

"Согласовано"

Заведующий МДОУ

" 9 " 01 2024 г.



«тверждаю»

Ивченко С.В.

2024 г.

Меню для возрастной группы ясли 1,5-3 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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
<b>Завтрак</b>																				
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	3,7	5,4	27,0	171	0,18	0,91	30,94	0,09	0,04	102,00	34,50	105,30	0,20	184,00	0,020	0,01	0,001	таблица 1	2015
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70	0,30	21,30	125,30	1,10	0,25	110,20	10,50	99,20	0,10	109,70	0,000	0,01	0,000	414	2015
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10 71.11-00248361077-2016	
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>8</b>	<b>15</b>	<b>48</b>	<b>369</b>	<b>0,59</b>	<b>22,21</b>	<b>201,24</b>	<b>2,49</b>	<b>0,32</b>	<b>221,20</b>	<b>54,95</b>	<b>233,00</b>	<b>0,92</b>	<b>335,60</b>	<b>0,03</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>2 завтрак</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	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	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>88</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с рыбными консервами	160	4,0	6,0	16,0	108	0,08	23,99	8,40	0,01	0,33	112,30	1,95	57,9	1,37	253,62	0,013	0,40	0,001	95	2015
Котлета мясная	50	14,0	9,0	14,0	125	0,09	0,78	23,3	0,16	0,14	23,45	2,70	178,90	1,02	17,50	0,001	0,05	0,001	тк/299	2015
Рис отварной	110	2,0	4,0	36,0	198	0,01	0	15	0,03	0,05	20,23	9,23	59,6	0,96	0,86	0,001	1,00	0,000	332	2015
Совс красный основной	20	1,0	3,0	16,0	53	0,07	0,0	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,69	0,76	0,001	0,00	0,000	366	2015
Компот из смеси ягод с/м	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0	0,02	140	8	14	2,8	240	0,001	0,00	0,000	393	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 2077-84	
<b>Итого за Обед</b>	<b>520</b>	<b>23</b>	<b>22</b>	<b>106</b>	<b>599</b>	<b>0,3</b>	<b>24,8</b>	<b>48,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>300,9</b>	<b>27,0</b>	<b>331,4</b>	<b>7,8</b>	<b>534,0</b>	<b>0,03</b>	<b>1,450</b>	<b>0,002</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Омлет натуральный с зеленым горошком	150	10,6	21,9	8,7	275	0,02	0,02	258,46	11,82	0,00	111	22	204	2,1	61	0,000	0	0,100	229	2015
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,00	0,16	0,026	0	0,03	100	4	8	0,06	12	0,000	0	0,000	7	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10 71.11-00248361077-2016	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>14</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>424</b>	<b>0,07</b>	<b>0,28</b>	<b>258,49</b>	<b>11,82</b>	<b>0,06</b>	<b>223,60</b>	<b>37,65</b>	<b>241,97</b>	<b>3,14</b>	<b>123,90</b>	<b>0,01</b>	<b>0,000</b>	<b>0,100</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1380</b>	<b>46</b>	<b>64</b>	<b>194</b>	<b>1480</b>	<b>0,99</b>	<b>47,26</b>	<b>508,43</b>	<b>14,52</b>	<b>0,97</b>	<b>759,68</b>	<b>127,56</b>	<b>820,37</b>	<b>12,20</b>	<b>993,54</b>	<b>0,067</b>	<b>1,480</b>	<b>0,104</b>		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		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
<b>Завтрак</b>																				
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,0	7,0	18,0	175	0,10	1	26	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	0,70	18,20	0,020	0,1	0,010	таблица 1	2015
Чай с сахаром	150	0,0	0,0	3,0	63	0,00	0,1	0	0	0,01	5	1	7	0,8	25	0,000	0	0,000	411	2015
Масло сливочное топленое	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
Яйцо вареное	47	5,1	4,6	0,3	63	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	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10 71 11-0024836-077-2016	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>377</b>	<b>11,66</b>	<b>19,45</b>	<b>31,37</b>	<b>428,1</b>	<b>0,26</b>	<b>1,1</b>	<b>171</b>	<b>2,54</b>	<b>0,322</b>	<b>62</b>	<b>42,95</b>	<b>283,75</b>	<b>2,75</b>	<b>141,2</b>	<b>0,03</b>	<b>0,136</b>	<b>0,026</b>		
<b>2 завтрак</b>																				
Напиток кисло-молочный	150	3	3	5	72	0,04	13	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	0,001	0,01	0	420	2015
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2	2,3	0,001	0,01	0	ГОСТ 24901-2014	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>167</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>16</b>	<b>129</b>	<b>0,08</b>	<b>26</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>33,1</b>	<b>13,4</b>	<b>26,6</b>	<b>4,86</b>	<b>363,7</b>	<b>0,002</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп куриный с вермишелью	160	6,0	4,0	11,0	92	0,18	9,65	0,20	0	0,32	83,40	2,85	78,60	2,10	40,10	0,000	0,01	0,001	94	2015
Котлета рыбная	50	8,0	4,2	5,9	93	0,04	0,0	30,00	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,30	56,54	0,015	0,0	0,000	тк	2015
Каша гречневая	110	1,0	3,0	11,0	114	0,16	26,0	25,91	0,09	0,13	27,11	20,35	63,50	0,07	475,53	0,003	0,0	0,000	339	2011
Картофельное пюре	20	0,2	0,0	0,3	2	0,01	0,7	0,00	0,00	0,02	4,60	2,80	4,80	0,12	28,20	0,000	0,0	0,000	70	2015
Овощи натуральные соленные	150	1,0	0,0	25,0	104	0,00	0,2	36	0	0,02	114,0	6,4	0,0	0,5	23,0	0,000	0	0,001	417	2015
Напиток из шиповника с изюмом	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 2977-84	
Хлеб ржаной	490	0,4	36,5	92,1	0,4	0,6	250,6	50,2	231,2	4,9	644,7	0,028	0,050	0,002	тк					
<b>Итого за Обед</b>	<b>529</b>	<b>18</b>	<b>12</b>	<b>63</b>	<b>490</b>	<b>0,4</b>	<b>36,5</b>	<b>92,1</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>250,6</b>	<b>50,2</b>	<b>231,2</b>	<b>4,9</b>	<b>644,7</b>	<b>0,028</b>	<b>0,050</b>	<b>0,002</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150	13,0	16,0	7,0	287	0,02	0	15	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10 71 11-0024836-077-2016	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>15</b>	<b>16,6</b>	<b>18,0</b>	<b>393</b>	<b>0,12</b>	<b>13,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>218,59</b>	<b>31,96</b>	<b>159,25</b>	<b>0,23</b>	<b>159,73</b>	<b>0,010</b>	<b>0,20</b>	<b>0,000</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1384</b>	<b>48</b>	<b>54</b>	<b>129</b>	<b>1440</b>	<b>0,89</b>	<b>76,75</b>	<b>326,21</b>	<b>3,13</b>	<b>1,09</b>	<b>564,28</b>	<b>138,52</b>	<b>700,82</b>	<b>12,77</b>	<b>1309,30</b>	<b>0,070</b>	<b>0,41</b>	<b>0,03</b>		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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
<b>Завтрак</b>																				
Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	150	5,0	7,0	27,0	193	0,02	0,00	30,00	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,020	0,00	0,000	100	2015
Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	0,06	2,05	32	0,075	0,24	190	22	142	0,2	231	0,012	0,029	0,003	419	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	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-60248363077-2016	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	<b>45</b>	<b>405</b>	<b>0,2</b>	<b>2,1</b>	<b>107,0</b>	<b>1,6</b>	<b>0,3</b>	<b>217,0</b>	<b>34,8</b>	<b>199,6</b>	<b>1,2</b>	<b>294,6</b>	<b>0,042</b>	<b>0,0</b>	<b>0,004</b>		
<b>2 завтрак</b>																				
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	386	2015
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>9,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с яйцом и курой	160	4,0	2,0	14,0	102	0,09	1,36	0,29	0	0,37	103,6	1,07	52,6	1,01	9,3	0,002	0,2	0,001	83	2015
Печень по-строгановски 30/30	60	17,0	11,0	29,0	163	0,19	19,5	31	0,21	0,18	44,25	41,60	179,2	2,20	98,40	0,003	1,4	0,000	255	2011
Канна гречишная рассыпчатая	110	8,9	6,0	39,8	248	0,25	0,0	0	0,01	0,08	15,90	133,02	199,7	4,50	26,00	0,002	0	0,000	179	215
Компот из смеси ягод с/м	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0	0,02	140	8	14	2,8	240	0,001	0,00	0,000	393	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 2077-84	
<b>Итого за Обед</b>	<b>510</b>	<b>32</b>	<b>19</b>	<b>107</b>	<b>628</b>	<b>0,6</b>	<b>20,9</b>	<b>31,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>307,4</b>	<b>187,5</b>	<b>462,9</b>	<b>11,3</b>	<b>395,0</b>	<b>0,016</b>	<b>1,600</b>	<b>0,001</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Запеканка картофельная с мясным фаршем	150	7,0	4,0	56,0	291	0,11	0	21	0,08	0,03	23	11	61	1,1	1	0,003	0	0,000	306	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-60248363077-2016	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>8,5</b>	<b>4,6</b>	<b>67,0</b>	<b>397</b>	<b>0,160</b>	<b>0,100</b>	<b>21,000</b>	<b>0,080</b>	<b>0,060</b>	<b>35,600</b>	<b>22,100</b>	<b>90,500</b>	<b>2,100</b>	<b>52,300</b>	<b>0,013</b>	<b>0,000</b>	<b>0,000</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>52,08</b>	<b>43,21</b>	<b>228,28</b>	<b>1474,1</b>	<b>0,97</b>	<b>33,01</b>	<b>159,29</b>	<b>1,935</b>	<b>1,072</b>	<b>575,91</b>	<b>253,38</b>	<b>763,95</b>	<b>16,82</b>	<b>1019,85</b>	<b>0,073</b>	<b>1,649</b>	<b>0,005</b>		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	17,0	8,0	33,0	193	0,07	0,86	37,76	0,26	0,23	153,69	24,18	148,34	0,85	213,45	0,020	0,01	0,000	таблица 1	2015
Чай с молоком с сахаром	150	2,7	2,3	11,3	77	0,04	1,19	18,00	0,01	0,14	112,00	13,50	82,6	0,28	136,60	0,001	0,00	0,015	413	2015
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,00	0,16	0,026	0	0,03	100	4	8	0,06	12	0,000	0	0,000	7	2015
Масло сливочное порциями	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
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,000	0	0,000	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>335</b>	<b>24</b>	<b>18</b>	<b>54</b>	<b>407</b>	<b>0,19</b>	<b>2,21</b>	<b>80,29</b>	<b>0,92</b>	<b>0,43</b>	<b>373,49</b>	<b>52,00</b>	<b>266,18</b>	<b>1,80</b>	<b>402,25</b>	<b>0,03</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>		
<b>2 завтрак</b>																				
Молоко ванильное	150	4,6	4,1	7,6	85,0	0,06	2,05	32	0,075	0,24	189,60	22,10	142,20	0,16	230,70	0,01	0,03	0,00	419	2015
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,6</b>	<b>4,1</b>	<b>7,6</b>	<b>85,0</b>	<b>0,06</b>	<b>2,05</b>	<b>32</b>	<b>0,075</b>	<b>0,24</b>	<b>189,60</b>	<b>22,10</b>	<b>142,20</b>	<b>0,16</b>	<b>230,70</b>	<b>0,01</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с зеленым горошком и кукурузой	160	4,4	4,1	13,3	107	0,08	13,99	8,38	0,01	0,33	109,6	1,95	57,93	0,37	1,53	0,001	0,20	0,000	87	2015
Котлета "Рыжик"	50	6,0	10,0	4,0	130	0,05	1,02	1,3	0,47	0,11	17,90	1,86	139,09	1,07	259,66	0,001	0,01	0,001	ТТК	
Картофельное пюре	110	1,0	3,0	11,0	114	0,16	26,0	25,91	0,09	0,13	27,11	20,35	63,50	0,07	475,53	0,003	0,0	0,000	339	2015
Икра свекольная	20	0,5	0,9	2,5	20	0,01	1,3	0,00	0,00	0,01	7,65	5,93	12,16	0,35	84,28	0,000	1,2	0,000	55	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,01	0,3	0	0	0,01	23,87	4,50	11,6	0,94	87,36	0,001	0	0,000	394	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 2077-84	
<b>Итого за Обед</b>	<b>520</b>	<b>14</b>	<b>18</b>	<b>62</b>	<b>513</b>	<b>0,3</b>	<b>42,6</b>	<b>35,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,6</b>	<b>189,8</b>	<b>38,4</b>	<b>301,6</b>	<b>3,6</b>	<b>929,7</b>	<b>0,016</b>	<b>1,450</b>	<b>0,001</b>		
<b>Употребленный полдник</b>																				
Пудинг из творога с подливкой молочной сладкой	150	19,0	14,9	35,3	352	0,06	0,19	123,3	7,9	0,23	193	23	191	1,5	190	0,020	0,001	0,001	249/369	2015
Кисель из ягод с/м	150	0,1	0,0	20,6	83	0,00	1,37	0	0	0,00	100	3	7	0,1	33	0,001	0	0,000	396	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,000	0	0,000	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>14</b>	<b>9</b>	<b>77</b>	<b>451</b>	<b>0,11</b>	<b>1,56</b>	<b>123,30</b>	<b>7,90</b>	<b>0,25</b>	<b>299,60</b>	<b>35,92</b>	<b>223,00</b>	<b>2,19</b>	<b>262,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1325</b>	<b>56,23</b>	<b>49,69</b>	<b>200,54</b>	<b>1456,75</b>	<b>0,709</b>	<b>48,43</b>	<b>271,216</b>	<b>9,46</b>	<b>1,522</b>	<b>1052,45</b>	<b>148,41</b>	<b>933,01</b>	<b>7,754</b>	<b>1825,29</b>	<b>0,066</b>	<b>1,502</b>	<b>0,021</b>		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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	
<b>Завтрак</b>																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,1	4,0	25,3	154	0,10	0,00	20,00	0,20	0,04	81,30	2,23	104,10	0,76	8,60	0,020	0,00	0,000	таблица 1	2015	
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70	0,30	21,30	125,30	1,10	0,25	110,20	10,50	99,20	0,10	109,70	0,000	0,01	0,000	414	2015	
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,05	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,80	0,000	0,01	0,001	6	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-00248363077-2016		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>8,0</b>	<b>13,9</b>	<b>46,0</b>	<b>351</b>	<b>0,5</b>	<b>21,3</b>	<b>190,3</b>	<b>2,6</b>	<b>0,3</b>	<b>200,5</b>	<b>22,7</b>	<b>231,8</b>	<b>1,5</b>	<b>160,2</b>	<b>0,030</b>	<b>0,020</b>	<b>0,001</b>			
<b>2 завтрак</b>																					
Сок в индивидуальной упаковке	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		
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>88</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>			
<b>Обед</b>																					
Борщ с картофелем со свиной и сметаной	160	6,0	10,0	12,0	162	0,03	6,58	0,0	0,01	0,03	285,3	1,68	34,06	0,76	2,40	0,003	1,40	0,001	Б4	2015	
Гуляш "Болоньезе"	50	7,0	10,0	2,0	126	0,12	13,6	0,88	0,00	0,34	24,80	2,37	81,01	1,21	411,59	0,001	0,04	0,001	ТТК		
Макаронные изделия отварные	110	3,2	0,6	23,8	114	0,05	0	0,00	0,00	0,02	5,49	1,60	34,84	0,09	39,06	0,000	0,00	0,001	218	2015	
Компот из смеси ягод с/м	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0	0,02	140	8	14	2,8	240	0,001	0,00	0,000	393	2015	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 2077-84		
<b>Итого за Обед</b>	<b>500</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>62</b>	<b>517</b>	<b>0,3</b>	<b>20,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,4</b>	<b>459,0</b>	<b>17,5</b>	<b>181,3</b>	<b>5,7</b>	<b>714,4</b>	<b>0,015</b>	<b>1,441</b>	<b>0,003</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Бужени мясные со сметанным соусом	150	7,0	12,0	8,0	188	0,05	2,38	2,00	0,12	0,05	20,71	12,33	58,00	0,89	124,26	0,00	0,00	0,00	ТТК		
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-00248363077-2016		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>8,5</b>	<b>12,6</b>	<b>19,0</b>	<b>294</b>	<b>0,01</b>	<b>7,14</b>	<b>163,10</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>224,39</b>	<b>37,06</b>	<b>167,35</b>	<b>0,17</b>	<b>115,33</b>	<b>0,00</b>	<b>0,20</b>	<b>0,00</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1350</b>	<b>35,90</b>	<b>47,58</b>	<b>147,03</b>	<b>1249,84</b>	<b>0,81</b>	<b>48,58</b>	<b>354,26</b>	<b>2,85</b>	<b>0,91</b>	<b>897,88</b>	<b>85,19</b>	<b>594,46</b>	<b>7,61</b>	<b>989,88</b>	<b>0,05</b>	<b>1,66</b>	<b>0,00</b>			

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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	Ca, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	3,7	5,4	27,0	171	0,18	0,91	30,94	0,09	0,04	102,00	34,50	105,30	0,20	184,00	0,020	0,01	0,001	таблица 1	2015
Чай с молоком с сахаром	150	2,7	2,3	11,3	77	0,04	1,19	18,00	0,01	0,14	112,00	13,50	82,6	0,28	136,60	0,001	0,00	0,001	413	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
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10 71 11-00248363077-2016	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>7,9</b>	<b>15,6</b>	<b>48,4</b>	<b>376</b>	<b>0,330</b>	<b>2,100</b>	<b>93,940</b>	<b>1,395</b>	<b>0,212</b>	<b>223,000</b>	<b>57,950</b>	<b>216,400</b>	<b>1,100</b>	<b>362,500</b>	<b>0,031</b>	<b>0,022</b>	<b>0,003</b>		
<b>2 завтрак</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	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	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>88</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп полевой на мясном бульоне	160	2,0	1,8	11,2	69	0,2	19,29	10,3	0,01	0,5	95,6	32	245	1,9	3,4	0,001	1	0,001	88	2015
Жаркое по-домашнему	150	18,4	4,7	16,3	181	0,16	18,90	20,0	0,18	0,40	27,40	2,53	99,70	1,60	573,80	0,003	0,10	0,001	292	2015
Овощи наточальные соленные	20	0,2	0,0	0,3	2	0,01	0,7	0,00	0,00	0,02	4,60	2,80	4,80	0,12	26,20	0,000	0,0	0,000	70	2011
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,01	0,3	0	0	0,01	238,50	4,50	11,6	0,94	87,36	0,001	0	0,000	394	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 2077-84	
<b>Итого за Обед</b>	<b>510</b>	<b>21</b>	<b>7</b>	<b>49</b>	<b>395</b>	<b>0,420</b>	<b>39,190</b>	<b>30,300</b>	<b>0,190</b>	<b>0,945</b>	<b>369,700</b>	<b>45,630</b>	<b>378,450</b>	<b>5,360</b>	<b>714,060</b>	<b>0,015</b>	<b>1,100</b>	<b>0,002</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	1,6	3,8	16,9	109	0,02	0	20	0,09	0,01	4	12	36	0,2	24	0,010	0,9	0,000	таблица 1	2015
Ватрушка с творогом	75	3,0	7,0	41,0	168	0,05	0	46	0,05	0,04	26,6	10,1	44,3	0,4	40	0,003	0,00	0,001	441	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
<b>Итого за Полдник</b>	<b>375</b>	<b>12</b>	<b>11</b>	<b>68</b>	<b>322</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>125,30</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>55,48</b>	<b>33,83</b>	<b>90,8</b>	<b>1,26</b>	<b>127,07</b>	<b>0,000</b>	<b>0,20</b>	<b>0,001</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1415</b>	<b>41,76</b>	<b>33,33</b>	<b>185,29</b>	<b>1180,13</b>	<b>0,91</b>	<b>46,29</b>	<b>249,54</b>	<b>1,695</b>	<b>1,277</b>	<b>662,18</b>	<b>145,41</b>	<b>699,65</b>	<b>8,02</b>	<b>1203,63</b>	<b>0,046</b>	<b>1,322</b>	<b>0,006</b>		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		Завтрак					Обед									
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг			Se, мг
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	150	5,0	6,0	32,0	202	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,10	135,12	0,48	269,46	0,020	0,00	0,000	таблица 1	2015
Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	0,06	2,05	32	0,075	0,24	190	22	142	0,2	231	0,012	0,029	0,003	419	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	2,90	0,000	0,01	0,001	6	2013
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10 71.11-002.1810.0077-2016	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>11</b>	<b>18</b>	<b>50</b>	<b>414</b>	<b>0,4</b>	<b>2,5</b>	<b>132,7</b>	<b>1,8</b>	<b>0,5</b>	<b>310,4</b>	<b>55,2</b>	<b>305,8</b>	<b>1,3</b>	<b>542,1</b>	<b>0,042</b>	<b>0,039</b>	<b>0,004</b>		
<b>2 завтрак</b>																				
Напиток кисло-молочный	150	3	3	5	72	0,04	13	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	0,02	0,01	0	420	2015
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>150</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>5</b>	<b>72</b>	<b>0,04</b>	<b>13</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>20,8</b>	<b>11,7</b>	<b>14,3</b>	<b>2,86</b>	<b>361,4</b>	<b>0,02</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с горохом лущеным	160	4,0	3,0	14,0	109	0,16	18,90	20,20	0,18	0,40	185,00	2,87	99,7	0,60	40,10	0,001	0,10	0,001	87	2015
Людля-кебаб из курицы	50	9,4	9,7	10,0	164	0,02	0	37	0,20	0,10	26,40	2,10	22,7	0,43	17,00	0,001	0	0,000	тк	2015
Каша гречневая рассыпчатая	110	8,9	6,0	39,8	248	0,25	0,0	0	0,01	0,08	15,90	133,02	199,7	4,50	28,00	0,002	0	0,000	179	2015
Соча красной основной	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 с/м	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0	0,02	140	8	14	2,6	240	0,001	0,00	0,000	393	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	1 ОК:Т 2017-44	
<b>Итого за Обед</b>	<b>520</b>	<b>25</b>	<b>22</b>	<b>104</b>	<b>689</b>	<b>0,6</b>	<b>18,9</b>	<b>59,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,6</b>	<b>372,2</b>	<b>151,1</b>	<b>357,0</b>	<b>10,0</b>	<b>345,2</b>	<b>0,016</b>	<b>0,11</b>	<b>0,001</b>	<b>тк</b>	
<b>Употребленный полдник</b>																				
Омлет натуральный	150	13,3	25,5	2,5	293	0,02	0,02	349,15	11,82	0,00	107,08	18,00	242,54	2,72	61,00	0,00	0,00	0,100	229	2015
Суп порционный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,00	0,16	0,028	0	0,03	100	4,40	8,24	0,06	11,60	0,00	0,00	0,000	7	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10 71.11-002.1810.0077-2016	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>17,0</b>	<b>29,9</b>	<b>13,5</b>	<b>443</b>	<b>0,070</b>	<b>0,180</b>	<b>346,176</b>	<b>11,820</b>	<b>0,060</b>	<b>219,680</b>	<b>33,500</b>	<b>280,280</b>	<b>3,780</b>	<b>123,900</b>	<b>0,010</b>	<b>0,000</b>	<b>0,100</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1330</b>	<b>56,63</b>	<b>72,74</b>	<b>172</b>	<b>1617,58</b>	<b>1,05</b>	<b>34,55</b>	<b>530,056</b>	<b>14,125</b>	<b>1,202</b>	<b>923,08</b>	<b>251,42</b>	<b>957,43</b>	<b>17,92</b>	<b>1372,52</b>	<b>0,088</b>	<b>0,149</b>	<b>0,105</b>		

## 3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,0	5,0	15,0	213	0,02	0,00	20,00	0,56	0,02	4,70	15,30	47,40	0,32	32,00	0,020	0,10	0,001	таблица 1	2015
Чай с сахаром	150	0,0	0,0	3,0	63	0,00	0,1	0	0	0,01	3	1	7	0,8	25	0,000	0	0,000	411	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	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10 71.11-00248363077-2016	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>6</b>	<b>13</b>	<b>28</b>	<b>403</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>65,0</b>	<b>1,9</b>	<b>0,1</b>	<b>18,7</b>	<b>26,5</b>	<b>83,2</b>	<b>1,8</b>	<b>99,0</b>	<b>0,030</b>	<b>0,3</b>	<b>0,002</b>	<b>ТТК</b>	
<b>2 завтрак</b>																				
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	386	2015
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>100</b>	<b>0,4</b>	<b>0,4</b>	<b>9,8</b>	<b>44,0</b>	<b>0,03</b>	<b>10,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>16,00</b>	<b>9,00</b>	<b>11,00</b>	<b>2,20</b>	<b>278,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Рассольник ленинградский с курой и сметаной	160	5,0	4,1	11,5	103	0,12	13,56	0,86	0	0,34	205,6	2,37	81	1,21	40,1	0,001	0,04	0,001	82	2015
Запеканка из печени с рисом	150	15,6	7,4	23,5	223	0,27	8,71	743,9	6,3	1,91	26	29	311	5,9	303	0,001	0,01	0,010	ТТК	
Соус молочный	20	1,0	2,0	1,4	28	0,04	0,7	0,01	0,00	0,09	15,43	1,40	1,05	1,63	16,40	0,030	0,0	0,000	368	2015
Напиток из шиповника с изюмом	150	1,0	0,0	25,0	104	0,00	0,2	36	0	0,02	114,0	6,4	0,0	0,5	233,0	0,000	0	0,001	417	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 2077-84	
<b>Итого за Обед</b>	<b>510</b>	<b>25</b>	<b>14</b>	<b>71</b>	<b>516</b>	<b>0</b>	<b>23</b>	<b>781</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	<b>364</b>	<b>43</b>	<b>411</b>	<b>10</b>	<b>614</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>ТТК</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Рагу из овощей с курицей	150	5,0	5,0	6,0	126	0,16	18,9	20,2	0,18	0,40	48	3	10	1,6	6	0,001	0,1	0,060	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10 71.11-00248363077-2016	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>6,5</b>	<b>5,6</b>	<b>17,0</b>	<b>232</b>	<b>0,210</b>	<b>18,900</b>	<b>20,200</b>	<b>0,180</b>	<b>0,430</b>	<b>60,600</b>	<b>14,000</b>	<b>39,500</b>	<b>2,600</b>	<b>57,000</b>	<b>0,011</b>	<b>0,100</b>	<b>0,060</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1260</b>	<b>37,08</b>	<b>32,65</b>	<b>126,29</b>	<b>1194,7</b>	<b>0,84</b>	<b>52,19</b>	<b>865,97</b>	<b>8,34</b>	<b>2,895</b>	<b>459,43</b>	<b>92,12</b>	<b>544,5</b>	<b>16,62</b>	<b>1048,10</b>	<b>0,083</b>	<b>0,46</b>	<b>0,074</b>		



4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1, мг	С, мг	А, мкг	D, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша манная молочная жидкая с маслом	150	5,0	7,0	18,0	175	0,10		26	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	0,70	18,20	0,020	0,1	0,001	таблица I	2015
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70	0,30	21,30	125,30	1,10	0,25	110,20	10,50	99,20	0,10	109,70	0,000	0,01	0,000	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
Яйцо вареное	47	5,1	4,6	0,3	63	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	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10.71.11-0024836.1077-2016	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>377</b>	<b>14</b>	<b>21,45</b>	<b>39</b>	<b>435,1</b>	<b>0,58</b>	<b>22,3</b>	<b>296,3</b>	<b>3,64</b>	<b>0,562</b>	<b>167,2</b>	<b>52,25</b>	<b>375,7</b>	<b>2,02</b>	<b>225,8</b>	<b>0,03</b>	<b>0,146</b>	<b>0,017</b>		
<b>2 завтрак</b>																				
Молоко ванильное	150	4,6	4,1	7,6	85,0	0,06	2,05	32	0,075	0,24	169,60	22,10	142,20	0,16	230,70	0,01	0,03	0,003	419	2015
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2	2,3	0,001	0,01	0,000	ГОСТ 24901-2014	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>167</b>	<b>5,58</b>	<b>7,08</b>	<b>18,58</b>	<b>142</b>	<b>0,1</b>	<b>15,05</b>	<b>32</b>	<b>0,075</b>	<b>0,27</b>	<b>201,9</b>	<b>23,8</b>	<b>154,5</b>	<b>2,16</b>	<b>233</b>	<b>0,009</b>	<b>0,039</b>	<b>0,003</b>		
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный со свиной	160	4,9	4,8	10,0	106	0,08	6,85	1,65	0,02	0,06	123,00	2,08	61,02	0,83	40,13	0,001	0,40	0,001	89	2015
Котлета рыбная	50	8,0	4,2	5,9	93	0,04	0,0	30,00	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,30	56,54	0,015	0,0	0,000	тк	
Картофельное пюре	110	2,3	3,5	18,0	113	0,16	26,0	25,91	0,09	0,13	27,11	20,35	63,50	0,07	475,53	0,003	0,0	0,000	339	2015
Икра свекольная	20	0,5	0,9	2,5	20	0,01	1,3	0,00	0,00	0,01	7,65	5,93	12,16	0,35	84,28	0,000	0,0	0,000	55	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,01	0,3	0	0	0,01	238,50	4,50	11,6	0,94	87,36	0,001	0	0,000	394	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 2077-84	
<b>Итого за Обед</b>	<b>520</b>	<b>17,95</b>	<b>13,76</b>	<b>67,16</b>	<b>474,4</b>	<b>0,336</b>	<b>34,25</b>	<b>57,56</b>	<b>0,37</b>	<b>0,293</b>	<b>417,74</b>	<b>50,67</b>	<b>232,55</b>	<b>4,29</b>	<b>765,14</b>	<b>0,03</b>	<b>0,44</b>	<b>0,001</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Пудинг из творога с молочной	150	19,0	14,9	35,3	352	0,06	0,19	123,3	7,9	0,23	193	23	191	1,5	190	0,020	0,001	0,001	249/369	2015
Кисель из ягод с/м	150	0,1	0,0	20,6	83	0,00	1,37	0,00	0,00	0,00	10,49	3,12	6,80	0,10	33,48	0,00	0,00	0,00	396	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,00	0,00	0,02	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	0,01	0,00	0,00	ТУ 10.71.11-0024836.1077-2016	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>1,6</b>	<b>0,6</b>	<b>65,9</b>	<b>496</b>	<b>0,11</b>	<b>1,56</b>	<b>123,30</b>	<b>7,90</b>	<b>0,25</b>	<b>210,09</b>	<b>35,92</b>	<b>223,00</b>	<b>2,19</b>	<b>262,68</b>	<b>0,03</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1384</b>	<b>39,14</b>	<b>42,92</b>	<b>190,65</b>	<b>1547,4</b>	<b>1,109</b>	<b>73,16</b>	<b>509,16</b>	<b>11,985</b>	<b>1,379</b>	<b>996,93</b>	<b>162,64</b>	<b>985,73</b>	<b>10,66</b>	<b>1486,62</b>	<b>0,10</b>	<b>0,626</b>	<b>0,022</b>		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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
<b>Завтрак</b>																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,1	4,0	25,3	154	0,10	0,00	20,00	0,20	0,04	81,30	2,23	104,10	0,76	8,60	0,020	0,00	0,000	таблица 1	2015
Масло сливочное порциями	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 порционный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,00	0,16	0,026	0	0,03	100	4	8	0,06	12	0,000	0	0,000	7	2015
Чай с сахаром	150	0,0	0,0	3,0	63	0,00	0,1	0	0	0,01	5	1	7	0,8	23	0,000	0	0,000	411	2015
Батон поджаренный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,020	0	0,000	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>335</b>	<b>7,97</b>	<b>12,03</b>	<b>38,36</b>	<b>354,4</b>	<b>0,18</b>	<b>0,26</b>	<b>44,526</b>	<b>0,85</b>	<b>0,105</b>	<b>194,1</b>	<b>17,75</b>	<b>146,59</b>	<b>2,26</b>	<b>85,9</b>	<b>0,04</b>	<b>0,01</b>	<b>0,001</b>		
<b>2 завтрак</b>																				
Сок в индивидуальной упаковке	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	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>200</b>	<b>1,0</b>	<b>0,2</b>	<b>20,2</b>	<b>88</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,02</b>	<b>14,00</b>	<b>8,00</b>	<b>14,00</b>	<b>0,30</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		
<b>Обед</b>																				
Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	160	2,0	5,1	7,4	84	0,03	11,08	0,0	0,01	0,34	204,0	2,30	81,01	1,21	411,59	0,003	1,40	0,001	73	2015
Бефстроганов из отварного мяса	60	6,8	6,2	3,3	96	0,01	0,0	10,00	0,30	0,05	16,70	1,02	58,40	0,49	71,75	0,002	0,001	0,001	294	2015
Макаронные изделия отварные	110	3,2	0,6	23,8	114	0,06	0	0,00	0,00	0,02	5,49	1,60	34,84	0,09	39,06	0,001	0,00	0,001	218	2015
Компот из смеси ягод с/м	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0	0,02	140	8	14	2,8	240	0,001	0,00	0,000	393	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,001	0,0	0,000	ГОСТ 2077-84	
<b>Итого за Обед</b>	<b>510</b>	<b>14</b>	<b>12</b>	<b>59</b>	<b>408</b>	<b>0,2</b>	<b>11,1</b>	<b>10,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>369,8</b>	<b>16,7</b>	<b>205,7</b>	<b>5,4</b>	<b>783,7</b>	<b>0,008</b>	<b>1,402</b>	<b>0,003</b>	<b>ттк</b>	
<b>Полдник</b>																				
Каша гречневая молочная жидкая с маслом сливочным	150	6,5	9,3	25,1	211	0,15	1,17	46,57	0,02	0,21	131	7	176	2,1	254	0,020	1	0,001	183	2011
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
Манник	50	1,8	7,8	25,5	181	0,14	7	11,96	0,11	0,1	19,30	5,20	32,0	0,30	50,20	0,002	0,00	0,000	ттк	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>8,29</b>	<b>17,08</b>	<b>51,63</b>	<b>436,41</b>	<b>0,29</b>	<b>8,17</b>	<b>58,53</b>	<b>0,13</b>	<b>0,32</b>	<b>156,43</b>	<b>13,5</b>	<b>211,54</b>	<b>2,75</b>	<b>316,59</b>	<b>0,022</b>	<b>1</b>	<b>0,001</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1395</b>	<b>31,42</b>	<b>41,53</b>	<b>168,69</b>	<b>1287,25</b>	<b>0,65</b>	<b>19,52</b>	<b>113,056</b>	<b>1,29</b>	<b>0,897</b>	<b>734,32</b>	<b>55,97</b>	<b>577,78</b>	<b>10,7</b>	<b>1186,19</b>	<b>0,070</b>	<b>2,412</b>	<b>0,005</b>		

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	425	481	2017	13927	9	482	4429	99,6	1,02	7989,4	801	7010	102	3985	0,729	11,667	0,374		
Среднее значение за период	42,5	48,1	201,7	1392,7	0,9	48,2	442,9	10,0	0,1	798,9	80,1	701,0	10,2	398,5	0,073	1,167	0,037		

Нормативная документация:

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

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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