

"Согласовано"

Заведующий МДОУ

"Детский сад № 74"
20.11.2013 г.

"Утверждаю"

Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

Ивченко С.В.

20.11.2013 г.

Меню для возрастной группы сад 3-7 лет

1 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		
Завтрак																				
Каша 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
Батончик к чаю	30	1.8	0.7	12.0	73	0.06	0	0	0	0.024	7.92	11.88	30.6	0.72	47.16	0.012	0	0	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
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
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	0.02	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																				
Суп картофельный с рыбными консервами	200	5	7.5	20	135	0.1	29.9875	10.5	0.0125	0.4125	140.375	2.4375	72.375	1.7125	317.025	0.0163	0.5	0.001	83	2015
Котлета мясная	70	19.6	12.6	19.6	175	0.126	1.092	32.62	0.224	0.196	32.83	3.78	250.46	1.428	24.5	0.0014	0.07	0.001	тк	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
Соев 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	0.89	0.76	0.001	0.00	0.000	366	2015
Компот из смеси ягод с/м	180	0.2	0.0	16.8	68.4	0.024	0	0	0	0.024	168	9.6	16.8	3.36	288	0.0012	0	0	393	2015
Хлеб ржаной	50	3.3	0.5	16.7	98.9	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 2077-81	
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		
Уплотненный полдник																				
Омлет картофельный с зеленым горошком	170	11.9	24.8	9.9	310.3	0.023	0.023	292.080	13.357	0.000	125.430	25.030	230.780	2.350	68.930	0.000	0.000	0.113	229	2015
Сыр пониженный	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	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
Батончик к чаю	30	1.8	0.7	12.0	73	0.06	0	0	0	0.024	7.92	11.88	30.6	0.72	47.16	0.012	0	0	ТУ 10.71.11-00248363077-2016	
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									№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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 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	0,012	6	1,44	6,7	0,996	30,12	0	0	0	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	
Яйцо вареное	47	5,1	4,6	0,3	63	0,03	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	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10 71 11-00248363077-2016		
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			
2 завтрак																					
Напиток кисло-молочный	180	3,6	3,6	6	86,4	0,048	15,8	0	0	0,036	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	0,03	12,3	1,7	12,3	2	2,3	0,001	0,01	0	ГОСТ 24901-2014		
Итого за 2 завтрак	197	4,6	6,6	17	143,4	0,088	28,6	0	0	0,066	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	ТТК		
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	
Овощи натуральные соленные	30	0,2	0,0	0,5	3,0	0,015	1,05	0	0	0,03	6,9	4,2	7,2	0,18	42,3	0	0	0	70	2011	
Напиток из шиповника с изюмом	180	1,2	0,0	30,0	124,8	0,00	0,24	43,20	0,00	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	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 2077-84		
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	ТТК		
Уплотненный полдник																					
Запеканка творожная со сгущённым 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	411	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 71 11-00248363077-2016		
Итого за Полдник	380	16	18,8	21,1	452	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20	0,000			
Итого за день	1684	59	61	158	1713	1,05	87,05	355,32	3,29	1,28	636,35	163,69	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								№ рецептуры	Сборник рецептов
		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																				
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	34,644	0,516	26,340	0,024	0,000	0,000	100	2015
Какао с молоком	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	0,014	0,035	0,004	416	2015
Масло сливочное порциями	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 10.71.11-00248163077-2016	
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		
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	386	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																				
Суп картофельный с яйцом и курой	200	5,0	2,5	17,5	127,5	0,113	1,700	0,363	0,000	0,483	129,500	1,338	65,750	1,263	11,625	0,003	0,250	0,001	83	2015
Печень 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	2,574	115,128	0,004	1,638	0,000	255	2011
Каша гречневая рассыпчатая	130	10,5	7,1	47,0	282,6	0,285	0,000	0,000	0,012	0,094	16,762	156,964	235,622	5,310	30,680	0,002	0,000	0,000	179	215
Компот из смеси ягод с/м	180	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
Хлеб пшаной	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 2077-84	
Итого за Обед	630	39	23	132	776	0,721	24,515	36,633	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	328,8	0,124	0,000	23,730	0,090	0,034	25,990	12,430	68,930	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 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 10.71.11-00248163077-2016	
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								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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			
4 день, 1 неделя																					
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	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	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	0,06	12	0,000	0	0,000	7	2015	
Масло сливочное порциями	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	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 1071.11-00248363077-2016		
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	419	2015	
Итого за 2 завтрак	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 курицей	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	0,25	0,00	87	2015	
Котлета "Рыжик"	70	8,4	14,0	5,6	182,0	0,07	1,43	1,88	0,66	0,15	25,06	2,60	194,73	1,50	363,52	0,00	0,01	0,00	УТК		
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	
Икра свекольная	30	0,7	1,4	3,7	30,0	0,009	2,01	0	0	0,012	11,475	8,895	16,24	0,525	126,42	0	1,8	0	55	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	101,7	0,01	0,36	0,00	0,00	0,01	28,64	5,40	13,86	1,13	104,83	0,00	0,00	0,00	394	2015	
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,057	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 2077-84		
Итого за Обед	660	19	24	81	678	0,4	51,9	42,9	0,8	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 сладкой	170	21,5	16,8	39,9	397,5	0,0678	0,2147	139,329	8,927	0,2599	218,09	25,877	215,491	1,6837	214,587	0,0226	0,001	0,001	249/369	2015	
Кисель из ягод с/м	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	396	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 1071.11-00248363077-2016		
Итого за Полдник	380	23,4	17,6	76,6	570,5	0,13	1,86	139,33	8,93	0,29	346,01	41,50	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	312,0918	10,7617	1,851	1241,6983	179,23	1145,586	9,8994	2252,268	0,1067	2,172	0,025			

5 день, 1 недели

5 день, 1 недели																					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины					Минеральные вещества											
		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				
Завтрак																					таблица 1	
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	414	2015		
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	0,36	25,58	150,36	1,32	0,3	132,24	12,6	119,04	0,12	131,64	0	0,012	0	6	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				
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 10.71.11-0024836-077-2016			
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																					ту	
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				
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																					64	2015
Борщ с картофелем со свиной и сметаной	200	7,5	12,5	15,0	202,5	0,04	8,23	0,00	0,01	0,04	356,83	2,10	42,58	0,95	3,00	0,00	1,75	0,00				
Гуляш "Болоньезе"	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	тук			
Макаронные изделия отварные	130	3,8	0,7	26,1	134,2	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	6,48	1,99	41,11	0,11	46,09	0,00	0,00	0,00	218	2015		
Компот из смеси ягод с/м	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	98,9	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 2077-84			
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	тук			
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	411	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 10.71.11-0024836-077-2016			
Итого за Полдник	380	9,7	14,3	22,2	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	701,67	9,69	1255,94	0,06	2,03	0,00				

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	Л, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каши овсяная молочная с маслом сливочным	180	4,4	6,5	32,4	205,7	0,22	1,09	37,13	0,11	0,05	122,40	41,40	126,36	0,24	220,80	0,02	0,01	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	0,00	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	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 10.71.11-00248363077-2016		
Итого за Завтрак	400	9,5	17,2	58,1	437	0,384	2,520	103,728	1,414	0,252	267,120	69,530	259,080	1,316	434,480	0,037	0,024	0,003			
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																					
Суп полевой на мясном бульоне	200	2,5	2,3	14,0	86,3	0,25	24,11	12,88	0,01	0,63	119,50	40,00	308,25	2,38	4,25	0,00	1,25	0,00	86	2015	
Жаркое по-домашнему	200	24,4	6,3	21,7	240,6	0,213	25,137	26,600	0,239	0,532	36,442	3,365	132,601	2,128	763,154	0,004	0,133	0,001	292	2015	
Овощи натуральные соленные	30	0,2	0,0	0,5	3,0	0,015	1,05	0	0	0,03	6,9	4,2	7,2	0,18	42,3	0	0	0	70	2011	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,3	0,0	20,8	84,8	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	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 2077-84		
Итого за Обед	660	27	9	57	511	0,555	50,600	39,475	0,252	1,225	407,354	58,411	486,659	6,959	932,635	0,023	1,383	0,003			
Уплотненный полдник																					
Каши рисовая молочная с маслом сливочным	180	2,0	4,6	20,3	130,8	0,02	0,00	24,00	0,11	0,01	4,44	13,80	43,08	0,29	29,28	0,01	1,08	0,00	таблица 1	2015	
Ватрушка с творогом	75	3,0	7,0	41,0	168,0	0,05	0	46	0,05	0,04	26,5	10,1	44,3	0,4	40	0,003	0,00	0,001	441	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	411	2015	
Итого за Полдник	435	12,0	11,0	68,0	352,8	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	1,26	127,07	0,000	0,20	0,001			
Итого за день	1695	50,0	37,0	203,3	1389,6	1,099	60,120	268,503	1,776	1,597	743,954	169,771	850,539	9,835	1494,185	0,080	1,607	0,007			

2 день, 2 недели

2 день, 2 недели																					№ рецеп- туры	Сборник рецептур
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая 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	Na, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	180	6,0	7,2	38,4	242,4	0,25	0,50	66,62	0,58	0,25	134,17	27,72	162,14	0,58	323,35	0,02	0,00	0,00	таблица 1	2015		
Какао с молоком	180	5,50	4,90	9,10	102,00	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	416	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 10.71.11-00248363077-2016			
Итого за Завтрак	400	13	20	60	484	0,4	3,0	150,2	2,0	0,6	372,0	66,2	366,4	1,5	650,0	0,050	0,045	0,005				
2 завтрак																						
Напиток кисло-молочный	180	3,6	3,6	6,0	86,4	0,05	15,60	0,00	0,00	0,04	24,96	14,04	17,16	3,43	433,68	0,02	0,01	0,00	420	2015		
Итого за 2 завтрак	180	3,6	3,6	6,0	86,4	0,048	15,6	0	0	0,036	24,96	14,04	17,16	3,432	433,68	0,024	0,012	0				
Обед																						
Суп картофельный с горохом луковым	200	5,0	3,8	17,5	136,3	0,20	23,63	25,25	0,23	0,50	231,25	3,59	124,63	0,75	50,13	0,00	0,13	0,00	87	2015		
Люля-кебаб из курицы	70	13,2	13,5	14,0	229,6	0,03	0,00	51,80	0,38	0,14	36,96	2,84	31,71	0,60	23,80	0,00	0,00	0,00	ТТК			
Каша гречневая рассыпчатая	130	10,5	7,1	47,0	292,6	0,30	0,00	0,00	0,01	0,09	18,76	156,96	235,62	5,31	30,68	0,00	0,00	0,00	179	215		
Салат красный основной	20	1,0	3,0	16,0	53,0	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	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	0,067	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 2977-84			
Итого за Обед	650	33	28	128	877	0,7	23,6	79,1	0,6	0,8	462,3	180,7	441,4	12,2	428,9	0,024	0,1	0,001	ТТК			
Уплотненный полдник																						
Омлет натуральный	170	14,9	28,8	2,9	331,2	0,0226	0,0226	391,1495	13,3566	0	121,0004	20,34	274,0702	3,0736	66,93	0	0	0,113	229	2015		
Сыр понионный	10	2,3	3,8	0,0	43,4	0,00	0,16	0,026	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	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	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 10.71.11-00248363077-2016			
Итого за Полдник	390	19,0	33,3	16,1	501,8	0,083	0,303	391,176	13,357	0,056	236,120	38,060	317,710	4,334	142,090	0,012	0,000	0,113				
Итого за день	1620	69,2	84,8	209,6	1948,6	1,258	42,492	620,442	15,921	1,480	1095,376	298,987	1142,670	21,522	1654,658	0,110	0,162	0,119				

3 день, 2 недели

3 день, 2 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	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, 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	0,384	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	0,120	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 порциями	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	0,090	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 11-00248363077-2016	
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																				
Рассольник 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	2,983	101,250	1,513	50,125	0,001	0,050	0,001	82	2015
Запеканка из пшена с рисом	170	17,6	8,4	26,6	252,0	0,305	9,842	840,607	7,119	2,158	28,815	32,431	351,882	6,633	342,729	0,001	0,011	0,011	тк	
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	368	2015
Напиток из лимонника с изюмом	180	1,2	0,0	30,0	124,8	0,000	0,240	43,200	0,000	0,024	138,800	7,680	0,000	0,648	279,600	0,000	0,000	0,001	417	2015
Хлеб пшаной	50	3,3	0,5	16,7	86,9	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 2077-84	
Итого за Обед	620	29	16	69	630	0,562	27,752	884,892	7,119	2,731	444,057	50,820	483,240	11,760	724,425	0,049	0,061	0,014	тк	
Уплотненный полдник																				
Рис из овощей с курицей	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	
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 йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,090	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 11-00248363077-2016	
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	3,328	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	580,977	108,727	642,120	19,408	1189,846	0,098	0,504	0,096		

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества										№ рецеп-туры	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	І, мг	F, мг	Se, мг				
4 день, 2 недели																						
Завтрак																						
Каша манная молочная жидкая 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	205,44	0,84	21,84	0,02	0,12	0,00	таблица І		2015	
Кофейный 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	
Масло сливочное топленое	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	
Яйцо вареное	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	ГОУ 10 7111-00248363/77-2016			
Итого за Завтрак	447	15,8	23,4	46,7	496,3	0,65	26,76	326,56	3,9	0,636	195,76	61,73	434,88	2,3	269,24	0,036	0,168	0,017				
2 завтрак																						
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	12,360	1,700	12,300	2,000	2,300	0,001	0,010	0,000	ГОСТ 34901-2014			
Итого за 2 завтрак	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 свиной	200	6,1	6,0	12,5	132,9	0,100	8,313	2,053	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	тпк			
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 2077-84			
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				
Уплетенный полдник																						
Пудинг из творога с подливой молочной	170	21,5	16,8	39,9	397,5	0,068	0,215	139,329	8,927	0,260	216,090	25,877	215,491	1,684	214,587	0,023	0,001	0,001	249/369		2015	
Кисель из ягод 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	395		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	ГОУ 10 7111-00248363/77-2016			
Итого за Полдник	380	1,9	0,8	76,6	570,5	0,131	1,859	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	1849,9	1,326	85,394	578,925	13,412	1,621	1188,637	198,319	1178,122	12,945	1797,570	0,126	0,761	0,023				

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		
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
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	180	0	0	3,6	75,6	0	0,12	0	0	0,012	6	1,44	8,7	0,996	30,12	0	0	0	411	2015
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,080	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 71.11-00248363077-2016	
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		
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																				
Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	2,5	6,4	9,3	104,4	0,038	13,850	0,000	0,013	0,425	255,000	2,875	101,263	1,513	514,488	0,004	1,750	0,001	73	2015
Бефстроганов из отварного мяса	70	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
Макаронные изделия отварные	130	3,8	0,7	28,1	134,2	0,071	0,000	0,000	0,000	0,026	6,478	1,888	41,111	0,106	46,091	0,001	0,001	0,001	218	2015
Компот из смеси ягод с/м	180	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
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 2077-84	
Итого за Обед	630	18	15	75	516	0,211	13,862	11,700	0,364	0,567	455,029	21,902	256,560	6,888	968,097	0,025	1,752	0,004	тлк	
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	305,268	0,024	1,200	0,001	183	2011
Чай с низким содержанием сахара	180	0,0	0,0	1,2	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
Манник	50	1,8	7,8	25,5	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	тлк	
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	369,868	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	865,565	65,478	691,968	13,126	1438,465	0,087	2,962	0,006		

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	550	598	2591	18035	9,98	496,60	4969,60	96,80	10,95	8965,59	1998,90	8140,18	106,76	6006,60	0,98	19,85	0,43
Среднее значение за период	55,0	59,8	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	1,985	0,043

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. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

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