



Меню для возрастной группы сад 1,5-3 лет



Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			1 день, 1 неделя											№ п/п							
		Белки, г	Жиры, г	Углевы, г	Энергетическая ценность	Витамины																	
		Завтрак											Обед										
		В1, мг	В2, мг	В3, мг	В6, мг	В9, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В12, мкг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мкг					
Каши овсяная молочная с маслом сливочным	150	5	8	25	188	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	ТК				
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	8,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТК				
Батончик к чаю	30	0,5	0,7	11	65	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	0	ТК			
Масло сливочное топленым	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	180,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	0	ТК			
Итого за завтрак	230	5	14	28	372	0,33	1,19	94,30	0,34	0,29	309,04	69,16	301,59	0,49	98,93	0,04	0,02	0,0	0,0				
2 завтрак																							
Напиток из смеси с/д	150	0	0	19	73	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	98,50	1,72	158,30	301,2	0,07	0	0	ТК			
Обед																							
Суп картофельный с рыбными консервами	160	4	6	14	122	0,02	5,56	51,2	1,1	0,04	34,80	18,90	26,90	0,13	54,00	0,01	0,02	0,01	0	ТК			
Котлета мясная	110	8	8	14	188	0,10	0,85	94,2	0,17	0,15	94,45	23,65	77,50	1,50	35,30	0,02	0,05	0,00	0	ТК			
Рис отварной	110	2	4	45	199	0,09	0,02	17	0,03	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	0	ТК			
Соус красный острый	30	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	0	ТК			
Напиток из яблок «Ученых»	150	0,1	0	10	60	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	0	ТК			
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	0	ТК			
Итого за обед	520	18	21	47	682	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	0,0				
Углепленный полдник																							
Пудинг из творога с фруктовым джемом	120	12	10	19	305	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	0	ТК			
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	8,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	0	ТК			
Батончик к чаю	30	0,5	0,7	11	65	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0	0	ТК			
Итого за полдник	290	13	11	22	422	0,10	0	0,00	0,00	0,1	27,95	23,50	49,4	3,41	180,30	3,02	0,00	0	0	ТК			
Итого за день	1290	36	46	146	1549	0,8	47,7	280,0	1,3	0,9	581,2	158,7	649,3	8,3	1488,1	304,285	0,2	0,013	0	0,013			

2 День, 1 Недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины											Минеральные вещества	№ рецеп-туры	
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			F, мг
Завтрак																			
Каша манная с маслом	150	5	7	18	175	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	ТТК
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0,03	0	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК
Масло сливочное порционными	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	ТТК
Кофейный напиток с молоком	150	1	2	16	83	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0	0,0027	ТТК
Итого за Завтрак	330	10	16	74	387	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	150	3	3	5	70	0,05	14	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02	0	ТТК
Обед																			
Суп куриный с вермишелью	160	2	5	9	188	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	ТТК
Котлета рыбная	50	7	5	5	130	0,05	0	35	0,23	0,08	18,10	15,20	67,00	1,4	57,30	61,20	0	0	ТТК
Картофельное пюре	110	2	3	10	120	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	ТТК
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК
Напиток из шиповника с изюмом	150	1	0	25	119	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,90	241	0	0	0,55	ТТК
Итого за Обед	500	14	14	57	617	0,5	48,8	113,0	0,4	1,0	145,0	109,3	438,0	6,7	1431,3	230,0	0,1	0,6	
Уплотненный полдник																			
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	ТТК
Омлет натуральный	130	11	4,2	21	124	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	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	310	15	9	34	305	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	71,70	54,80	115,16	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9	
Итого за день	1290	42	41	170	1379	0,8	75,9	179,1	0,6	1,2	509,4	245,0	830,2	15,5	2416,3	248,9	0,1	3,5	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-чсская	Витамины										Минеральные вещества	№ рецен-тсоды			
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг	Se, мг
Завтрак																				
Суп молочный с вермишелью с маслом	150	5	6	20	188	0,04	0	35	0,28	0,06	18,30	3,10	29,10	0,53	22,30	121,30	0	0	ТТК	
Молоко мл.	150	6	5	10	110	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	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК	
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0,03	0	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Итого за Завтрак	330	11	17	39	427	1,0	0,6	103,2	0,6	0,3	261,8	28,3	286,8	2,1	206,1	155,9	0,0	0,0		
2 завтрак																				
Сок в индивидуальной упаковке	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	0,00	ТТК
Обед																				
Суп картофельный с яйцом и курой	160	2	4	6	169	1,00	24,30	9,30	0,03	65,00	44,30	20,50	58,3	1,65	285,30	62,30	0,03	0,07	ТТК	
Печень по-строгановски	50	15	10	20	153	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	ТТК	
Каша гречневая отварная	110	2	4	30	150	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	ТТК	
Компот из ягод см	150	0,1	0	12	50	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	ТТК	
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК	
Итого за Обед	500	21	19	76	582	1,6	45,6	42,3	0,3	65,9	128,7	210,6	480,1	13,0	1457,8	271,6	0,1	0,1		
Употреблений полдник																				
Рагу из овощей с мясом	150	5	6	10	188	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	
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	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	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК	
Итого за Полдник	320	16	17	27	302	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	1350	50	53	162	1399	2,7	53,5	164,9	1,1	66,3	390,9	272,2	814,0	21,2	2182,1	462,6	0,1	0,6		

4 день, 1 недели

Применение, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества	№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг
Завтрак																			
Каша пшеница молочная жидкая с маслом	150	17	6	35	200	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	ТТК
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК
Чай с молоком с сахаром	150	2	5	20	110	0	0,2	0	0	0,03	6,15	4,8	9,33	0,85	26,1	0	0	0	ТТК
Яйцо вареное	47	2	1	22	24	0,16	25,95	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	ТТК
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	0,01	ТТК
Итого за Завтрак	377	26	20	77	463	0,16	13,96	37,76	0,28	0,29	242,14	50,94	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02		
2 завтрак																			
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
Чай с шиповником	150	0	0	13	54	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 картофельный с мясом	160	2	2	14	147	0,06	3,55	2,0	0	0,07	35,60	27,80	40,10	0,70	135,69	4,20	0,06	0	ТТК
Гуляш "Болоньезе"	50	8	9	10	98	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	110	1	3	28	130	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	ТТК
Напиток из яблок сушеных	150	0,1	0	10	60	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	ТТК
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК
Итого за Обед	500	13	15	70	495	13,3	50,4	25,2	0,1	0,9	130,3	100,4	254,1	5,3	1428,5	151,1	0,2	0,1	
Углотенный полдник																			
Ежики мясные со сметанным соусом	150	5	10	7	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	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	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	320	10	11	117	301	0,00	26	21,00	0,06	0,09	64,52	34,11	89,1	7,89	723,81	105,20	0,02	4,43	
Итого за День	1364	50	49	286	1370	13,3	90,4	84,0	0,4	1,3	437,5	165,4	541,3	18,4	2794,2	266,1	0,2	4,5	

5 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп- тур												
		Белки, г	Жиры, г	Углево дч., г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг																				
Завтрак																																						
Каша пшеничная Молочная жидкая с маслом	150	5	5	20	147	0,06	0,3	201	0	0,5	65	11	154	1,8	125,3	0	0	0	0	ТТК																		
Кофейный напиток с молоком	150	1	2	16	83	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0	0,00027	0	ТТК																		
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	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	0	ТТК																		
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,08	28,33	0,00	0,01	0,0	0,0	ТТК																		
Итого за Завтрак	340	10	17	47	426	0,2	21,8	389,4	1,3	0,6	370,8	32,7	400,9	3,4	243,2	1,1	0,0																					
2 завтрак																																						
Компот из ягод см	150	0,1	0	12	50	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	0	ТТК																		
Обед																																						
Суп картофельный с зеленым горошком и курицей	150	2	2	4	110	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	0	ТТК																		
Котлета "Рыжик"	50	5	10	7	127	0,06	1,03	1,35	0,54	0,11	18,60	18,64	140,50	2,07	285,30	78,30	0,01	17,46	0	ТТК																		
Овощи свежие	30	0,3	0,0	1,1	7,2	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	0	ТТК																		
Картофельное пюре	110	2	3	10	120	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	753,20	76,50	0,05	0	0	ТТК																		
Напиток из смеси с/ф	150	0	0	19	73	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	ТТК																		
Хлеб ржаной	30	2	0,5	9	60	0,05	?	?	?	0,03	3,8	3,0	17,6	0,0	21,0	0,00	0	0	0	ТТК																		
Итого за Обед	530	12	16	49	497	0,7	87,9	51,8	0,7	0,9	158,9	130,4	447,2	10,4	2747,7	527,0	0,2	17,5																				
Уплотненный полдник																																						
Каша рисовая Молочная с маслом	150	12	15	0	288	0,06	0	0	0	0,03	18	9	15	2,9	250	3	0	0	0	ТТК																		
Булочка сахарная	50	8	5	35	203	0,05	0	0	0	0,02	6,9	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	0	ТТК																		
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	0	ТТК																		
Итого за Полдник	350	20	20	37	548	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	1370	38	42	145	1521	1,0	116,9	441,2	2,3	1,7	555,5	185,4	885,8	19,9	3295,3	531,2	0,2	20,4																				

2 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- чекка	Витаминны										Минеральные вещества										№ рецен- ты
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																										
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	150	5	6	30	200	0,22	21,30	61,30	0,56	0,33	115,30	24,3	136,30	1,56	273,20	62,30	0	0	0	ТТК						
Молоко кпл.	150	6	5	10	110	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	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	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	0,0	ТТК						
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	0	ТТК						
Багтон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	0	ТТК						
Итого за Завтрак	340	15	21	51	506	1,1	22,0	139,7	0,9	0,5	362,9	53,9	352,2	3,1	482,1	96,9	0,0	0,0	0,0							
2 завтрак																										
Напиток кисло-молочный	150	3	3	5	70	0,05	14	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02	0	0	ТТК						
Обед																										
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	160	2	2	8	177	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	0	ТТК						
Жаркое по- Домашнему	150	7	5	7	170	0,03	0	5	0,26	0,07	15,30	3,10	23,50	65,00	18,10	94,50	0	0	0	ТТК						
Напиток из яблок сушеных	150	0,1	0	10	60	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	0	ТТК						
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	0	ТТК						
Итого за Обед	490	11	8	33	467	0,3	20,5	6,0	0,3	0,5	60,7	45,6	155,3	67,6	511,7	164,7	0,1	0,1	0,1							
Уплотненный полдник																										
Ленивые голубцы с соусом сметанным томатом и луком	150	9	15	11	221	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	0,06	ТТК						
Овощи йодированный	20	1,4	0,3	9	62	0,03	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	0	ТТК						
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	0	ТТК						
Итого за Полдник	320	10	16	22	335	0,14	7	0	0,11	0,1	27,20	27,80	65,0	6,26	318,60	4,16	0,02	0,02	0,02							
Итого за день	1300	42	40	111	1378	1,6	49,5	145,7	1,3	1,1	450,8	181,1	284,0	77,0	2392,4	265,8	4,7	0,1	0,1							

3 День, 2 недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг										
Завтрак																												
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом	150	5	6	12	200	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	ТТК									
Чай с молоком с сахаром	150	2	5	20	110	0	0,2	0	0	0,03	6,15	4,8	9,33	0,85	26,1	0	0	0	ТТК									
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	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	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК									
Итого за Завтрак	330	9	20	41	439	0,2	2,5	186,4	0,9	0,5	495,2	41,6	426,4	2,4	244,5	36,4	0,1	5,6										
2 завтрак																												
Сок в индивидуальной упаковке	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	ТТК									
Обед																												
Щи с картошкой со сметаной	160	3	5	7	144	0,40	20,30	12,3	0,02	0,60	62,3	51,20	235,30	2,10	351,20	90,30	0,00	0,08	ТТК									
Печень по-строгановски	50	15	10	20	153	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	ТТК									
Макаронные изделия отварные	110	1	3	28	130	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	ТТК									
Напиток из шиповника с изюмом	150	1	0	25	119	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	ТТК									
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК									
Итого за Обед	500	10	17	88	506	0,8	66,4	103,6	0,3	1,1	173,0	138,6	551,2	8,3	2069,0	372,8	0,1	0,7										
Уплотненный полдник																												
Каша Гречневая молочная жидкая с маслом	150	6	5	10	123	0,06	0	35	0,30	0,08	18,60	15,30	68,60	1,4	65,30	60,20	0,001	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	ТТК									
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК									
Итого за Полдник	350	12	27	44	323	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	1380	42	38	193	1456	1,2	23,4	291,6	43,2	1,7	703,8	231,1	1021,1	13,6	2657,8	508,3	0,2	21,8										

4 День, 2 недели

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества											№ расчет-туды
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ca, мг	Se, мг										
Завтрак																												
Каша манная с маслом	150	5	7	18	175	0,12	1,2	27,30	0,25	0,11	27,30	29,30	182,30	1,90	195,30	353,00	0,2	0,02	ТТК									
Кофейный напиток с молоком	150	1	2	16	83	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0,0027	ТТК										
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	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	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК									
Яйцо вареное	47	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	ТТК									
Итого за Завтрак	377	8	14	65	411	0,4	48,6	241,6	1,7	0,4	376,2	79,7	519,2	4,0	1045,4	439,4												
2 завтрак																												
Чай с шиповником	150	0	0	13	54	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	ТТК									
Обед																												
Рассольник ленинградский с курой и сметаной	160	5	4	11	163	0,33	15,60	0,99	0	0,55	25,30	25,60	86,0	2,23	422,30	70,30	0,08	0,09	ТТК									
Котлета рыбная	50	7	5	5	130	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	110	2	3	10	120	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	ТТК									
Лепешки геркулесовые	30	0,3	0,0	1,1	7,2	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	ТТК									
Напиток из смеси с/ф	150	0	0	19	73	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	ТТК									
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК									
Итого за Обед	530	15	10	75	553	0,8	86,0	85,3	0,5	1,1	154,3	124,2	361,9	9,7	2525,2	510,5	0,2	0,1										
Уплотненный полдник																												
Пудинг из творога с фруктовым джемом	120	12	10	19	305	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	ТТК									
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,05	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК									
Кисель из ягод см	150	0	0	15	99	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	ТТК									
Итого за Полдник	290	17	10	24	466	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	1364	40	43	188	1541	1,3	141,7	390,0	2,4	1,6	754,9	241,0	1048,4	19,9	4086,0	964,9	0,2	3,0										

5 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные вещества	№ рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	Ф, мг
Завтрак																			
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150	5	5	20	147	0,06	0,3	201	0	0,5	65	11	154	1,6	125,3	0	0	0	ТТК
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	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	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	0,0	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	0	ТТК
Итого за Завтрак	330	7	11	31	328	0,2	0,5	264,1	0,2	0,6	260,6	28,7	301,7	2,6	208,2	1,1	0,0		
2 завтрак																			
Компот из ягод см	150	0,1	0	12	50	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	ТТК
Обед																			
Сул картофельный с мясом	160	2	2	14	147	0,06	3,55	2,0	0	0,07	35,60	27,80	40,10	0,70	135,60	4,20	0,06	0	ТТК
Лепешка-кебаб из хурлицы	50	10	4	5	92	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	ТТК
Рис отварной	110	2	4	35	199	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	ТТК
Напиток из яблоч сушеных	150	0,1	0	10	60	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	ТТК
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	?	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,0	21,6	0,00	0	0	ТТК
Итого за Обед	500	10	11	72	558	0,4	29,7	41,3	0,3	0,8	104,4	53,7	243,6	3,5	765,4	67,2	0,1		
Уплотненный полдник																			
Омлет натуральный	130	11	4,2	21	124	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	ТТК
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	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	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК
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	ТТК
Итого за Полдник	310	8	9	25	305	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	1290	25	31	140	1241	0,7	37,4	368,5	0,7	1,5	437,7	139,4	712,6	12,3	1846,7	204,3	0,1	3,0	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ккал	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			
Итого за весь период	406	427	1756	14177	6,1	385,5	4031,2	85,9	7,7	6275,1	698,0	5998,3	85,1	3535,0	0,5	11,70	0,0133				
Среднее значение за период	40,6	42,7	175,6	1417,7	0,6	38,6	403,1	8,6	0,8	627,5	69,8	599,8	8,5	353,5	0,05	1,17	0,0013				

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.90.20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Камышева М.П., Третьякова В.А. 2015 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для государственных питательных приобщающих организаций под ред. В.Д. Дригачевой 2004г.