



Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"  
Милишников Д.А.  
" 5 - 10 октября 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						№ рецептур	Сборник рецептур		
	г	шт	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	Se, мг
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	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	0,8	12	69	0,07	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,9	40,2	1,23	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	130,95	0,57	56,33	11,58	0,01	2,9	ТТК	
Итого за Завтрак	400		9	18	60	433	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	104,63	446,31	5,89	805,97	72,98	0,03	2,9		
2 завтрак																					
Сок	200		0	0	23	128	0,02	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	0,30	240,0	0,0	0,000	0	0	ТТК	
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	200		5	8	20	135	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	120		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	130		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	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	0	127	2015
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	680		29	26	126	742	0,6	40,7	47,4	0,3	0,7	102,0	81,1	352,6	9,7	854,6	251,9	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																					
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	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	0,05	7,8	10,1	26,2	0,9	40,2	1,23	0	0	0	ТТК	
Итого за Полдник	390		21	10	45	345	0,14	7	11,96	0,11	0,1	23,75	20,30	45,7	6,26	52,07	35,11	0,02	0		
Итого за день	1670		55	59	263	1801	1,4	54,8	310,3	2,6	1,5	576,5	206,0	844,7	21,8	2187,6	359,9	0,1	7,0		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур	
		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	І, мг			F, мг
<b>Завтрак</b>																			
Яйцо вареное	40	1,5	0,6	10	61	0,05	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	182,30	1,90	195,30	363,00	0,2	0,02	133	2015
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,05	0	0,03	6,7	1,0	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	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	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2015
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>74</b>	<b>447</b>	<b>0,2</b>	<b>1,2</b>	<b>27,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>262,1</b>	<b>207,8</b>	<b>2,5</b>	<b>234,6</b>	<b>364,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>		
<b>2 завтрак</b>																			
Напиток кисло-молочный	180	4	4	6	75	0,05	14	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	0,03	12,3	1,7	12,3	2,00	2,3	0,2	0,01	0	ТТК	2015
<b>Обед</b>																			
Суп курный с вермишелью	200	4	8	11	205	0,35	20,10	12,0	0,02	62,30	49,20	254,30	2,10	346,30	92,30	0,05	0,09	82	2015
Котлета рыбная	70	8	6	6	135	0,05	0	35	0,28	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	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	0,03	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	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	348	2015
<b>Итого за Обед</b>	<b>630</b>	<b>18</b>	<b>19</b>	<b>68</b>	<b>653</b>	<b>0,6</b>	<b>46,8</b>	<b>113,0</b>	<b>0,4</b>	<b>146,0</b>	<b>109,3</b>	<b>436,0</b>	<b>6,7</b>	<b>1431,3</b>	<b>231,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																			
Запеканка творожная со сливочным молоком	150/20	16	18	10	305	0,03	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	54	0	0,1	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	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>422</b>	<b>0,12</b>	<b>13,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>71,70</b>	<b>54,80</b>	<b>115,18</b>	<b>6,23</b>	<b>659,73</b>	<b>16,18</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1647</b>	<b>48</b>	<b>60</b>	<b>255</b>	<b>1805</b>	<b>0,8</b>	<b>73,9</b>	<b>176,1</b>	<b>0,6</b>	<b>506,4</b>	<b>245,0</b>	<b>830,2</b>	<b>15,5</b>	<b>2416,3</b>	<b>250,0</b>	<b>0,1</b>	<b>3,5</b>		



3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур
		Завтрак				В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
		Белки	Жиры	Углевод																			
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	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				
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				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>52</b>	<b>454</b>	<b>1,0</b>	<b>0,6</b>	<b>103,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>261,8</b>	<b>28,3</b>	<b>254,8</b>	<b>2,6</b>	<b>236,1</b>	<b>167,5</b>	<b>0,0</b>	<b>2,9</b>					
<b>2 завтрак</b>																							
фрукт	100	0	0	13	88	0,02	45	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	15,30	240,0	0,0	0,00	0	ТТК				
<b>Обед</b>																							
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	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	619	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 см	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>660</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>649</b>	<b>1,7</b>	<b>43,8</b>	<b>46,3</b>	<b>0,4</b>	<b>65,9</b>	<b>128,7</b>	<b>210,7</b>	<b>480,1</b>	<b>13,1</b>	<b>1457,8</b>	<b>278,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>					
<b>Уплотненный полдник</b>																							
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				
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>433</b>	<b>0,13</b>	<b>7,02</b>	<b>19,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>47,0</b>	<b>33,37</b>	<b>97,1</b>	<b>6,19</b>	<b>518,13</b>	<b>4,48</b>	<b>0,02</b>	<b>0,44</b>					
<b>Итого за день</b>	<b>1540</b>	<b>50</b>	<b>57</b>	<b>259</b>	<b>1845</b>	<b>2,8</b>	<b>51,5</b>	<b>168,9</b>	<b>1,1</b>	<b>66,3</b>	<b>390,9</b>	<b>272,3</b>	<b>832,0</b>	<b>21,9</b>	<b>2212,1</b>	<b>462,8</b>	<b>0,1</b>	<b>3,5</b>					

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность E, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		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
		г	г	г																	
<b>Завтрак</b>																					
Каша пшенная 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	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 порционные	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	359	2015	
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		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>405</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>77</b>	<b>517</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 курицей	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	25,40	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 сухофруктов	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>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 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	122	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		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>117</b>	<b>367</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>1595</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

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	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																				
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	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 поджаренный	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	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК	
Итого за Завтрак	400	9	16	55	386	0,5	21,7	389,4	1,3	0,9	365,7	48,3	410,7	3,6	348,1	17,7	0,0			
2 завтрак																				
Сок	200	0	0	23	128	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	0,30	240,0	0,0	0,00	0	ТТК	
Обед																				
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	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	312	2015
Компот из ягод с/м	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	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	630	21	19	90	506	13,4	42,8	55,2	0,1	1,2	117,5	84,9	267,4	9,0	1588,5	228,4	0,2	0,2		
Уплотненный полдник																				
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 поджаренный	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	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2015
Итого за Полдник	380	21	14	42	569	0,11	7,14	0	0,24	0,14	25,75	22,30	47,74	6,17	304,40	3,08	0,02	2,9		
Итого за день	1610	53	60	262	1787	14,0	71,7	444,6	1,7	2,2	508,9	155,5	725,8	18,8	2241,0	249,1	0,2	3,1		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Углевод.				В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг					
		Белки,	Жиры,	Углевод.																			
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			
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	0,05	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				
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			
Итого за Завтрак	400	10	18	72	462	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01						
2 завтрак																							
Сок	200	0	0	23	128	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	0,30	240,0	0,0	0,00	0	ТТК				
Обед																							
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	8	183	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				
Итого за Обед	660	19	10	70	472	0,2	3,54	26,78	0,1	0,21	52,49	62,79	249	5,8	397,71	137,2	0,01	0					
Уплотненный полдник																							
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	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	435	16	17	21	537	0,10	7	0,00	0,00	0,1	47,32	51,04	61,9	4,77	496,30	5,12	0,01	0					
Итого за день	1695	54	62	258	1801	0,6	24,1	82,5	0,6	0,5	237,7	153,0	468,6	15,7	1650,1	203,5	0,0	0					



2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Б, ккал	Витамины										Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептов
		Белки,	Жиры,	Углевод,		Завтрак					Обед					Р, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг						Мг, мг	Na, мг		
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 порция	10	0	6	0	67	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 поджаренный	30	1,6	0,7	11	63	0,05	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК					
Итого за Завтрак	400	13	16	57	465	1,1	21,9	129,5	0,9	0,5	357,8	49,5	362,0	3,6	487,0	108,5	0,0	0,0						
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					
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				
Плюля-кебаб из курццы	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	96	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				
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					
Итого за Обед	650	16	16	99	727	0,9	34,6	40,3	0,3	1,5	113,3	191,0	512,4	13,6	1536,8	213,7	0,1	0,2						
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					
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					
Итого за Полдник	390	21	10	58	475	0,14	7		0,11	0,1	27,20	27,80	65,0	6,26	318,60	4,16	0,02							
Итого за День	1620	52	58	257	1798	2,2	63,5	169,8	1,3	2,1	498,3	181,1	284,0	23,5	2322,4	326,3	4,7	0,2						

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			І, 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>																				
Фрукт	100	0	0	13	88	0,02	45	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	15,30	240,0	0,0	0,00	0	ТТК	
<b>Обед</b>																				
Рассольник ленинградский с курой и сметаной	200	6	4	11	166	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>620</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>79</b>	<b>627</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>34,6</b>	<b>50,90</b>	<b>43,5</b>	<b>2,90</b>	<b>344,30</b>	<b>99,08</b>	<b>0,02</b>	<b>15,62</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1530</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>604,9</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 Б, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	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	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																			В1, 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 подорожанный	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	0	0	
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	0	0	
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	0	0	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>440</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>81</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	0	0	
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	0	0	
<b>Итого за 2 завтрак</b>	<b>197</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>17</b>	<b>135</b>	<b>0,10</b>	<b>27</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,08</b>	<b>33,5</b>	<b>13,7</b>	<b>24,6</b>	<b>5,20</b>	<b>370,6</b>	<b>3,0</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<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	0	0	
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	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	
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	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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>630</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	0	0	
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	0	0	
Кисель из ягод с/и	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	0	0	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>443</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>1647</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						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, Жиры, 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
		г	г	г																
Завтрак																				
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 порционный	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 порционная	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>			
2 завтрак																				
Сок	200	0	0	23	128	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	0,30	240,0	0,0	0,00	0	ТТК	
Обед																				
Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	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	770	2015
Бифстегонов 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	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	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>660</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>86</b>	<b>602</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>		
Уплотненный полдник																				
Каша гречневая молочная жидкая с маслом	180	7	6	12	136	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>1675</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, ккал	Витамины							Минеральные вещества					
	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	І, мг	F, мг
Итого за весь период	541	603	2618	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	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:  
СмГЛН 2.32.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся по всем образовательным учреждениям: "Дети плюс" под ред. Молчанова М.П., Тугельева В.А. 2015 г.  
Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лашинской 2004г.