



Согласовано  
 Заведующий МДОУ  
 2013

Меню для возрастной группы ясли 1,5-3 лет  
 1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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	таблиц а 1					
																				г	г	г		
<b>Завтрак</b>																								
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5	8	27	188	0,18	0,91	30,94	0,09	0,12	102,00	41,00	153,00	1,20	184,00	41,3	0,01	0	2015					
Кофейный напиток с молоком	150	1	2	15	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002	359	2015				
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	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	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>8</b>	<b>17</b>	<b>52</b>	<b>415</b>	<b>0,68</b>	<b>37,15</b>	<b>250,88</b>	<b>2,21</b>	<b>0,78</b>	<b>450,76</b>	<b>104,63</b>	<b>446,31</b>	<b>5,89</b>	<b>805,97</b>	<b>72,98</b>	<b>0,03</b>	<b>2,9</b>						
<b>2 завтрак</b>																								
Сок 1/200 или Фрукт 1/100	200	0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК					
<b>Обед</b>																								
Суп картофельный с рыбными консервами	160	2	2	6	162	0,08	23,98	8,4	0,01	0,33	42,80	19,55	57,90	1,37	253,62	60,87	0,02	0,06	83	2015				
Котлета мясная	50	14	9	14	125	0,09	0,78	23,3	0,15	0,14	23,45	27,50	178,90	1,02	175,50	35,70	0,05	0,01	299	2015				
Рис отварной	110	2	4	36	198	0,01	0	15	0,03	0,05	20,23	9,23	59,6	0,86	0,88	75	0	0	332	2015				
Соус красный основной	20	1	3	16	53	0,07	0	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,89	0,76	60	0	0	366	2015				
Отулец свежий	20	0	0	10	20	0,05	0	3	0,02	0,04	0,03	0,04	0,0	0,11	0,02	5	0	0	72	2015				
Компот из смеси ягод см	150	0,16	0	14	57	0,02	0	0	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	393	2015				
Хлеб ржяной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК					
<b>Итого за Обед</b>	<b>540</b>	<b>22</b>	<b>18</b>	<b>106</b>	<b>673</b>	<b>0,4</b>	<b>24,8</b>	<b>51,7</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>105,4</b>	<b>69,4</b>	<b>331,4</b>	<b>8,0</b>	<b>692,1</b>	<b>239,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>						
<b>Уплотненный полдник</b>																								
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	ТТК					
Омлет натуральный с зеленым горошком	150	15	4,21	24	138	0,02	0,02	0,09	11,82		71	27	84	60,0	61	0	0	0,10	229	2015				
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015				
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК					
<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>19</b>	<b>9</b>	<b>39</b>	<b>329</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>11,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>23,75</b>	<b>20,30</b>	<b>45,7</b>	<b>6,26</b>	<b>527,07</b>	<b>35,11</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>						
<b>Итого за день</b>	<b>1400</b>	<b>40</b>	<b>47</b>	<b>215</b>	<b>1416</b>	<b>1,2</b>	<b>68,9</b>	<b>314,5</b>	<b>2,6</b>	<b>1,5</b>	<b>579,9</b>	<b>194,3</b>	<b>823,5</b>	<b>20,1</b>	<b>2025,1</b>	<b>347,8</b>	<b>0,1</b>	<b>7,0</b>						

2 день, 1 недели

Применение 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				
																			В1, мг	С, мг		
<b>Завтрак</b>																						
Яйцо вареное	40	1,5	0,6	10	0,05	0,01	0,01	0,01	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК				
Каша манная молочная жидкая с маслом	150	5	7	18	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	Табл №1				
Масло сливочное порциями	10	0	0	0	0,05	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК				
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК				
Чай с сахаром	150	0	0	3	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411				
Итого за Завтрак	330	7	14	31	0,2	1,2	89,1	0,5	0,2	262,1	62,4	327,7	2,9	279,7	48,3	0	0					
<b>2 Завтрак</b>																						
Напиток кисло-молочный	150	3	3	5	0,04	13	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,8	0,01	0	ТТК				
Кондитерское изделие	17	1	3	11	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>																						
Суп куриный с вермишелью	160	6	4	11	0,18	9,65	0,2	0	0,32	33,40	28,50	78,60	2,10	401,20	68,30	0,01	0,04	94				
Котлета рыбная	50	7	5	4	0,25	0,04	0	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02	0	0	271				
Картофельное пюре	110	1	3	11	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	339				
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК				
Напиток из шлефовника с изюмом	150	1	0	25	0	0,2	36	0	0,02	11,4	6,4	0	0,54	233	0	0	0	441				
Итого за Обед	500	17	12	61	0,4	35,8	92,1	0,4	0,6	114,5	85,9	261,2	6,1	1469,3	204,8	0,1	0,5					
<b>Уплотненный полдник</b>																						
Запеканка творожная со грушевым	150	14	16	6	0,02	0	0	0	0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	499,80	23,60	0,03	0,04	251				
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	1	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411				
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК				
Итого за Полдник	320	16	17	17	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	1317	42	43	203	0,6	62,0	156,2	0,6	0,7	508,4	245,0	830,2	15,2	2490,5	223,5	0,1	3,4					



3 день, 1 недели

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки	Жиры		Углево	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Г, мг	F, мг	Se, мг								
Суп молочный с вермишелью с маслом	150	5	7	27	0,02	0	30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08	0	0	100	2015							
Молоко кипяченое	150	6	4,1	7	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	413	2015							
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01	0	ТТК								
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК								
Итого за Завтрак	330	13	18	44	0,1	0,4	30,0	0,3	0,2	106,8	25,5	117,6	1,9	177,7	122,3	0,0	0,0									
2 завтрак																										
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200	0	0	13	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК								
Обед																										
Суп картофельный с рисом и курой	160	4	2	14	0,09	1,35	0,29	0	0,37	21,00	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	83	2015							
Печень по-строгановски 30/30	60	18	11	28	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,60	175,20	2,20	656,00	205,00	0,01	0,02	619	2015							
Каша гречневая отварная	110	8	6	38	0,25	0	0	0,00	0,08	14,51	133,02	199,68	4,5	0,0	56,63	0,00	0,00	181	2015							
Огурец свежий	20	0	0	10	0,31	0	21	0,08	0,15	20,47	136,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	71	2015							
Компот из смеси ягод с/м	150	0,16	0	14	0,02	0	0	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	393	2015							
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК								
Итого за Обед	530	32	19	114	0,9	20,9	52,3	0,3	0,6	117,8	337,0	671,9	16,2	1274,8	397,2	0,1	0,1									
Уплотненный полдник																										
Запеканка картофельная с мясным фаршем	150	7	4	56	0,11	0	21	0,06	0,03	23	11	61	1,1	100	0	0	0	308	2015							
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	0,04	7	0	0	0,04	28,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01	0	ТТК								
Чай с сахаром	150	0	0	3	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015							
Итого за Полдник	320	9	5	69	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	47,0	33,37	97,1	6,19	518,13	4,48	0,02	0,44									
Итого за день	1280	41	48	199	1,588	1,1	28,2	101,7	0,7	1,1	390,9	886,7	24,3	1970,6	462,8	0,1	0,5									











2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник к рецептур
				Витамины										Минеральные вещества								
				В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, мг	Se, мг						
Завтрак																						
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	150	5	32	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,1	135,12	1,48	269,46	58,59	0	0	Таб№1	2015				
Молоко кипяченое	150	6	4,1	7	125	0	0,1	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	413	2015				
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01	0,00	ТТК					
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0,00	ТТК				
Итого за Завтрак	330	13	17	49	459	0,3	0,8	55,7	0,5	200,3	45,9	223,9	3,0	425,2	60,9	0,0	0,00					
2 завтрак																						
Напиток йогуртовый	150	5	5	7	87	0,04	13	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0,00	ТТК				
Обед																						
Суп картофельный с горохом	160	4	3	14	109	0,16	18,90	20,20	0,48	0,40	26,70	99,70	1,60	411,59	62,00	0,10	0,06	87	2015			
Людля-кебаб из курицы	50	7	4	2	118	0,02	0	23	0,26	0,05	14,3	2,1	22,65	0,43	17	93	0	0	322	2015		
Каша гречневая отварная	110	8	5	38	135	0,25	0	0	0,08	14,51	133,02	189,88	4,5	56,63	0	0	189	2015				
Соус красный овощной	20	1	3	16	53	0,07	0,0	15	0,03	0,01	20,23	9,23	59,6	0,86	0,86	75,00	0	0,00	366	2015		
Компот из смеси ягод с/м	150	0,16	0	14	57	0,02	0	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	393	2015			
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК			
Итого за Обед	520	22	16	94	530	0,6	18,9	58,2	0,5	0,6	94,0	184,9	413,0	11,1	690,6	289,8	0,1	0,1				
Уплотненный полдник																						
Омлет натуральный	150	31,3	22,6	41	246	0,02	0	0	0,02	12	6	12	2,8	200	2	0	0	229	2015			
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	0,00	0	0,00	ТТК				
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	5,00	1,2	7,25	0,53	25,1	0	0	0	411	2015			
Сыр горц	10	3	1	0	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	33,14	98,23	1,37	757,29	76,31	0,04	0	ТТК				
Итого за Полдник	330	21	10	58	394	0,14	7	0,00	0,11	0,1	27,20	27,80	65,0	318,60	4,16	0,02	0,1	ТТК				
Итого за День	1330	44	47	201	1470	1,0	26,7	113,9	1,1	1,0	321,5	181,1	284,0	203,3	2322,4	364,8	4,7	0,2				

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, мг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг			I, мг	F, Se, мг
		г	г	г	г		г	г														
<b>Завтрак</b>																						
Каша "Дружба" молочная вязкая с маслом	150	4	5	15	213	0,06	1,15	119,60	0,56	0,23	288,84	22,35	0,74	149,67	35,2	0,07	4,47	0,00	0,00	0,00		
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	0	0		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	0	0		
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	87	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01	0	0	0		
Итого за Завтрак	330	6	12	28	404	0,1	1,5	119,6	0,5	0,4	377,1	42,0	354,7	2,2	305,4	37,5	0,1	4,5	0	0		
<b>2 завтрак</b>																						
Сок 1/200 или Фрукт 1/100	200	0	0	13	89	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	0	0		
<b>Обед</b>																						
Рассольник ленинградский с курой и соленьями	160	3	2	5	166	0,12	13,56	0,86	0	0,34	24,57	23,75	81,0	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	0,00	0,00		
Запеканка из печени с рисом	150	5	5	12	218	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,9	18,64	139,09	2,07	259,66	72,67	0,01	17,45	0,00	0,00		
Соус молочный	20	1	2	15	45	0,04	0,72	0,01	0,09	0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15	0	0	0	0		
Напиток из шиповника с изюмом	150	1	0	25	104	0	0,2	36	0	0,02	11,4	6,4	0	0,54	233	0	0	0,44	417	0		
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	0	0		
Итого за Обед	490	12	9	67	591	0,3	15,5	38,2	0,5	0,6	72,9	67,0	345,9	6,3	959,4	218,3	0,1	18,0	0	0		
<b>Уплотненный полдник</b>																						
Рагу из овощей с курцей	150	5	5	6	126	0,16	18,9	20,20	0,16	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	0,00	0,00		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	0	0		
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	0	0		
Итого за Полдник	330	7	6	19	250	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	0	0		
Итого за день	1350	43	47	200	1333	0,5	23,4	159,4	43,0	1,1	484,6	159,9	744,0	11,4	1809,1	354,8	0,2	38,0	0	0		



4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов УР
		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			
																			Табл/№		
<b>Завтрак</b>																					
Каша манная жидкая с маслом	150	5	7	26	189	0,04	0,72	0,01	0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15	0	0	0,002	359	2015	
Кофейный напиток с молоком	150	1	2	15	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002	359	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК		
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,16	0,01	0	ТТК		
Яйцо вареное	40	2	1	22	24	0,16	25,95	25,91	0,09	0,13	46,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	ТТК		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>370</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>73</b>	<b>440</b>	<b>0,6</b>	<b>48,2</b>	<b>151,2</b>	<b>1,2</b>	<b>0,6</b>	<b>257,1</b>	<b>90,0</b>	<b>386,3</b>	<b>4,2</b>	<b>1048,8</b>	<b>158,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>			
<b>2 завтрак</b>																					
Молоко ванильное	150	5	5	7	87	0,04	13	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0	419	2015	
Кондитерское изделие	17	13	7	41	57	0,04	13	177,2	1,3	0,9	402,9	143,3	553,8	8,5	2256,8	0,1	0,01	0	ТТК	2015	
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	160	2	2	10	131	0,04	3,42	1,7	0,05	34,95	25,98	37,68	0,69	136,86	3,42	0,05		89	2015		
Котлета рыбная	50	10	7	8	165	0,08	2,68	1,57	42	0,13	28	41	18	2,3	305	98	0,02	15,62	265	2015	
Картофельное пюре	110	1	3	11	114	0,16	25,66	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	339	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0	0	21	74	0	3,2	0	0	0	3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04	0	0	394	2015	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК		
<b>Итого за Обед</b>	<b>510</b>	<b>15</b>	<b>12</b>	<b>60</b>	<b>542</b>	<b>0,3</b>	<b>35,3</b>	<b>29,2</b>	<b>42,1</b>	<b>0,3</b>	<b>114,2</b>	<b>101,1</b>	<b>160,8</b>	<b>4,4</b>	<b>1214,2</b>	<b>175,3</b>	<b>0,1</b>	<b>15,6</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Сырники творожные с подливой молочной сладкой 130/20	150	15	12	14	259	0,02	0	0,17	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	245	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	46	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК		
Кисель из ягод см	150	0	0	8	107	0	0,1	0	0,5	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	396	2015	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>17</b>	<b>13</b>	<b>32</b>	<b>427</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>1367</b>	<b>43</b>	<b>45</b>	<b>205</b>	<b>1378</b>	<b>1,0</b>	<b>90,6</b>	<b>243,5</b>	<b>43,5</b>	<b>1,0</b>	<b>595,7</b>	<b>228,1</b>	<b>714,5</b>	<b>14,8</b>	<b>2776,3</b>	<b>350,0</b>	<b>0,2</b>	<b>18,5</b>			

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белок, 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					
																			Эквивалент	Эквивалент	Эквивалент		
Завтрак																							
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150	4	5	11	157	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	26,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	0,01	Табл№ 1	2015			
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	0	ТТК				
Сыр порциями	10	3	1	0	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	98,23	1,37	75,29	75,31	0,04	0	0	ТТК				
Масло сливочное порциями	5	0	3	0	33	0,01	0,15	0,01	0,005	0,05	35,2	2,4	23	0,02	45,3	0,5	0,01	0	ТТК				
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	ТТК				
Итого за Завтрак	335	9	10	24	338	0,3	27,2	51,9	0,3	0,3	121,0	325,2	4,5	1049,1	112,5	0,1	0,02	0	411	2015			
2 завтрак																							
Сок 1/200 или Фрукт 1/100	200	0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	0	ТТК				
Обед																							
Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	160	2	1	5	154	0,12	13,56	0,9		0,34	24,6	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	73	2015			
Бедра стейк из отварного мяса 30/30	60	5	4	3	101	0,12	13,56	0,86	0	0,34	24,57	23,75	61,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	294	2015			
Макаронные изделия отварные	110	2	4	34	153	0,31		21,00	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,80	264,10	60,48	0,01	0,01	219	2015			
Компот из смеси ягод с/м	150	0,16	0	14	57	0,02	0	0	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	383	2015			
Хлеб ржаной	30	3	0,5	15	56	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12	0	0	ТТК				
Огурец свежий	20	0	0	10	20	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12	0	0	71				
Итого за Обед	530	12	10	81	543	0,7	27,1	22,7	0,1	0,9	90,8	201,9	419,9	11,7	1381,7	201,4	0,1	0,1					
Уплотненный полдник																							
Каша гречневая молочная жидкая с маслом	150	7	5	4	127	0,04	0	30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02	0	0	Табл№ 2				
Манник	50	2	2	30	148	0,04	0	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,39	0,5	55,31	60,76	0	0	202	2015			
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015			
Итого за Полдник	350	9	7	37	338	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	72,69	57,05	167,35	6,17	853,13	136,00	0,02	2,8					
Итого за день	1415	42	47	204	1307	1,1	61,5	137,7	0,6	1,3	284,5	332,6	912,4	22,4	3283,9	449,9	0,3	3,1					