"Согласовано"
Заведующий МДОУ
"09" 12 20 24 г.

"Утверждаю"
Директор ООО "Агрофирма Ярославль"
"09" 12 20 24 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
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Каша овсяная молочная	180		6	9	29	198	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	0,22	45,30	0,0	0,01	0	199
Чай с низким содержанием сахара	180		0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Масло сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	6
Батончик к чаю	30		2	1	15	79	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	
Итого за Завтрак	400		8	15	47	397	0,33	1,19	94,30	0,34	0,29	309,04	69,16	301,69	0,49	98,93	0,04	0,02	0,0	
2 завтрак																				
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
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	180		5	7	15	128	0,02	5,56	51,2	1,1	0,04	34,80	18,90	28,90	0,13	54,00	0,01	0,02	0,01	95
Котлета мясная	70		10	10	15	201	0,10	0,85	94,2	0,17	0,15	94,45	23,65	77,50	1,50	35,30	0,02	0,06	0,00	419
Рис отварной	130		3	5	37	207	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	332
Соус красный основной	20		1	3	16	53	0,07	2	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,09	0,76	0	0	0	366
Напиток из яблок сушеных	180		0,16	0	15	62	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394
Хлеб ржаной	50		3	1	21	100	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	
Итого за Обед	630		22	26	119	751	0,4	14,4	164,4	1,3	0,5	172,0	66,1	202,6	2,6	162,5	0,0	0,1	0,0	
Уплотненный полдник																				
Пудинг из творога с фруктовым джемом	140		15	12	26	358	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	249
Чай с низким содержанием сахара	180		0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Батончик к чаю	30		2	1	15	79	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0	
Итого за Полдник	350		17	13	44	491	0,10	0	0,00	0,00	0,1	27,95	23,50	49,4	3,41	280,30	3,02	0,00	0	
Итого за день	1560		48	54	232	1721	0,8	47,7	280,0	1,8	0,9	551,2	158,7	649,3	8,3	1498,1	304,286	0,2	0,013	

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Каша манная жидкая	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	199
Кофейный напиток с молоком	180		1	3	18	99	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0	0,0027	414
Яйцо вареное	47		6	5	0	74	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	227
Батон йодированный	30		2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Завтрак	437		10	16	74	440	0,1	1,2	27,3	0,3	0,1	262,1	62,4	182,3	1,9	195,3	363,0	0		
2 завтрак																				
Напиток 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	420
Обед																				
Суп картофельный с зелёным горошком	180		2	2	14	87	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	82
Суфле рыбное	70		13	9	1	138	0,05	0	35	0,28	0,08	18,10	15,20	67,00	1,4	57,30	61,20	0	0	400
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	339
Икра свекольная	30		0	2	1	17	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	55
Напиток из шиповника с изюмом	180		1	0	28	125	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	417
Хлеб ржаной	50		3	1	21	100	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	
Итого за Обед	640		21	17	77	592	0,5	53,2	102,1	0,4	0,8	128,6	96,3	278,1	8,8	1824,4	209,9	0,1	0,6	
Уплотненный полдник																				
Капуста тушеная с мясом	180		10	16	14	246	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	180		0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Булочка сахарная	50		8	5	35	208	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	452
Итого за Полдник	410		16	17	52	508	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	71,70	54,80	115,18	6,23	659,73	16,18	0,02	0,1	
Итого за день	1667		48	60	255	1615	0,6	80,3	165,2	0,6	1,0	506,4	245,0	830,2	17,6	2809,4	228,7	0,2	0,7	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Каша пшенная молочная жидкая	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	199
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	416
Масло сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	6
Батон йодированный	30		2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Завтрак	400		11	18	65	497	1,0	1,5	106,5	0,7	0,5	397,8	50,5	361,5	2,5	397,8	41,5	0,0	0,0	
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	418
Обед																				
Суп куриный с вермишелью	180		3	6	10	199	0,35	20,10	12,0	0,02	0,65	62,30	49,20	254,30	2,10	348,30	92,30	0,05	0,09	111
Печень по-строгановски	70		18	11	28	163	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,60	179,20	2,20	656,00	205,00	0,01	0,02	255
Каша гречневая отварная	130		7	5	30	186	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	330
Компот из плодов с\м	180		0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	390
Хлеб ржаной	50		3	1	21	100	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	
Итого за Обед	610		19	18	72	710	1,0	39,6	45,0	0,3	1,6	146,7	239,3	676,1	13,4	1540,8	302,8	0,1	0,1	
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	150		12	15	4	199	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	229
Сыр порц	10		2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	7
Чай с низким содержанием сахара	180		0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Батон йодированный	30		2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Полдник	370		16	17	27	399	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	1580		50	57	259	1694	2,1	48,2	170,9	1,1	2,2	390,9	323,1	1134,7	22,0	2456,8	462,8	0,1	0,6	

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая	180		6	7	26	157	0,06	0,3	201	0	0,5	65	11	154	1,8	125,3	0	0	0	199
Чай с низким содержанием сахара	180		0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Сыр порц	10		2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	7
Батон йодированный	30		2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Завтрак	400		26	20	77	357	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	242,14	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02		
2 завтрак																				
Чай с шиповником	180		0	0	15	65	0,01	42	40,8	0	0,02	5,1	2,7	4,4	0,53	13,6	0,0	0,01	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	
Обед																				
Суп картофельный с яйцом	180		4	6	12	118	0,06	3,55	2,0	0	0,07	35,60	27,80	40,10	0,70	135,60	4,20	0,06	0	83
Гуляш " Болоньезе"	70		7	17	3	194	13,00	14,56	0,90	0,00	0,52	25,3	24,30	82,30	1,35	422,10	69,40	0,06	0,12	ТТК
Макаронные изделия отварные	130		2	4	34	153	0,18	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	799,30	77,50	0,05	0	218
Напиток из яблок сушеных	180		0	0	18	75	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394
Хлеб ржаной	50		3	1	21	100	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	
Итого за Обед	610		17	27	88	640	13,3	48,4	25,2	0,1	0,9	130,8	100,4	254,1	5,3	1428,5	152,3	0,2	0,1	
Уплотненный полдник																				
Котлета "Мяснушка"	70		10	18	11	247	0,06	2,4	3	0,13	0,06	21,30	13,40	59,0	0,95	125,40	38	0	4,43	ТТК
Рис отварной	130		3	5	37	207	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	332
Чай с низким содержанием сахара	180		0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Батон йодированный	30		2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Полдник	410		10	11	117	587	0,00	26	21,00	0,08	0,09	64,52	34,11	89,1	7,89	723,81	105,20	0,02	4,43	
Итого за день	1617		56	59	260	1705	13,5	88,4	84,0	0,4	1,3	437,5	185,4	541,3	18,4	2794,2	267,2	0,2	4,6	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Суп молочный с вермишелью	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	100
Кофейный напиток с молоком	180		1	3	18	99	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0	0,0027	414
Масло сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	6
Батон йодированный	30		2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Завтрак	400		9	17	63	447	0,2	21,4	223,4	1,6	0,2	320,0	20,4	267,8	1,3	115,1	122,4	0,0		
2 завтрак																				
Напиток из ягод сушеных	180		1	0	22	91	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	417
Обед																				
Борщ со свежей капустой, картофелем, мясом и сметаной	180		4	8	9	127	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	63
Котлета "Рыжик"	70		17	7	9	165	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	322
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	339
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
Хлеб ржаной	50		3	1	21	100	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	
Итого за Обед	610		26	20	72	599	1,5	83,7	60,0	0,8	65,5	158,3	114,7	411,1	7,8	2271,6	519,5	0,2	17,5	
Уплотненный полдник																				
Запеканка рисовая с творогом и джемом	120		14	20,1	28	302	0,06	0	0	0	0,06	16	9	15	2,9	256	3	0	0	188
Чай с низким содержанием сахара	180		0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Батон йодированный	30		2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Полдник	330		16	21	46	435	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	1520		53	58	203	1572	1,8	112,3	283,4	2,6	65,9	504,0	157,4	726,6	15,3	2691,1	644,9	0,2	20,4	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Каша овсяная молочная	180		6	9	29	198	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	0,22	45,30	0,0	0,01	0	199
Масло сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	6
Чай с низким содержанием сахара	180		0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Батончик к чаю	30		2	1	15	79	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	
Итого за Завтрак	400		10	18	72	397	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																				
Чай с шиповником	180		0	0	15	65	0,01	42	40,8	0	0,02	5,1	2,7	4,4	0,53	13,6	0,0	0,01	0	ТТК
Обед																				
Суп полевой на мясном бульоне	180		5	4	15	122	0,17	19,6	21,3	0,19	0,6	28,3	30,1	102,3	1,8	583,5	64	0,1	0,08	86
Бефстроганов из отварного мяса	70		9	19	3	215	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	294
Каша гречневая отварная	130		7	5	30	186	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	330
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
Хлеб ржаной	50		3	1	21	100	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	
Итого за Обед	610		25	10	70	705	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																				
Пудинг из творога с фруктовым джемом	140		15	12	26	358	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	249
Чай с низким содержанием сахара	180		0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Батончик к чаю	30		2	1	15	79	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	
Итого за Полдник	350		16	17	21	491	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	1540		54	62	258	1658	0,6	24,1	82,5	0,6	0,5	237,7	153,0	468,6	15,7	1550,1	203,5	0,0	0	

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Каша манная жидкая	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	199
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	416
Сыр порц	10		2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	7
Батон йодированный	30		2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Завтрак	400		16	16	49	456	1,0	1,8	42,6	0,4	0,2	91,2	46,6	285,2	3,4	375,9	397,6	0,2	0,0	
2 завтрак																				
Напиток кисломолчный	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	420
Обед																				
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	180		2	4	7	74	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
Жаркое по- домашнему	200		11	23	23	340	0,03	0	5	0,26	0,07	15,30	3,10	23,50	65,00	18,10	94,50	0	0	292
Напиток из яблок сушеных	180		0	0	18	75	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394
Хлеб ржаной	50		3	1	21	100	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	
Итого за Обед	610		16	27	70	590	0,3	18,5	6,0	0,3	0,5	60,7	45,6	155,3	67,6	511,7	165,9	0,1	0,1	
Уплотненный полдник																				
Плов рисовый с мясом	200		12	25	48	467	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	180		0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Батон йодированный	30		2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Полдник	410		21	10	58	600	0,14	7		0,11	0,1	27,20	27,80	65,0	6,26	318,60	4,16	0,02		
Итого за день	1600		52	58	257	1720	1,4	27,3	48,6	0,7	0,8	179,1	181,1	284,0	77,2	2322,4	567,6	4,7	0,1	

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Каша гречневая молочная жидкая	180		6	6	24	173	0,06	0	35	0,30	0,08	18,60	15,30	68,60	1,4	65,30	60,20	0	0	199
Чай с низким содержанием сахара	180		0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Масло сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	6
Батон йодированный	30		2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Завтрак	400		8	20	43	372	0,2	0,2	98,1	0,5	0,2	214,2	33,0	216,3	2,2	148,2	61,3	0,0	0,0	
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	418
Обед																				
Расссольник ленинградский с курой	180		5	4	11	163	0,33	15,60	0,99	0	0,55	25,30	25,60	88,0	2,23	422,30	70,30	0,08	0,09	82
Суфле из печени	70		14	8	10	165	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	321
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	218
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	417
Хлеб ржаной	50		3	1	21	100	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	
Итого за Обед	610		26	16	104	706	0,8	61,7	92,3	0,3	1,0	136,0	113,0	383,9	8,5	2140,1	354,0	0,1	0,7	
Уплотненный полдник																				
Ленивые голубцы с соусом сметанным томатом и луком	170		11	18	13	258	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	315/375
Чай с низким содержанием сахара	180		0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Батон йодированный	30		2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Полдник	380		13	19	31	391	0,13	2,68	1,6	42,00	0,2	34,6	50,90	43,5	2,90	344,30	99,08	0,02	15,62	
Итого за день	1590		48	55	198	1557	1,1	23,4	192,0	42,9	1,4	384,8	196,9	643,7	13,5	2632,6	514,3	0,2	16,3	

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая	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	199
Кофейный напиток с молоком	180		1	3	18	99	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0	0,0027	414
Яйцо вареное	47		6	5	0	74	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	227
Батон йодированный	30		2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Завтрак	437		14	16	53	475	0,3	49,4	274,5	1,8	0,5	464,7	61,6	501,5	2,8	972,4	111,7			
2 завтрак																				
Чай с шиповником	180		0	0	15	65	0,01	42	40,8	0	0,02	5,1	2,7	4,4	0,53	13,6	0,0	0,01	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	
Обед																				
Суп картофельный с горохом	180		3	2	9	187	0,16	14,50	0,96	0	0,36	25,60	29,60	99,30	1,65	422,10	70,20	0,06	0,09	87
Котлета рыбная	70		14	11	12	198	0,09	3,32	2,03	43	0,43	29	43	20	3,1	310	99	0	16,2	271
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	339
Икра свекольная	30		0	2	1	17	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	55
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
Хлеб ржаной	50		3	1	21	100	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	
Итого за Обед	640		23	19	76	709	0,7	88,2	52,3	43,2	1,3	169,3	159,9	343,7	11,7	2799,2	549,4	0,2	16,3	
Уплотненный полдник																				
Пудинг из творога с фруктовым джемом	140		15	12	26	358	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	249
Кисель из ягод с/м	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	396
Батон йодированный	30		2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Полдник	350		17	10	24	544	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	6,17	515,33	14,98	0,02	2,9	
Итого за день	1624		55	48	179	1850	1,2	144,8	389,9	45,3	1,9	858,4	258,6	1012,6	20,7	4286,9	676,0	0,2	19,2	

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая	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	199
Чай с низким содержанием сахара	180		0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Масло сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	6
Батон йодированный	30		2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Завтрак	400		7	12	31	365	0,3	2,2	91,4	0,5	0,3	225,6	49,7	322,7	2,9	270,9	37,7	0,2		
2 завтрак																				
Напиток из ягод сушеных	180		1	0	22	91	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	417
Обед																				
Свекольник со сметаной	180		2	4	12	90	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	64
Люля-кебаб из курицы	70		14	5	7	129	0,21	20,1	22,3	0,19	0,4	27,4	3,65	110,9	1,9	577,3	63	0,1	0,07	322
Рис отварной	130		3	5	37	207	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	332
Напиток из яблок сушеных	180		0	0	18	75	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394
Хлеб ржаной	50		3	1	21	100	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	
Итого за Обед	610		22	14	95	601	0,7	39,7	40,3	0,3	1,3	94,1	51,5	291,5	5,1	1072,1	134,5	0,1	0,2	
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	150		12	15	4	199	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	229
Сыр порц	10		2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	7
Чай с низким содержанием сахара	180		0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Батон йодированный	30		2	1	15	79	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Полдник	370		17	20	23	399	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	72,69	57,05	167,35	6,17	853,13	136,00	0,02	2,9	
Итого за день	1560		59	62	268	1456	1,1	49,1	194,8	1,0	1,7	392,4	158,2	781,5	14,1	2196,1	308,2	0,4	3,1	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	523	574	2369	16549	8,1	447,7	4351,2	88,9	8,9	7886,1	1798,0	6811,3	86,4	5235,3	0,8	17,70	0,1750
Среднее значение за период	52,3	57,4	236,9	1654,9	0,81	44,77	435,12	8,89	0,89	788,61	179,80	681,13	8,64	523,53	0,08	1,77	0,02

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для питаниядетей в дошкольных образовательных организациях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П.,Тутельяна В.А. 2016 г.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П.,Тутельяна В.А. 2015 г.

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