



Меню для возрастной группы сад 3-7 лет



Примен. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп- туды
		Белки, г	Жиры, г	Углева дь, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг	ТТК									
1 день, 1 неделя																												
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	0,22	45,30	0,01	0,01	0	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	0,01	15,1	0	0	0	0	0	ТТК							
Батончик к чаю	30	0,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	0	0	ТТК							
Масло сливочное попорции	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	0,001	0,01	0,01	0,01	0,01	ТТК							
Итого за Завтрак	400	6	15	44	388	0,33	1,19	94,30	0,34	0,29	309,04	69,16	301,69	0,49	98,93	0,04	0,02	0,01	0,01	0,01	ТТК							
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	556,30	301,2	0,07	0	0	0	ТТК							
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	0,01	0,01	ТТК							
Колбаса мясная	10	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	0,001	0,001	0,001	ТТК							
Рис отварной	130	3	5	37	207	0,09	0,02	17	0,08	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	0	0	ТТК							
Соус красный острый	20	1	3	15	53	0,07	2	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,09	0,76	0	0	0	0	0	ТТК							
Напиток из яблок сушеных	130	0,16	0	15	62	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	0	0	ТТК							
Хлеб ржаной	40	3	0,5	11	63	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,001	0	0	0	0	ТТК							
Итого за Обед	630	22	28	109	714	0,4	14,4	164,4	1,3	0,5	172,0	66,1	202,6	2,6	162,5	0,01	0,1	0,01	0,01	0,01	ТТК							
Успокоительный полдник																												
Пудинг из творога с фруктовым джемом	140	15	12	25	358	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	0	0	ТТК							
Чай с низким содержанием сахара	130	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	0	0	ТТК							
Батончик к чаю	30	0,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0	0	0	ТТК							
Итого за Полдник	350	16	13	41	481	0,10	0	0,001	0,001	0,1	27,95	23,50	49,4	3,41	280,30	3,02	0,001	0	0	0	ТТК							
Итого за день	1560	44	54	213	1665	0,8	47,7	280,0	1,8	0,9	551,2	158,7	649,3	8,3	1498,1	304,285	0,2	0,013	0,013	0,013	ТТК							

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-чеккав	Витамины										Минеральные вещества							№ рецеп-туды
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Е, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																							
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	ТТК				
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	0	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				
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	0,0027	ТТК					
Итого за Завтрак	400	10	16	74	418	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	ТТК				
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	ТТК				
Колета 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	ТТК				
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0,03	0,38	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК				
Напиток на 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	ТТК				
Итого за Обед	610	17	17	67	647	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																							
Сыр лорц	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	150	14	5,1	23	133	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	63	0,0	52	0	0	0,00	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	ТТК				
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	0,38	3,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК				
Итого за Полдник	370	16	17	21	317	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	71,70	54,90	115,16	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9					
Итого за День	1560	48	60	255	1457	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 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витаминны											Минеральные вещества	№ рещен-туды		
		Белки, г	Жиры, г	Углево Дыи, 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	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	ТТК	
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	97	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	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	236,8	2,1	206,1	155,9	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	0,00	ТТК
Обед																				
Суп картофельный с яйцом и курой	180	3	5	8	175	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	ТТК	
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	ТТК	
Каша Гречневая отварная	130	3	5	38	182	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	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	ТТК	
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	83	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	610	19	18	72	625	1,6	43,8	42,3	0,3	65,9	126,7	210,6	480,1	13,0	1457,8	272,8	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																				
Рагу из овощей с мясом	200	7	8	12	205	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	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	0,01	15,1	0	0	0	ТТК	
Итого за Полдник	410	16	17	27	322	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	1620	50	57	259	1489	2,7	51,5	164,9	1,1	66,3	390,9	272,2	814,0	21,2	2182,1	462,8	0,1	0,6		

4 День, 1 недели

Прямое наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины											Минеральные вещества	№ рецептур	
		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	І, мг			F ₁ , мг
Завтрак																			
Каша пшенная молочная жидкая с маслом	180	19	9	36	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	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
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
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	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,05	193,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК
Итого за завтрак	447	26	20	77	508	0,16	13,95	37,76	0,26	0,29	242,14	50,84	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	180	0	0	15	65	0,01	42	40,8	0	0,02	5,1	2,7	4,4	0,53	13,6	0,01	0,01	0	ТТК
Обед																			
Суп картофельный с маслом	180	3	3	15	156	0,06	3,55	2,0	0	0,07	35,60	27,90	40,10	0,70	135,60	4,20	0,06	0	ТТК
Утка "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	ТТК
Макаронные изделия отварные	130	2	4	34	153	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	ТТК
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	ТТК
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	610	17	18	87	537	13,3	49,4	25,2	0,1	0,9	130,8	100,4	254,1	5,3	1428,5	152,3	0,2	0,1	
Уплотненный полдник																			
Ежики мясные со сметанным соусом	170	7	13	8	197	0,05	2,4	3	0,13	0,06	21,30	13,40	59,0	0,95	125,40	38	0	4,43	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	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 Полдник	380	10	11	117	314	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	1634	56	59	260	1481	13,5	88,4	84,0	0,4	1,3	437,5	185,4	541,3	18,4	2794,2	287,2	0,2	4,6	

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные вещества	№ рецеп-туры		
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сд, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			l, мг	F, 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	ТТК
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	ТТК
Батон йодированный	30	1,5	0,7	11	63	0,09	0	0	0	0,03	6,7	1,0	25,5	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	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	0,001	0,01	0,0	ТТК
Итого за Завтрак	410	11	20	57	453	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	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	260	3	0	0	ТТК
Обед																			
Суп картофельный с зелеными горошком и курицей	180	3	2	5	120	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	ТТК
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	ТТК
Овощи свежие	50	0,6	0	2	12	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	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	ТТК
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	955,30	301,2	0,07	0	ТТК
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	53	0,05	0	0	0	0,03	9,9	9,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК
Итого за Обед	660	16	20	59	537	0,7	85,9	51,8	0,7	0,9	158,9	130,4	447,2	10,4	2747,7	528,2	0,2	17,5	
Уплотненный полдник																			
Каша рисовая молочная с маслом	180	14	20,1	23	302	0,06	0	0	0	0,06	16	9	15	2,9	266	3	0	0	ТТК
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	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	ТТК
Итого за Полдник	410	22	25	66	564	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	1860	49	65	198	1616	1,0	114,9	441,2	2,3	1,7	555,5	185,4	695,6	19,9	3295,3	632,3	0,2	20,4	

1 День, 2 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витамины										№ 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	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	0,22	45,30	0,0	0,01	0	ТТК
Батончик к чаю	30	0,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	28,2	0,2	19,2	0,02	0	0,001	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
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	ТТК
Итого за Завтрак	400	10	18	72	388	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	856,11	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	ТТК
Бефстроганов из отварного мяса	70	6	5	10	122	0,22	14,60	0,30	0	0,36	25,30	30,20	88,00	2,00	433,20	71,20	0,05	0,07	ТТК
Каша гречневая отварная	130	3	5	36	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	ТТК
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	ТТК
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	610	17	10	70	551	0,2	3,54	26,78	0,1	0,21	52,49	62,79	249	5,8	397,71	137,2	0,01		
Уплотненный полдник																			
Пудинг из творога с фруктовой джемом	140	15	12	26	358	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	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	0,01	15,1	0	0	0	ТТК
Батончик к чаю	30	0,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	ТТК
Итого за Полдник	350	16	17	21	481	0,10	7	0,00	0,00	0,1	47,32	51,04	61,9	4,77	496,30	5,12	0,01		
Итого за день	1540	54	62	258	1485	0,6	24,1	82,5	0,6	0,5	237,7	153,0	468,6	15,7	1550,1	203,5	0,0		

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп- тур
		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	І, мг	F, мг	Se, мг								
Завтрак																										
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	ТТК							
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	0,05	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							
Сыр порц	10	2,3	3,6	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	28,1	0	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							
Итого за Завтрак	410	15	20	59	532	1,1	22,0	139,7	0,9	0,5	362,9	53,9	352,2	3,1	482,1	66,9	0,0	0,0								
2 завтрак																										
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							
Обед																										
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	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	ТТК							
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	ТТК							
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	ТТК							
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	610	15	9	43	495	0,3	18,5	6,0	0,3	0,5	60,7	45,6	155,3	67,6	511,7	166,9	0,1	0,1								
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	26,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	ТТК							
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	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	ТТК							
Итого за Полдник	380	21	10	58	375	0,14	7	0	0,11	0,1	27,20	27,60	65,0	6,26	318,60	4,16	0,02	0								
Итого за День	1580	52	53	257	1477	1,6	47,5	145,7	1,3	1,1	450,8	181,1	284,0	77,0	2322,4	268,9	4,7	0,1								

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества							№ рецеп-туры
		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	F ₁ , мг	Se, мг						
Завтрак																								
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	0,03	5,56	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	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					
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	400	10	20	55	477	0,2	2,5	186,4	0,9	0,5	496,2	41,6	426,4	2,4	244,5	36,4	0,1	5,6						
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	ТТК					
Обед																								
Щи с картофелем со сметаной	180	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	ТТК					
Печень по-строгановски	70	16	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	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	ТТК					
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	ТТК					
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	610	27	22	110	656	0,8	66,4	103,6	0,3	1,1	173,0	139,6	551,2	8,3	2069,0	374,0	0,1	0,7						
Уплотненный полдник																								
Каша гречневая молочная жидкая с маслом	180	7	6	12	138	0,06	0	35	0,30	0,08	18,60	15,30	66,90	1,4	65,30	60,20	0	0	ТТК					
Манник	50	2	2	30	149	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	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	ТТК					
Итого за Полдник	410	9	8	45	340	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	1620	47	50	230	1563	1,2	23,4	291,6	43,2	1,7	703,6	231,1	1021,1	13,6	2657,8	509,4	0,2	21,8						

4 День, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витаминны											Минеральные вещества								№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Ca, мг							
Завтрак																									
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	ТТК						
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	ТТК						
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	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	447	10	18	81	452	0,4	48,2	214,3	1,4	0,4	365,4	65,4	447,2	4,2	864,6	154,5									
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	ТТК						
Обед																									
Рассолыник ленинградский с хурой и сметаной	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	ТТК						
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	ТТК						
Картофельное пюре	130	2	4	12	125	0,17	26,40	26,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0,05	0	ТТК						
Овощи свежие	50	0,2	0	2	12	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	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	ТТК						
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	25	20	69	643	0,8	89,3	52,3	43,2	1,4	165,2	152,0	314,9	11,4	2777,9	548,3	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	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 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	ТТК						
Итого за Полдник	350	17	10	24	528	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	1654	53	51	200	1745	1,3	144,7	329,8	44,9	1,9	755,0	254,5	929,4	21,8	4177,9	717,8	0,3	19,2							

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	Se, мг		
Итого за весь период	512	577	2401	1678,4	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	51,2	57,7	240,1	1678,4	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 2.3.2.4.3595-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

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

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