



Меню для возрастной группы сад 3-7 лет



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-чская	Витамины														Минеральные вещества	Na рачеп-туды
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг			
1 день, 1 недели																					
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	0,01	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	89	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		
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	ТТК		
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 рыбными консервами	180	5	7	15	128	0,02	5,56	51,2	1,1	0,04	34,80	18,90	28,90	0,13	54,00	0,01	0,02	0,01	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	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК		
Итого за Обед	630	22	26	109	714	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	ТТК		
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 ягода 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	ТТК		
Итого за День	1465	44	54	221	1683	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	ТТК		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		V1, 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 манная с маслом	180	6	8	20	189	0,12	1,2	27,30	0,26	0,11	27,30	29,30	182,30	1,90	195,30	363,00	0,2	0,02	ТТК					
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	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	26,33	0,00	0,01	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	0,0027	ТТК						
Итого за Завтрак	400	10	16	74	418	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 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	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	0,08	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	28,00	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	0,80	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	3,8	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	150	14	5,1	23	133	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	17,5	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	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	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	1560	48	60	255	1457	0,8	73,9	176,1	0,6	1,2	506,4	245,0	830,2	15,5	2416,3	250,0	0,1	3,5						

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур												
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг																				
Завтрак																																						
Суп молочный с вермишелью с маслом	180	6	8	29	203	0,04	0	35	0,28	0,06	19,30	3,10	29,10	0,53	22,30	121,30	0	0	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	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	0,0	ТТК																		
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	0	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	ТТК																		
Итого за Завтрак	400	11	17	52	454	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	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	0	ТТК																		
Обед																																						
Суп картофельный с яйцом и кури	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	0,07	ТТК																		
Печенья 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	0,02	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	265,0	1,30	0,02	0,02	0,02	ТТК																		
Компот из ягод см	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	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	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	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	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	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	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	0,02	0,02	ТТК																		
Итого за день	1505	50	57	259	1448	2,7	51,5	164,9	1,1	66,3	390,9	272,2	814,0	21,2	2182,1	462,8	0,1	0,6	0,6																			

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-чеккал	Витамины										№ рецеп-туры			
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		V1, 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	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	0,03	0	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	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	757,29	75,31	0,04	0	ТТК
Чай с молоком с сахаром	180	3	5,2	25	123	0	0,2	0	0,03	0	6,15	4,8	9,33	0,85	26,1	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	112,95	0,06	28,33	0,001	0,01	0,0	ТТК
Итого за Завтрак	447	26	20	77	508	0,161	13,96	37,76	0,26	0,29	242,14	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02		
2 завтрак																			
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	0,05	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	180	6	4	18	124	0,10	1,98	32,00	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	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	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																			
Ежики 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	0,03	0	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	2,6	21,00	0,08	0,09	64,52	34,11	89,1	7,89	723,81	105,20	0,02	4,43	
Итого за день	1634	56	59	260	1462	13,5	86,8	114,0	0,4	1,6	424,2	169,9	554,6	19,2	2754,2	340,3	0,2	4,6	

5 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая	Витамины										Минеральные вещества										№ рецен- тур
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																										
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180	6	7	26	157	0,06	0,3	201	0	0,5	65	11	154	1,8	125,3	0	0	0	0	0	0					
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	0	0					
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	0	0					
Сыр порциками	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	0	0	0					
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	0,0	0,0	0,0					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>11</b>	<b>20</b>	<b>57</b>	<b>453</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>399,4</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>	<b>370,8</b>	<b>32,7</b>	<b>400,9</b>	<b>3,4</b>	<b>243,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>									
<b>2 завтрак</b>																										
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	0	0	0					
<b>Обед</b>																										
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	0	0	0					
Колбаса "Рыжик"	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	0	0	0					
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	0	0					
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	0	0					
Напиток из смеси сфр	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	0	0					
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	0	0					
<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>59</b>	<b>537</b>	<b>0,7</b>	<b>85,9</b>	<b>51,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>158,9</b>	<b>130,4</b>	<b>447,2</b>	<b>10,4</b>	<b>2747,7</b>	<b>528,2</b>	<b>0,2</b>	<b>17,5</b>								
<b>Уплотненный полдник</b>																										
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	0	0	0					
Ватрушка с творогом	75	3	7	41	168	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	0	0	0					
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	0	0					
<b>Итого за Полдник</b>	<b>435</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>72</b>	<b>524</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>0</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>25,75</b>	<b>22,30</b>	<b>47,74</b>	<b>6,17</b>	<b>304,40</b>	<b>3,08</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>								
<b>Итого за день</b>	<b>1590</b>	<b>44</b>	<b>67</b>	<b>198</b>	<b>1561</b>	<b>1,0</b>	<b>114,9</b>	<b>441,2</b>	<b>2,3</b>	<b>1,7</b>	<b>555,5</b>	<b>185,4</b>	<b>895,6</b>	<b>19,9</b>	<b>3295,3</b>	<b>532,3</b>	<b>0,2</b>	<b>20,4</b>								

1 день, 2 недели

Пример блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая	Витамины										Минеральные вещества								№ рецен- тдры
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Se, мг						
<b>Завтрак</b>																								
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	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	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					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>388</b>	<b>0,25</b>	<b>13,52</b>	<b>55,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>137,86</b>	<b>39,2</b>	<b>157,66</b>	<b>5,16</b>	<b>656,11</b>	<b>61,19</b>	<b>0,01</b>							
<b>2 завтрак</b>																								
Фрукт	65	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					
<b>Обед</b>																								
Суп полевой на мясном бульоне	180	5	4	15	122	0,17	19,6	21,3	0,19	0,6	28,3	30,1	102,3	1,8	583,5	64	0,1	0,08	ТТК					
Бефстроганов 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	136,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	ТТК					
Напиток на 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	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	0	ТТК					
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	<b>551</b>	<b>0,2</b>	<b>3,54</b>	<b>26,78</b>	<b>0,1</b>	<b>0,21</b>	<b>52,49</b>	<b>62,79</b>	<b>249</b>	<b>5,8</b>	<b>397,71</b>	<b>137,2</b>	<b>0,01</b>							
<b>Уплотненный полдник</b>																								
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					
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>481</b>	<b>0,10</b>	<b>7</b>	<b>0,00</b>	<b>0,1</b>	<b>47,32</b>	<b>51,04</b>	<b>61,9</b>	<b>4,77</b>	<b>496,30</b>	<b>5,12</b>	<b>0,01</b>								
<b>Итого за День</b>	<b>1445</b>	<b>54</b>	<b>62</b>	<b>258</b>	<b>1467</b>	<b>0,6</b>	<b>24,1</b>	<b>82,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>237,7</b>	<b>153,0</b>	<b>468,6</b>	<b>15,7</b>	<b>1550,1</b>	<b>203,5</b>	<b>0,0</b>							

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества								№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево дьи, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг						
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	1,56	273,20	62,30	0	0	ТТК					
Масло сливочное	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	12,26	112,95	0,06	26,33	0,00	0,01	0,0	ТТК					
Сыр топленый	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					
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	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	362,9	53,9	352,2	3,1	482,1	96,9	0,0	0,0	ТТК					
2 завтрак																								
Напиток кислomолочный	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 картофельный с горохом на мясном бульоне	180	3	2	9	187	0,16	14,50	0,96	0	0,36	25,60	29,60	99,30	1,65	422,10	70,20	0,06	0,09	ТТК					
Жаркое по-домашнему	200	9	6	8	183	0,03	0	5	0,26	0,07	15,30	3,10	23,50	65,00	18,10	94,50	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	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	45,6	155,3	67,6	511,7	165,9	0,1	0,1	ТТК					
Уплотненный полдник																								
Дневные голубцы с соусом сметанным томатом и луком	170	11	18	13	258	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	ТТК					
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	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	0,01	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		0,11	0,1	27,20	27,80	65,0	6,26	318,60	4,16	0,02	0	ТТК					
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	266,9	4,7	0,1						

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	С, мг	F, мг	Se, мг									
<b>Завтрак</b>																											
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	150,60	35,3	0,08	5,55	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	26,1	0	0	0	ТТК								
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	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	112,95	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	486,2	41,6	426,4	2,4	244,5	36,4	0,1	5,6									
<b>2 завтрак</b>																											
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								
<b>Обед</b>																											
Ци с картошкой 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	0,00	0,08	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								
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								
Напиток из шиповника и изюма	180	1	0	28	125	0	0,3	38	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	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	0	ТТК								
Итого за Обед	610	27	22	110	658	0,8	66,4	103,6	0,3	1,1	173,0	138,6	551,2	8,3	2069,0	374,0	0,1	0,7									
<b>Уплотненный полдник</b>																											
Каша гречневая молочная жидкая с маслом	180	7	6	12	138	0,06	0	3,5	0,30	0,08	18,60	15,30	68,60	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	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	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	0	ТТК								
Итого за Полдник	410	9	8	45	340	0,13	2,68	1,6	42,00	0,2	34,6	50,90	43,5	2,90	344,30	99,08	0,02	15,62									
Итого за День	1505	46	50	220	1522	1,2	23,4	291,6	43,2	1,7	703,8	231,1	1021,1	13,6	2657,8	509,4	0,2	21,8									



4 день, 2 недели

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества	№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			Е, мг
<b>Завтрак</b>																			
Каша манная жидкая с маслом	180	5	8	30	199	0,06	0,80	0,02	0	0,09	16,50	15,00	110,30	2,10	34,50	78,10	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	1,6	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
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	757,29	75,31	0,04	0	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>447</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>81</b>	<b>452</b>	<b>0,4</b>	<b>48,2</b>	<b>214,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0,4</b>	<b>365,4</b>	<b>65,4</b>	<b>447,2</b>	<b>4,2</b>	<b>884,6</b>	<b>154,5</b>			
<b>2 завтрак</b>																			
Молоко ванильное	180	3	3	6	78	0,06	14	0	0	0,05	21,2	12,0	12,3	3,20	368,3	2,8	0,02	0	ТТК
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2,00	2,3	0,2	0,01	0	ТТК
<b>Обед</b>																			
Рассольник 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
Котлета рыбная	70	14	11	12	198	0,09	3,32	2,03	43	0,43	29	43	20	3,1	310	99	0	16,2	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
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
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>25</b>	<b>20</b>	<b>69</b>	<b>643</b>	<b>0,8</b>	<b>89,3</b>	<b>52,3</b>	<b>43,2</b>	<b>1,4</b>	<b>165,2</b>	<b>152,0</b>	<b>314,9</b>	<b>11,4</b>	<b>2777,9</b>	<b>548,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,3</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																			
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
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
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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>528</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>224,39</b>	<b>37,06</b>	<b>167,35</b>	<b>6,17</b>	<b>515,33</b>	<b>14,98</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1654</b>	<b>56</b>	<b>54</b>	<b>191</b>	<b>1758</b>	<b>1,3</b>	<b>144,7</b>	<b>329,8</b>	<b>44,9</b>	<b>1,9</b>	<b>755,0</b>	<b>254,5</b>	<b>929,4</b>	<b>21,8</b>	<b>4177,9</b>	<b>717,8</b>	<b>0,3</b>	<b>19,2</b>	



Итого	Пищевые вещества			Энерге- ти, ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	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				
Итого за весь период	510	583	2386	16784	8,1	447,7	4351,2	88,9	8,9	7886,1	1798,0	6811,3	86,4	5235,3	0,8	17,70	0,1750				
Среднее значение за период	51,0	58,3	238,6	1678,4	0,81	44,77	435,12	8,89	0,89	788,61	179,80	681,13	8,64	523,53	0,08	1,77	0,02				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

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 "Дети плюс" под ред. Мопольско М.П., Угелъны В.А. 2015 г.

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