731	444,057	50,820	483,240	11,780	724,425	0,049	0,051	0,014	ТК	
Уплотненный полдник																				
Ранч из овсяной с клюквой	200	6,7	6,7	8,0	167,6	0,213	25,137	26,866	0,239	0,532	63,840	3,857	13,300	2,128	7,581	0,001	0,133	0,080	ТК	2015
Чай с лимонным соком	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,000	0,120	0,000	0,000	0,012	7,200	1,440	4,800	0,480	14,400	0,000	0,000	0,000	ТУ 10/711-023/86/07-2016	2015
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	ТУ 10/711-023/86/07-2016	2015
Итого за Полдник	410	8,5	7,4	21,2	294,8	0,273	25,257	26,866	0,239	0,568	78,960	17,177	48,700	3,338	69,141	0,013	0,133	0,080		
Итого за день	1530	44,9	37,7	153,7	1439,3	1,009	63,129	980,758	9,330	3,394	560,977	108,727	642,120	19,408	1189,846	0,098	0,504	0,095		

4 день, 2 неделя

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества	№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг			
Каша манная молочная заправленная с маслом	180	6,0	8,4	21,6	210,0	0,12	1,20	31,20	0,24	0,12	31,20	32,40	205,64	0,84	21,84	0,02	0,12	0,00	Таблица 1	2015
Кефирный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	84,0	0,36	25,56	150,36	1,32	0,30	132,24	12,60	119,04	0,12	131,64	0,00	0,01	0,00	414	2015
Мороженое сливочное подливным	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015
Ябло пареное	47	5,1	4,6	0,3	63,0	0,05	0,00	100,0	1,04	0,18	22,00	4,80	76,80	0,60	56,00	0,000	0,03	0,015	227	2015
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	ТУ 10/71.11-	2015
Итого за Завтрак	447	15,8	23,4	48,7	496,3	0,65	26,76	326,56	3,9	0,638	195,76	61,73	434,88	2,3	259,24	0,036	0,168	0,017	0024863007-2016	
Молоко ванильное	180	5,5	4,9	9,1	102,0	0,072	2,460	38,400	0,090	0,288	227,520	26,520	170,640	0,192	276,840	0,010	0,035	0,004	419	2015
Кондитерское изделие	17	1,0	3,0	11,0	57,0	0,040	13,000	0,000	0,000	0,030	12,300	1,700	12,300	2,000	2,300	0,001	0,010	0,000	ГОСТ 24901-2014	
Итого за 2 завтрака	197	6,5	7,9	20,1	159,0	0,112	15,460	38,400	0,090	0,318	239,820	28,220	182,940	2,192	279,140	0,011	0,045	0,004		
Обед																				
Суп картофельный со свинойной	200	6,1	6,0	12,5	132,9	0,100	8,313	2,063	0,025	0,075	153,750	2,600	76,275	1,038	50,163	0,001	0,500	0,001	89	2015
Котлета рыбная	70	11,2	5,9	8,3	129,6	0,056	0,000	42,000	0,364	0,098	25,032	19,614	93,688	1,820	79,156	0,021	0,000	0,000	ТК	2015
Картофельное пюре	130	2,7	4,1	21,2	133,0	0,189	30,633	30,574	0,106	0,153	31,990	24,013	74,930	0,083	561,125	0,004	0,047	0,000	339	2015
Икра свекольная	30	0,7	1,4	3,7	30,0	0,009	2,010	0,000	0,000	0,012	11,475	8,895	18,240	0,525	126,420	0,000	0,000	0,000	55	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	101,7	0,012	0,360	0,000	0,000	0,006	286,200	5,400	13,860	1,128	104,832	0,001	0,000	0,000	394	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 30073-84	
Итого за Обед	660	24,4	17,9	87,4	624,1	0,433	41,315	74,636	0,495	0,378	514,459	66,868	306,051	5,929	957,267	0,044	0,547	0,001		
Уплотнительный напиток																				
Пшеница из топленого с подливной молочницей	170	21,5	16,8	39,9	397,5	0,058	0,215	139,329	8,927	0,260	218,050	25,877	215,491	1,684	214,587	0,023	0,001	0,001	249269	2015
Кисель из ябл с/м	180	0,1	0,0	24,7	99,7	0,004	1,644	0,000	0,000	0,005	12,588	3,744	8,160	0,120	40,176	0,001	0,000	0,000	ТУ 10/71.11-	2015
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	ГОСТ 24901-2014	
Итого за Полдник	380	1,9	0,8	76,6	570,5	0,131	1,839	139,329	8,927	0,289	238,598	41,501	254,251	2,524	301,923	0,036	0,001	0,001		
Итого за день	1684	48,6	50,0	230,8	1840,9	1,336	85,394	378,925	13,412	1,621	1188,657	198,319	1178,122	12,945	1797,570	0,128	0,761	0,003		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества	№ рецептур	Сборник рецептур					
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг				Са, мг				
Завтрак																									
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,9	4,8	30,4	184,8	0,12	0,00	24,00	0,24	0,05	97,56	2,88	124,92	0,91	10,32	0,02	0,00	0,00	таблица 1	2015					
Масло сливочное поджаренное	5	0,1	3,6	0,1	33	0,03	0,00	24,5	0,65	0,01	1,20	0,02	1,50	0,01	1,30	0,000	0,01	0,001	6	2015					
Сыр полужирный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,16	0,026	0	0,03	100	4	8	0,06	12	0,000	0	0,000	0	0,000	7	2015				
Чай с сахаром	180	0	0	3,6	75,6	0	0,12	0	0,012	6	1,44	8,7	0,996	30,12	0	0	0	0	411	2015					
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	0,000	ТУ 10/7111-10/238/6/07-2016						
Итого за завтрак	405	9,1	13,0	46,0	410,0	0,21	0,28	48,526	0,89	0,119	212,68	20,416	173,96	2,698	100,5	0,036	0,01	0,001							
Обед																									
Сок	200	1,0	0,2	20,2	88	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	TV						
Итого за 2 завтрака	200	1,0	0,2	20,2	88	0,07	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00							
Пит с картошкой на мясном бульоне со сметаной																									
Рыбостроганы из отварного мяса	70	2,5	6,4	9,3	104,4	0,038	0,000	13,950	0,000	0,013	0,425	255,000	2,875	101,283	1,513	514,488	0,004	1,750	0,001	73	2015				
Мягарионные изюмные отварные	130	8,0	7,3	3,9	112,6	0,012	0,012	11,700	0,351	0,059	19,539	1,193	68,328	0,573	83,948	0,002	0,001	0,001	294	2015					
Копilot из смеси ягoл с/м	180	3,8	0,7	28,1	134,2	0,071	0,000	0,000	0,026	6,478	1,888	41,111	0,106	46,091	0,001	0,001	0,001	0,001	218	2015					
Хлеб ржачоый	50	0,2	0,0	16,8	68,4	0,024	0,000	0,000	0,000	0,024	168,000	9,600	16,800	3,360	288,000	0,001	0,000	0,000	393	2015					
Итого за Обед	630	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 20774-98	ТТК					
Полдник																									
Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	180	7,8	11,1	30,2	252,9	0,180	1,404	55,884	0,024	0,252	157,356	8,520	210,648	2,460	305,298	0,024	1,200	0,001	183	2011					
Чай с изюмом сожержающим сахар	180	0,0	0,0	7,2	54,0	0,000	0,000	0,000	0,000	0,012	7,200	1,440	4,800	0,480	14,400	0,000	0,000	0,000	411	2015					
Минирик	50	1,8	7,8	2,5	180,7	0,140	7,000	11,960	0,110	0,100	19,300	5,200	32,000	0,300	50,200	0,002	0,000	0,000	ТТК						
Итого за Полдник	410	9,6	18,9	56,9	487,6	0,320	8,404	67,844	0,134	0,364	183,856	15,160	247,448	3,240	359,698	0,026	1,200	0,001							
Итого за день	1645	37,4	47,0	197,8	1502,0	0,761	22,546	128,070	1,388	1,070	665,565	65,478	691,598	13,126	1438,465	0,097	2,962	0,006							
ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ																									
Итого	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины												Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Са, мг							
Итого за весь период	550	596	2591	18035	9,98	498,60	4989,60	96,80	10,95	8965,59	1998,90	8140,18	106,76	6008,60	0,98	19,66	0,43								
Среднее значение за период	55,0	59,6	259,1	1803,5	1,0	49,9	499,0	9,7	1,1	896,6	199,9	814,0	10,7	600,9	0,10	1,966	0,043								

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3/2.4.3530-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептур на продажу для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Могильной М.П., Утепьяна В.А. 2015 г.
 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лашинской 2004-г.