

"Согласовано"

Заведующий ИДОУ

*Иванов И.И.*  
2023 г.



Меню для возрастной группы сад 3-7 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецепт.			
		белки	жиры	углеводы		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	180	6	9	29	198	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	1,22	185,30	41,2	0,01	0	174	2015	
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	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	30	1,7	0,6	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,9	40,2	1,23	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>400</b>	<b>9</b>	<b>18</b>	<b>60</b>	<b>433</b>	<b>0,68</b>	<b>37,16</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	200/100	0	0	13	88	0,02		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	200	3	3	7	95	0,20	9,78	0,2	0	0,35	34,80	28,90	78,90	2,13	404,00	69,20	0,02	0,05	37	2015	
Котлета мясная	70	16	10	15	201	0,10	0,85	24,2	0,17	0,15	24,45	28,65	177,50	1,50	177,30	36,50	0,06	0,02	496	2004	
Рис отварной	130	3	5	37	207	0,09	0,02	17	0,06	0,03	21,60	9,33	60,1	1,20	0,98	76	0	0	309	2015	
Соус красный основной	1/20	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	309	2015	
Огурец свежий	1/30	0	0	11	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	308	2015	
Компот из смеси ягод с/м	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	127	2015	
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>700</b>	<b>27</b>	<b>21</b>	<b>113</b>	<b>380</b>	<b>0,6</b>	<b>10,7</b>	<b>47,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,7</b>	<b>102,0</b>	<b>81,1</b>	<b>352,6</b>	<b>9,7</b>	<b>854,6</b>	<b>251,9</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 зелёным горошком	170	17	5,32	26	142	0,06	0,09	0,1	12,3	0,00	77	29	85	62,3	63	0	0	0,20	155	2015	
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2015	
Батончик к чаю	30	1,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,9	40,2	1,23	0	0	ТТК		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>390</b>	<b>21</b>	<b>10</b>	<b>45</b>	<b>345</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>1590</b>	<b>55</b>	<b>59</b>	<b>263</b>	<b>1801</b>	<b>1,4</b>	<b>54,8</b>	<b>310,3</b>	<b>2,8</b>	<b>1,5</b>	<b>576,5</b>	<b>206,0</b>	<b>844,7</b>	<b>21,8</b>	<b>2187,6</b>	<b>359,9</b>	<b>0,1</b>	<b>7,0</b>			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энерге	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сз, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	423	467	2028	14073	7,6	451,3	4481,2	101,2	9,1	8085,3	799,7	6789,3	99,2	3938,8	0,7	13,95	0,0148
Среднее значение за период	42,3	46,7	202,8	1407,3	0,8	45,1	448,1	10,1	0,9	808,5	80,0	678,9	9,9	393,9	0,065	1,40	0,0015

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. Мотыльнико М.П., Тульчина В.А., 2015 г.

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

## 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
Завтрак																					
Яйцо вареное	40		1,5	0,6	10	61	0,05	0,01	0,01	0,01	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0		
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	133	2015
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	0,08	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	
Чай с сахаром	180		0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2015
Итого за Завтрак	440		10	16	74	447	0,2	1,2	27,3	0,3	0,1	262,1	62,4	207,8	2,5	234,6	364,1	0			
2 завтрак																					
Напиток кисло-молочный	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	
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	2015
Обед																					
Суп куриный с вермишелью	200		4	8	11	205	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	82	2015
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	312	2015
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	5,5	0	0,80	241	0	0	0,55	348	2015
Итого за Обед	630		18	19	68	653	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																					
Запеканка творожная со сгущённым молоком	150/20		16	18	10	305	0,03	0	0	0	0,25	4,20	38,20	80,10	2,00	502,30	24,50	0,03	0,06	143	2015
Чай с низким содержанием сахара	180		0	0	3	45	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2015
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	
Итого за Полдник	380		16	17	21	413	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	1607		48	60	255	1805	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, 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
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	134	2015
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	тк	
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	
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	
Итого за Завтрак	400	11	17	52	454	1,0	0,6	103,2	0,6	0,3	261,8	28,3	254,8	2,6	236,1	167,5	0,0	2,9		
2 завтрак																				
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100	0	0	13	88	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
Обед																				
Суп картофельный с яйцом и курой	200	4	6	9	178	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	87	2015
Печень по-строгановски	35/35	9	10	2	101	0,15	14,30	0,90	0	0,56	25,30	24,30	82,30	1,25	452,30	68,50	0,05	0,08	277	2015
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	302	2015
Огурец свежий	30	0	0	11	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	309	2015
Компот из ягод с/м	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	127	2015
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	680	19	18	72	587	1,6	38,6	16,2	0,2	66,3	109,7	193,4	383,2	12,1	1254,1	142,3	0,1	0,2		
Уплотненный полдник																				
Запеканка картофельная с мясным фаршем	170	9	6	63	303	0,15	0	22	0,09	0,05	24	12	62	1,2	2	102	0	0	309	2015
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	
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	
Итого за Полдник	380	16	17	27	433	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	1560	50	57	259	1845	2,7	46,3	138,8	0,9	66,7	390,9	255,0	735,1	20,9	2008,4	462,8	0,1	3,5		

## 4 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 пшеничная молочная жидкая с маслом	180	19	9	38	20	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	223	2015	
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		
Сыр порциями	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		
Чай с молоком с 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		
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	2015	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>77</b>	<b>306</b>	<b>0,16</b>	<b>13,96</b>	<b>37,76</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>242,14</b>	<b>50,84</b>	<b>198,08</b>	<b>5,17</b>	<b>641,87</b>	<b>9,76</b>	<b>0,02</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		
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с зеленым горошком и юшкой	200	3	2	6	121	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	73	2015	
Котлета "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	496	2015	
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	78,50	0,05	0	312	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	21	82	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	856,30	301,2	0,07	0	394	2015	
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>630</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>58</b>	<b>526</b>	<b>0,6</b>	<b>73,9</b>	<b>51,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>139,6</b>	<b>118,7</b>	<b>435,1</b>	<b>7,5</b>	<b>2421,6</b>	<b>526,9</b>	<b>0,2</b>	<b>17,5</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Ежики мясные со сметанным соусом	120/50	7	13	8	197	0,06	2,4	3	0,13	0,06	21,30	13,40	59,0	0,95	125,40	38	0,02	4,43	793	2015	
Кисель из ягод с/м	180	0	0	19	75	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	122	2015	
Булочка ванильная	50	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			
<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>117</b>	<b>333</b>	<b>0,00</b>	<b>26</b>	<b>21,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>64,52</b>	<b>34,11</b>	<b>89,1</b>	<b>7,89</b>	<b>723,81</b>	<b>105,20</b>	<b>0,02</b>	<b>4,43</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1615</b>	<b>56</b>	<b>59</b>	<b>260</b>	<b>1773</b>	<b>0,8</b>	<b>113,9</b>	<b>110,5</b>	<b>1,1</b>	<b>1,3</b>	<b>446,3</b>	<b>203,7</b>	<b>722,3</b>	<b>20,6</b>	<b>3787,3</b>	<b>641,8</b>	<b>0,2</b>	<b>22,0</b>			

## 5 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 пшеничная молочная жидкая с маслом	180	6	7	26	142	0,06	0,3	201	0	0,5	65	11	154	1,8	125,3	0	0	0	189	2015
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	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	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	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>9</b>	<b>16</b>	<b>55</b>	<b>371</b>	<b>0,5</b>	<b>21,7</b>	<b>389,4</b>	<b>1,3</b>	<b>0,9</b>	<b>365,7</b>	<b>48,3</b>	<b>410,7</b>	<b>3,6</b>	<b>348,1</b>	<b>17,7</b>	<b>0,0</b>			
<b>2 завтрак</b>																				
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100	0	0	13	88	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
<b>Обед</b>																				
Борщ с картофелем со свиной и сметаной	200	7	4	17	125	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	111	2015
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	381	2015
Макаронные изделия отварные	130	1	4	15	122	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	312	2015
Компот из ягод с/м	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	127	2015
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>630</b>	<b>20</b>	<b>19</b>	<b>71</b>	<b>475</b>	<b>13,4</b>	<b>42,8</b>	<b>55,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>117,5</b>	<b>84,9</b>	<b>267,4</b>	<b>9,0</b>	<b>1588,5</b>	<b>228,4</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Пудинг из творога с подливой молочной сладкой	140/30	19	13	28	452	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	
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	45	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	ТТК	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>21</b>	<b>14</b>	<b>42</b>	<b>560</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>1650</b>	<b>53</b>	<b>60</b>	<b>262</b>	<b>1787</b>	<b>14,0</b>	<b>71,7</b>	<b>444,6</b>	<b>1,7</b>	<b>2,2</b>	<b>508,9</b>	<b>155,5</b>	<b>725,8</b>	<b>18,8</b>	<b>2241,0</b>	<b>249,1</b>	<b>0,2</b>	<b>3,1</b>		

## 1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки	Жиры	Углево		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 вермшелью 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	134	2015
Батончик к чаю	30	1,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,9	40,2	1,23	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	
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	359	2015
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>462</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>157,65</b>	<b>5,16</b>	<b>656,11</b>	<b>61,19</b>	<b>0,01</b>			
<b>2 завтрак</b>																				
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100	0	0	13	88	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
<b>Обед</b>																				
Суп полевой на мясном бульоне	200	6	5	16	123	0,17	19,6	21,3	0,19	0,6	28,3	30,1	102,3	1,8	583,5	64	0,06	0,08	97	2015
Жаркое по- домашнему	200	9	6	4	122	0,03	0	5	0,26	0,07	15,30	3,10	23,50	65,00	18,10	94,50	0	0	60	2015
Огурец свежий	30	0	0	11	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	309	2015
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	394	2015
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>19</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	<b>411</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>																				
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	66	2015
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		
Чай с сахаром	180	0	0	5	87	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>435</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>537</b>	<b>0,10</b>	<b>7</b>	<b>0,00</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>1565</b>	<b>54</b>	<b>62</b>	<b>258</b>	<b>1801</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>	<b>0</b>		

## 2 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
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	176	2015
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	ТТК	2015
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	57	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	
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,08	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>13</b>	<b>16</b>	<b>57</b>	<b>465</b>	<b>1,1</b>	<b>21,9</b>	<b>129,5</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>357,8</b>	<b>49,5</b>	<b>362,0</b>	<b>3,6</b>	<b>487,0</b>	<b>108,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>2 завтрак</b>																				
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	
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с горохом	200	3	2	10	195	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	73	2015
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	302	2015
Люля-кебаб из курицы	70	6	5	8	192	0,21	20,1	22,3	0,19	0,4	27,4	3,65	110,9	1,9	577,3	63	0,05	0,07	86	2015
Соус красный основной	20	1	3	16	53	0,07	0,0	15	0,03	0,01	20,23	9,23	59,6	0,96	0,86	75,00	0	0,00	366	2015
Огурец свежий	30	0	0	11	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	309	2015
Компот из смеси ягод с/м	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	127	2015
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>680</b>	<b>17</b>	<b>16</b>	<b>110</b>	<b>748</b>	<b>0,9</b>	<b>34,6</b>	<b>44,3</b>	<b>0,3</b>	<b>1,5</b>	<b>113,4</b>	<b>191,0</b>	<b>512,4</b>	<b>13,7</b>	<b>1536,8</b>	<b>219,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Омлет натуральный	170	33,5	24,6	45	278	0,03	0	0	0	0,05	14	7	15	2,9	205	3	0	0	155	2015
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	
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	
Батон йодированный	30	4	4	21	210	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		
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	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>430</b>	<b>21</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	<b>685</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>27,20</b>	<b>27,80</b>	<b>65,0</b>	<b>6,26</b>	<b>318,60</b>	<b>4,16</b>	<b>0,02</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1690</b>	<b>52</b>	<b>58</b>	<b>257</b>	<b>1798</b>	<b>2,2</b>	<b>63,5</b>	<b>173,8</b>	<b>1,3</b>	<b>2,2</b>	<b>498,4</b>	<b>181,1</b>	<b>284,0</b>	<b>23,6</b>	<b>2322,4</b>	<b>332,3</b>	<b>4,7</b>	<b>0,2</b>		



## 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, 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	5,56	73	2015	
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411		
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	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>7</b>	<b>20</b>	<b>35</b>	<b>421</b>	<b>0,2</b>	<b>2,4</b>	<b>186,4</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>495,2</b>	<b>41,2</b>	<b>443,3</b>	<b>2,9</b>	<b>273,5</b>	<b>48,0</b>	<b>0,1</b>	<b>8,5</b>			
<b>2 завтрак</b>																					
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100	0	0	13	88	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК		
<b>Обед</b>																					
Рассольник ленинградский с курой и сметаной	200	6	4	11	138	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	73	2015	
Соус молочный	20	1	2	15	45	0,04	0,72	0,01		0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15	0	0	126	2015	
Запеканка из печени с рисом	170	6	6	14	228	0,09	0,03	1,34	0,47	0,11	18,0	20,30	156,30	2,07	305,30	77,30	0,01	18,45	260	2015	
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	348	2015	
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>630</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>79</b>	<b>599</b>	<b>0,5</b>	<b>16,7</b>	<b>40,3</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>75,0</b>	<b>70,7</b>	<b>370,2</b>	<b>7,6</b>	<b>1024,0</b>	<b>224,9</b>	<b>0,1</b>	<b>19,1</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Рагу из овощей с курицей	200	6	6	8	189	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	96		
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		
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>12</b>	<b>27</b>	<b>44</b>	<b>319</b>	<b>0,13</b>	<b>2,68</b>	<b>1,6</b>	<b>42,00</b>	<b>0,2</b>	<b>34,8</b>	<b>50,90</b>	<b>43,5</b>	<b>2,90</b>	<b>344,30</b>	<b>98,08</b>	<b>0,02</b>	<b>15,62</b>			
<b>Итого за день</b>	<b>1640</b>	<b>58</b>	<b>67</b>	<b>278</b>	<b>1897</b>	<b>0,9</b>	<b>23,4</b>	<b>228,3</b>	<b>43,4</b>	<b>1,4</b>	<b>604,8</b>	<b>162,8</b>	<b>857,0</b>	<b>13,4</b>	<b>1641,8</b>	<b>372,0</b>	<b>0,2</b>	<b>43,2</b>			

## 4 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	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, 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	70	2015	
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	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	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	130,95	0,57	58,33	11,56	0,01	2,9	ТТК		
Яйцо вареное	40	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			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>61</b>	<b>452</b>	<b>0,6</b>	<b>48,2</b>	<b>214,3</b>	<b>1,4</b>	<b>0,6</b>	<b>365,4</b>	<b>85,4</b>	<b>465,2</b>	<b>5,3</b>	<b>1014,6</b>	<b>171,1</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	2015	
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3	3	15	156	0,06	3,55	2,0	0	0,07	35,60	27,80	40,10	0,70	135,60	4,20	0,06	0	44	2015	
Котлета рыбная	70	14	11	12	198	0,09	3,32	2,03	43	0,43	29	43	20	3,1	310	99	0,03	16,2			
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	312	2015	
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	394	2015	
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>620</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>75</b>	<b>624</b>	<b>0,5</b>	<b>65,3</b>	<b>53,3</b>	<b>43,2</b>	<b>0,9</b>	<b>156,2</b>	<b>142,5</b>	<b>254,9</b>	<b>7,0</b>	<b>2165,1</b>	<b>480,9</b>	<b>0,2</b>	<b>16,2</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Сырники творожные с подливой молочной сладкой	150/20	17	13	24	273	0,03	0	0,23	0	0,04	15	9	15	3,8	245	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 с/м	180	0	0	19	75	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	122	2015	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>411</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>1637</b>	<b>56</b>	<b>59</b>	<b>258</b>	<b>1801</b>	<b>1,3</b>	<b>120,6</b>	<b>330,8</b>	<b>44,9</b>	<b>1,6</b>	<b>746,0</b>	<b>265,0</b>	<b>887,4</b>	<b>18,4</b>	<b>3695,1</b>	<b>667,0</b>	<b>0,2</b>	<b>19,1</b>			

## 5 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	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	180	5	6	13	166	0,20	2,0	28,30	0,30	0,20	30,00	32,00	175,00	2,10	188,00	36,60	0,2	0,02	133	2015
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	
Сыр порциями	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	
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	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>9</b>	<b>14</b>	<b>31</b>	<b>396</b>	<b>0,3</b>	<b>2,4</b>	<b>28,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>82,2</b>	<b>44,2</b>	<b>241,0</b>	<b>4,5</b>	<b>323,0</b>	<b>38,2</b>	<b>0,2</b>			
<b>2 завтрак</b>																				
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100	0	0	13	88	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
<b>Обед</b>																				
Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	3	6	9	113	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	770	2015
Бефстроганов из отварного мяса	35/35	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	277	2015
Макаронные изделия отварные	130	1	4	15	122	0,16	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	799,30	77,50	0,05	0	312	2015
Огурец свежий	30	0	0	11	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	309	
Компот из смеси с/м	180	0	0	11	89	0	3,2	0	0	0	3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04	0	0	342	2015
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>680</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>67</b>	<b>530</b>	<b>0,9</b>	<b>64,4</b>	<b>39,5</b>	<b>0,2</b>	<b>1,3</b>	<b>144,8</b>	<b>122,2</b>	<b>466,6</b>	<b>7,5</b>	<b>1620,1</b>	<b>246,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,2</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Каша гречневая молочная жидкая с маслом	180	7	6	12	138	0,06	0	35	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	302	2015
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>25</b>	<b>353</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>72,69</b>	<b>57,05</b>	<b>167,35</b>	<b>6,17</b>	<b>853,13</b>	<b>136,00</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1625</b>	<b>59</b>	<b>62</b>	<b>268</b>	<b>1816</b>	<b>1,3</b>	<b>73,9</b>	<b>130,9</b>	<b>0,7</b>	<b>1,7</b>	<b>299,7</b>	<b>223,4</b>	<b>875,0</b>	<b>18,2</b>	<b>2796,2</b>	<b>420,4</b>	<b>0,3</b>	<b>3,1</b>		

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	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	541	603	2618	18124	8,9	497,7	5001,2	98,9	10,3	9002,3	2018,7	7989,3	99,4	6003,8	1,0	20,10	0,1950
Среднее значение за период	54,1	60,3	261,8	1812,4	0,9	49,8	500,1	9,9	1,0	900,2	201,9	798,9	9,9	600,4	0,1	2,01	0,020

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. Мовшиско М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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