

"Согласовано"

Заведующий МДОУ «Детский сад № 82»

Н.В. Ульяновкина

05 июня 2023



МЕНЮ для возрастной груп лы ясли 1,5-3

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник е. епт ХР	
		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	Se, мг			
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5	8	27	180	0,18	0,91	30,94	0,09	0,12	102,07	41,00	153,00	1,20	184,00	41,2	0,01	0,002	359	2016
Кофейный напиток с молоком	150	1	2	15	9,4	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,5	0,54	125,00	5	0,002	359	2015	
Батончик к чаю	20	1,6	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК	
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,39	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТЕ	
Итого за Завтрак	300	8	17	52	415	0,68	37,16	250,68	2,21	0,78	450,76	101,63	346,31	5,89	605,97	72,98	0,01	2,9		
Сок 1/200 или Фрукт 1/100	200	0	0	43	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
Суп картофельный с рыбными консервами	160	2	2	6	162	0,08	23,98	8,4	0,01	0,33	42,80	19,55	67,90	1,37	253,62	60,87	0,02	0,06	83	2015
Котлета мясная	50	14	9	14	125	0,08	0,78	23,3	0,16	0,14	23,45	27,50	178,90	1,02	175,50	35,70	0,01	0,01	299	2015
Рисовая каша	110	2	4	36	198	0,01	0	16	0,03	0,05	20,20	9,23	59,6	0,96	0,86	75	0	0	332	2015
Соус томатный с овощами	20	1	3	16	50	0,07	0	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,68	0,76	60	0	0	366	2015
Огурец свежий	20	0	0	10	20	0,05	0	3	0,02	0,04	0,03	0,04	0,0	0,11	0,02	5	0	0	72	2015
Компот из смеси ягод с м	150	0,16	0	14	57	0,02	0	0	0	0,02	14	6	14	2,8	240	2	0	0	393	2015
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК	
Итого за Обед	540	22	18	106	673	0,4	24,8	51,7	0,2	0,6	105,4	69,4	331,4	8,0	692,1	239,7	0,1	0,1		
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	6,24	0,02	25,1	0	0	0	ТТК	
Омлет натуральный с зеленым	150	15	4,21	24	130	0,02	0,02	0,09	11,02		71	27	64	6,0	61	0	0	0,10	329	2015
Чай с сахаром	150	0	0	2	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015
Батончик к чаю	20	1,6	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК	
Итого за Полдник	330	19	9	39	328	0,14	0,1	11,96	0,11	0,1	23,35	20,30	45,7	6,26	527,07	35,11	0,02	0		
Итого за день	1400	40	47	215	1416	1,2	66,9	314,5	2,6	1,5	579,9	194,0	823,5	20,1	2025,1	347,8	0,1	7,0		

день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, тг	Fe, мг	K, мг	Ca, мг	F, мг			Se, мг	
							Завтрак															
Яйцо вареное	40		1,5	0,6	10	61	0,05	0,01	0,01	0,01	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК		
Каша манная мопочная жидкая с маслом	150		5	7	19	176	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	Табл №1	2015	
Мясло сливочное порциями	10		9	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	20		1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,3	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК		
Чай с сахаром	150		0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,2b	0,8:3	25,1	0	0	0	411	2015	
Итого за Завтрак	330		7	14	31	366	0,2	1,2	89,1	0,5	0,2	262,1	62,4	327,7	2,8	279,7	48,3	0	0			
							Завтрак															
Напиток кисло-молочный	150		5	3	5	72	0,0d	13	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,b	2,6	0,01	0	ТТК		
Лимонное изрелие	7		1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2,00	2,3	0,2	0,01	0	ТТК	2015	
Суп куриный с вермешелью	160		6	4	11	92	0,18	9,65	0,2	0	0,33	33,40	28,50	76,60	2,10	403,20	68,30	0,01	0,04	94	2015	
Котлету рыбная	50		7	5	4	125	0,04	0	30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,5b	60,02	0	0	271	2015	
Картофельное пюре	110		1	3	11	1n4	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	339	2015	
Хлеб ржвной	30		2	0,9	10	56	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК		
Напиток из шиповника с изюмом	150		1	0	25	104	0	0,2	36	0	0,02	11,4	6,4	0	0,54	233	0	0	0,44	417	2015	
Итого за Обед	600		17	12	61	493	0,4	35,8	92,1	0,4	0,6	114,5	85,9	261,2	6,1	1469,3	204,0	0,1	0,5			
							Употребленный напиток															
Запеканка творожная со сгущенным	150		14	6	6	287	0,02	0	0	0	0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	499,80	23,60	0,03	0,04	251	2015	
Чай с низким содержанием сахара	150		0	0	1	45	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015	
ЕлАТОН ЙОДИСОВЫЙ	20		1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,06	0	0	ТТК		
Итого за день	320		16	17	17	393	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	71,70	54,80	116,18	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9			
Итого за день	1317		42	43	203	1381	0,6	62,0	155,2	0,6	0,7	506,4	245,0	830,2	15,2	2490,b	223,1i	0,1	3,4			

день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецепт	
		Белки, г	Жиры, г	Углево, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Ф, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Суп молочный с вермешелью с	150	5	7	27	193	0,02	0	3E	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,0b	0	0	100	2015	
Молоко кипяченое	150	6	4,1	7	125	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	413	2015	
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,0F	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01	0	ТТК		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,06	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,00	0	0	ТТК		
Итого за Завтрак	330	13	18	44	446	0,1	0,4	30,0	0,8	0,2	106,6	25,5	117,6	1,9	177,7	122,3	0,0	0,0			
2 завтрак																					
Сок 1/200 иги Фрукт 1/100	200	0	0	15	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,6	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК		
Обед																					
Суп картофельный с яйцом и курой	160	4	2	14	102	0,09	1,36	0,29	0	0,37	21,00	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	83	2015	
Печень по-строгановски 30/30	60	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 отарная	110	8	6	38	239	0,25	0	0	0,00	0,08	14,51	133,02	199,68	4,6	0,0	56,63	0,00	0,00	181	2015	
Огурец свежий	20	0	0	10	20	0,31	0	21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	71	3015	
Компот из смеси ягод с/м	150	0,16	0	14	57	0,02	0	0	0	0,02	14	6	14	2,8	240	2	0	0	393	2015	
Хлеб р:іной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК		
Итого за Обед	530	32	19	14	639	0,9	20,1	52,3	0,3	0,8	117,8	337,0	671,9	16,2	1274,8	397,2	0,1	0,1			
Ужин																					
Запеканка картофельная с мясным	150	7	4	56	294	0,4	0	21	0,08	0,03	23	11	61	1,1	1	100	0	0	306	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,04	7	0	0	0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01	0	ТТК		
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,35	0,83	25,1	0	0	0	411	2015	
Итого за Ужин	320	9	5	69	415	0,13	7,0b	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	280	41	48	198	1588	1,1	28,2	101,7	0,7	1,1	390,9	395,9	886,7	24,3	1970,6	462,8	0,1	0,5			

5 день, 1 недели

Прем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет к днц ценност	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп- туры	Сборни рецеп- тур
		Белки,	Жиры,	Углево		В1, мг	С, тг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мг	Se, мг				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150	4	5	11	157	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	Табл № 1	2015
Кофейный напиток с молоком	150	1	2	45	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002	359	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0,01	0,01	0,01	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,00	0	0	ТТК	
Масло сливочное порциями	10		6	0	67	0,02	0,26	0,02	0,01	0,1	76,7	8,6	50	0,05	91,3	1,18	0,01	0	ТТК	
Итого за Завтрак	310	7	14	36	384	0,5	22,6	151,3	1,3	0,5	219,5	69,4	350,9	2,9	437,7	42,9	0,1	0		
Сок 1/200 или фррукт 1/100	200	0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	13,0	2,60	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
Борщ с картофелем со свиной и сметаной	160	4	7	10	201	0,20	19,29	10,30	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,00	86,37	0,02	0,07	64	2015
Гуляш " Богоньезе "	50	7	8	2	89	0,12	13,56	0,86		0,34	24,6	25,75	81,01	1,2	415,59	68,32	0,04	0,06	381	2015
Макаронные изделия отварные	110	2	4	30	155	0,31		21,00	0,08	0,15	20,67	138,84	209,06	4,90	264,10	60,48	0,01	0,01	219	2015
Компот из смеси ягод с/м	150	0,16	0	14	57	0,02	0	0	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	393	2015
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,6	17,0	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК	
Итого за Обед	500	16	19	70	558	0,7	32,9	32,2	0,1	1,0	124,2	321,4	566,5	11,6	1278,0	218,3	0,1	0,1		
Пудинг из творога с подливой молочной сладкой 130/20	150	17	12	24	421	0,02	0	0	0	0,02	14	8	14	2,8	240	2	0	0	249	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0,01	0,01	0,01	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	1	45	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,26	0,83	25,1	0	0	0	411	2015
Итого за Полдник	320	19	13	35	527	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	1390	42	48	198	1469	1,3	62,6	183,5	1,7	1,6	369,5	313,1	965,1	20,7	2020,1	264,2	0,2	3,0		

1 янь 2 неаеи

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые веществ				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник	
		Белки	Жиры	Углево			В1 мг	С мг	А мкг	Д мкг	В2 мг	Са мг	Мг мг	Р мг	Fe мг	К мг	Г мг	F			Se мг
						Завтрак															
Суп молочный с вермшелью с маслом	150	5	7	27	103	0,02	0	30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08	0	0	100	2015	
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	26,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТТ		
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,6	55	0,06	91,3	1,18	0,01	0	ТТТ		
Чай с молоком с сахаром	150	2,24	2,1	22	119		0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	413	2015	
Итого за Завтрак	330	9	16	60	440	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01	0			
						Завтрак															
Сок 1/200 или Фрукт 1/100	200	0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	290,0	2,0	0,00	0	ТТК		
						Завтрак															
Суп полевой на иясиом бупьоне	160	2	4	7	102	0,2	19,28	10,3	0,01	0,5	61,6	47	245	1,9	341	86,37	0,03	0,07	86	2015	
Жаркое по- яомашнему	150	6	6	183	0,16	18,9	20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,00	52,00	0,1	0,06	292	2015		
Огурец свежий	20	0	0	10	20	0,07	0,00	15,00	0,0?	0,01	20,20	9,20	59,60	0,96	0,86	75,00		0	71	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0	0	21	74	0	3,2	0	0	0	3,24	1,40	6,6	0,06	14,82	0,04	0	0	394	2015	
Хлеб рваной	30	2	0,3	10	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК		
Итого за Обед	510	9	40	70	407	0,2	3,54	26,78	0,1	0,21	52,48	62,79	209	5,8	397,71	137,2	0,01	0,006			
						Уг															
Каша рисовая молочная с маслом	150	10	16,1	4	207	0,02	0	0	0	0,00	14	8	14	2,8	240	2	0	0	Т	2015	
Ватрушка с творогом	15	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	441	2015	
Чай с саквром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,8?	25,1	0	0	0	411	2015	
Итого за Подник	375	16	23	48	518	0,10	7	0	0	0,1	47,32	51,04	61,9	4,77	496,30	5,12	0,01	0			
Итого за деиь	1115	43	48	200	1395	0,6	24,1	22,5	0,6	0,5	237,7	153,0	468,6	15,7	1550,1	203,5	0,0	0,007			

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	Ca, мг	Se, мг				
							За трап															
halpa майная жидкая с маслом	150		5	7	26	188	0,01	0,72	0,01		0,09	15,46	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15	0	0	0	60ЛП	2015
Кофейный напиток с молоком	150		1	3	15	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002	359	2015	
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	61	0,01	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,6	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК		
Масло сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	75,7	8,5	55	0,05	91,3	1,10	0,01	0	ТТХ		
Яйцо вареное	40		2	1	22	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,26	1,37	757,29	75,31	0,04	0	ТТК		
Итого за Завтрак	370		10	17	73	440	0,6	48,2	151,2	1,2	0,6	257,1	90,0	386,3	4,2	1046,8	158,7	0,1	0,0			
Молоко ванильное	150		5	5	7	87	0,04	10	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	0	319	2015	
Кондитерское изделие	17		13	7	41	57	0,03	13	177,2	1,3	0,9	402,9	143,3	653,8	8,6	2256,6	0,1	0,01	0	ТТК	2015	
							Обед															
Суп хартофетный с мясными Фрикадельками	160		2	2	10	131	0,04	3,42	1,7		0,05	34,95	25,98	37,68	0,69	136,86	3,42	0,05		89	2015	
Котлета рыбная	50		10	7	6	166	0,08	2,68	1,57	42	0,13	28	41	18	2,3	305	98	0,02	15,62	285	2015	
картофельное пюре	110		1	0	11	114	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	339	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	150		0	0	21	74	0	3,5	0	0	0	3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04	0	0	394	2015	
Хлеб ржаной	30		2	0,0	30	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,5	0,8	21,3	1,12	0	0	ТТК		
Итого за Обед	510		15	12	60	342	0,3	35,3	29,2	42,1	0,3	114,2	101,1	160,8	4,4	1214,2	176,3	0,1	15,6			
							Употребленный алкоголь															
Сырники теорозные с подливой МОПОЧНОЙ ГладТО и 4 30320	160		15	12	11	258	0,02	0	0,17	0	0,02	34	8	14	2,8	240	2	0	0	245	2015	
Батон йодированный	20		1,5	0,6	10	61	0,05	46	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	ТТК		
Кисель из ягод с/м	150		0	0	8	107	0	0,1	0	0,5	0,01	5,15	4,1	8,21	0,82	25,1	0	0	0	396	2015	
Итого за Полдник	320		17	12	32	427	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	1367		43	45	205	1378	1,0	90,6	243,5	43,5	1,0	595,7	328,1	714,6	14,8	2776,3	350,0	0,2	18,5			

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	Cl, мг			Ca, мг	
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150	4	5	11	157	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	Табл.	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,06		0	ТТК		
Сыр порциями	10	3	1	0	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	4,37	757,29	75,31	0,04	0	ТТК		
Масло сливочное порциями	5	0	3	0	39	0,01	0,15	0,01	0,005	0,06	35,9	2,4	23	0,02	45,3	0,5	0,01	0	ТТК		
Чай с сахаром	150	0	0	0	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015	
Итого за Завтрак	335	9	10	24	338	0,3	27,2	51,9	0,3	0,3	121,0	73,6	325,2	4,5	1049,1	112,5	0,1	0,02			
2 завтрак																					
Сок 1/200 или Фрукт 1/100	200	0	0	13	88	0,02	0	0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	230,0	2,0	0,00	0	ТТК		
Обед																					
Щи с картофелем на мясном бульоне	160	2		5	154	0,42	13,56	0,8		0,34	24,6	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	73	2015	
Бефстроганов из отварного мяса 30/30	60	6	4	3	106	0,12	13,56	0,86	0	0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,69	68,32	0,04	0,06	294	2015	
Макаронные изделия отварные	110	2	4	30	153	0,31		21,00	0,08	0,15	20,47	138,84	209,08	4,90	274,10	30,40	0,01	0,01	219	2015	
Компот из смеси ягод с/м	150	0,16	0	14	67	0,02	0	0	0	0,02	14	8	14	2,6	240	2	0	0	393	2015	
Хлеб ржаной	30	3	0,5	45	58	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,6	27,2	1,12	0	0	ТТК		
Огурец свежий	20	0	0	10	20	0,04	0	0	0	0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12	0	0	71		
Итого за Обед	530	12	10	81	543	0,7	27,1	22,7	0,1	0,9	90,8	201,9	419,9	11,7	1361,7	201,4	0,1	0,1			
Употребление напитков																					
Каша гречневая молочная жидкая с маслом	150	7	5	4	127	0,04	0	30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02	0	0	Табл. 2		
Манник	50	2	2	30	148	0,04	0	26,68	0,1	0,03	11,46	27,42	86,38	0,6	55,31	60,76	0	0	202	2015	
Чай с сахаром	150	0	0	3	63	0	0,1	0	0	0,01	5,00	1,2	7,25	0,83	25,1	0	0	0	411	2015	
Итого за Подник	350	9	7	07	338	0,11	7,14	63,6	0,24	0,14	72,69	57,05	167,35	6,17	853,1	136,00	0,02	2,9			
Итого за день	1415	42	47	204	1307	1,1	61,5	137,7	0,6	1,3	384,5	332,6	912,4	32,4	3263,9	449,9	0,3	3,1			

ИТОГО ПО ПРИИЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			* Ас Р	Витамины						Мннеральные вещества						
	g, ннн	Жиры,	Углево		В1, мг	С, мг	А, мог	Д, экг	В2, таг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	If, мг	l, мг	F, ыг	Se, мг
Итого за весь период	423	467	2028	14070	7,6	451,3	<481,2	101,2	9,1	8085,3	799,7	6789,3	99,2	3938,6	0,7	13,95	0,0148
Среднее значение за пегидод	• 2,3	46,7	202,8	1407,3	0,8	45,1	448,1	10,1	0,9	808,5	80,0	678,9	9,9	093,9	0,065	1,40	0,0016

Нодмативная документация:

ГамциН Яzfz.з590-20 Савкгарпо-элдвмипошчесце уребовапня с оргаяи забив пнта няя пасел•ня
пб9рцик је цегц яз гродц••э для овучаіотіју•с• во все образоагепьщцщещевья• Девь пво' вод Ре4' Мошп•ного М.п.Луі•пьеиа ВА 20а 5 г.

"Согласовано"

Заведующий МДОУ _____



Меню для возрастной группы 3-7 лет

1 день, 1 недели

Приемы пищи, наименование блюда	Блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							и-рецепт "гвозы"	Гборники к юемегт		
		Белки, г	Жиры, г	Углево, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	„t			Se, мг	
Завтрак																					
Каша овсяная молочная с маслом	180	8	8	36	190	0,20	0,15	31,20	0,10	0,15	112,30	32,40	154,30	1,22	185,30	41,2	0,01	0	174	2D15	
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	90	0,30	21,6	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,00	359	2015	
Батончик к чаю	30	1,7	0,8	12	68	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,9	40,2	1,2:3	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	18	60	433	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	104,63	446,31	5,89	805,87	72,98	0,0:3	2,9			
2 завтрак																					
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100	0	0	13	88	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК		
Суп картофельный с рыбными консервами	200	3	3	7	95	0,20	9,78	0,2	0	0,35	34,80	28,90	78,90	2,13	40,00	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	1,30	177,60	36,50	0,06	0,02	496	2004	
Рис отварив	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	0,0:3	6	0	0	309	2015	
Компот из смеси ягод с/м	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	127	2015	
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	03	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	700	27	21	113	380	0,6	10,7	47,8	0,3	0,7	102,0	81,1	352,6	9,7	854,6	251,9	0,1	0,1			
Уплотненные 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 порошком	170	17	5,32	26	142	0,06	0,09	0,1	12,5	0,00	77	29	85	62,3	63	0	0	0,20	155	2015	
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2015	
Батончик к чаю	30	1,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,9	40,2	1,23	0	0	ТТК		
Итого за Полдник	390	21	10	45	345	0,14	7	11,96	0,11	0,1	23,75	20,50	45,7	6,26	527,07	35,11	0,02	0			
Итого за день	1590	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 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
							В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, тикг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Ке, мг	Щ, мг	С	F			Se, мг	
			Белки,	Жиры,	Углево																	
								Завтрак														
Яйцо вареное	40		1,5	0,6	10	61	0,05	0,01	0,01	0,01	П.02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,06	0	0			
Каша манная с маслом	180		6	8	20	189	0,12	1,2	27,30	0,26	0,11	27,30	29,30	182,30	1,90	195,30	363,00	0,2	0,02	133	2015	
Батон йодированный	30		1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК		
Мясо сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	160,95	0,57	58,30	11,58	0,01	2,9	ТТК		
Чай с сахаром	180		0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2015	
Итого за Завтрак	440		10	16	74	447	0,2	1,2	27,3	0,3	0,1	262,1	62,4	207,8	2,5	234,6	364,1	0				
								2 завтрак														
Напиток кисло-молочный	180		4	4	6	75	0,05	14	0	0	0,05	21,5	32,0	32,3	2,65	325,3	2,7	0,02	0	ТТК		
Кондитерское изделие	17		1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,5	2,00	2,3	0,2	0,01	0	ТТК	2015	
Суп куриный с вермишелью	200		4	6	11	205	0,35	20,10	12,0	0,02	0,65	62,30	49,20	254,30	2,10	348,30	92,30	0,05	0,09	В2	2016'	
Котлета рыбная	70		8	6	6	135	0,05	0	35	0,28	0,08	18,10	15,20	67,00	1,4	57,30	61,20	0	0	ТТК		
Картофельное пюре	130		2	4	12	125	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	763,20	16,50	0,05	0	3А2	2015	
Хлеб ржаной	50		3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,6	1,15	0	0	ТТК		
Напиток из шиповника с изюмом	180		1	0	28	125	0	0,3	38	0	0,05	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	348	2015	
Итого за Обед	630		18	19	66	653	0,6	46,8	113,0	0,4	1,0	146,0	109,3	438,0	6,7	1431,3	231,2	0,1	0,6			
								Употребление полдника														
Эвпелла творожная со сгущенным молоком	150/20		16	18	10	305	0,02	0	0	0	0,25	4,20	38,20	30,10	2,00	502,30	24,50	0,03	0,06	143	2015	
Чай с низким содержанием сахара	180		0	0	3	45	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2015	
Батон йодированный	30		1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК		
Итого за Полдник	380		16	17	21	413	0,12	13,14	16,1	0,24	0,13	71,70	54,80	115,18	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9			
Итого за день	1607		48	60	255	1805	0,8	73,9	176,1	0,6	1,2	506,4	245,0	830,2	15,5	2416,3	250,0	0,1	3,5			

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептур*	Сборники			
		белки, г	жиры, г	углевод, г	клетчатка, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мю	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	F, мг	I, мг	„/			Se, мг		
Завтрак																							
Суп молочный с вермшелью с маслом	1В0	6	8	29	203	0.04	0	35	0,28	0,06	19,30	3,10	29.10	0,53	32,30	121,30	0	0	134	2015			
Какао с молоком	180	5	3	12	121	0,8	0,5	5,1	0,09	0,8	52	11,4	6В.2	0,8	116	33,5	0	0	ТТК				
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	57	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	1В3,99	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	29,5	1,09	0	0	ТТК				
Итого за Завтра	400	11	17	52	454	1,6	0,6	103,2	0,6	0,3	261,8	28,3	254,8	2,6	236,1	167,5	0,0	2,9					
2 завтрак																							
Сок 1/20D или фрукт 1/10D	2D0/100	0	0	13	В8	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК				
Уплотненный полдник																							
Суп картофельный с яйцоца и курой	200	4	6	9	17В	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	25125	9	10	2	101	0,15	14,60	0,90	0	0,56	25,30	24,30	В2,30	1,25	452,30	68,50	0,05	0,08	277	2015			
Каша германская отварная	120	3	5	38	162	0,35	0	2	0,09	0,65	2D,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	0,0F	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	л	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				
Итого за Полдн	680	19	18	72	587	1,6	38,6	16,2	0,2	66,3	109,7	193,4	383,2	12,1	1254,1	142,9	0,1	0,2					
Уплотненный полдник																							
Запеканка картофельная с мясным фаршем	170	9	6	63	303	0,15	0	32	0,09	0,09	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	1В0	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	В,24	0,82	25,1	0	0	0	411				
Итого за Полдн	380	16	17	27	433	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	47,0	39,37	97,1	6,19	618,13	4,48	0,02	Б.44					
Итого за день	1560	50	51	259	1845	2,7	46,3	138,8	0,9	66,7	390,9	255,0	735,1	20,9	2D0В.4	4Б2,8	0,1	3,5					

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	Сборник рецепт		
		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	19	9	38	20	0,09	0,90	38,30	0,35	0,35	155,30	25,30	153,80	0,90	214,00	6,90	0,02	0	223	2015	
Батои йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК		
Сыр порциями	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	ТТК		
Чай с молоком с сахаром	180	3	5,2	25	12,3	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		
Итого за Завтра	405	26	20	77	308	0,16	1,36	38,76	0,26	0,29	242,14	50,84	98,08	5,17	641,80	9,76	0,02				
							2 завтрак														
Молоко ваиильное	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		
суп картофельный с зеленым порошком и	200	3	2	6	121	0,15	14,50	1,1	0	0,35	25,6	24,50	82,30	1,35	415,30	69,70	0,06	0,07	73	2015	
Котлета "Рыжик"	70	7	13	8	135	0,06	1,03	1,35	0,54	0,11	18,60	18,64	140,50	2,07	265,30	78,30	0,01	17,45	496	2015	
Картофельное пюре	130	2	4	12	125	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	31,50	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	07,20	95,60	1,72	956,30	21,2	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 обе	400	15	20	36	526	0,6	73,9	51,8	0,2	0,9	136,8	116,7	438,1	11,8	2421,6	526,8	0,2	37,5			
Ежики мясные со сметанным соусом	120/50	7	13	8	197	0,06	2,4	3	0,16	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	75	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	122	2015	
Булочка ванильная	50	1,5	0,6	10	61	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0			
Итого за Полдник	400	10	11	117	333	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	1615	56	59	260	1773	0,8	113,9	110,5	1,1	1,3	446,3	203,7	722,9	20,6	3787,3	641,8	0,2	22,0			

5 день, 1 недели

Прем-наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества						Сборник	№ рецепта		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		ВУ, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	Se, мг				
						Завтрак															
Каша пшеничная с маслом	180	6	7	26	142	0,06	0,3	201	0	0,5	65	11	154	1,8	125,3	0	0	0	189	2015	
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002	359	2015	
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК		
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК		
Итого за Завтрак	440	9	16	55	371	0,5	21,7	089,4	1,3	0,9	365,7	48,3	410,7	3,6	348,1	17,7	0,0				
						2 завтрак															
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100	0	0	19	88	0,02		0	0	0,02	14,0	0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК		
Борщ с картофелем со свининой и сметаной	200	7	4	17	125	0,10	1,98	32,00	0	0,42	32,3	12,30	55,40	1,56	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	1,55	422,10	69,30	0,06	0,12	381	2015	
Макаронные изделия отварные	130	1	4	15	122	0,18	26,30	22,30	0,10	0,23	50,15	35,40	99,20	2,33	799,30	77,50	0,05	0	312	2015	
Компот из ягод с/м	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	127	2015	
Хлеб ржаной	50	5	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	20	19	71	475	13,4	42,8	55,2	0,1	1,2	117,5	84,9	267,4	9,0	1588,5	328,4	0,2	0,2			
						Узгоренный полдник															
Пудинг из творога с подливой молочной	140/30	19	15	28	452	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	2	0	0	ТТК		
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК		
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	45	0	0,1	0	0	0,01	5,11	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2015	
Итого за Полдник	380	21	14	42	560	0,11	7,14	0	0,24	0,14	25,75	32,30	47,74	6,17	304,40	3,08	0,02	2,9			
Итого за день	1650	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	Витамины					Минеральные вещества										№ рецептуры	Сборн. рецепт
		Белки	Жиры	Углево		B1, тип	О, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, Мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Na, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Суп молочный с вермешепью 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	121,50	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	ТТК			
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	32,26	130,9E	0,57	5B,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	9,9:3	0,85	26,1	0	0	0	359	2015		
Итого за Завтра	400	10	18	72	462	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	157,86	39,2	157,66	5,16	656,11	Б1,19	0,01					
2 завтрак																						
Сок 1/200 или фРук4" 1/100	200/100	0	0	13	88	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК			
Уплотненный полдник																						
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	383,5	64	0,06	0,08	97	2015		
Жаркое по-домашнему	200	9	6	4	122	0,03	0	5	0,26	0,07	15,30	3,10	23,50	65,00	18,10	94,50	0	0	60	2015		
Огурец свежий	80	0	0	11	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,00	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	601,2	0,07	0	394	2015		
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,6	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК			
Итого за Обо	660	19	10	70	411	0,2	2,54	26,78	0,1	0,21	52,49	62,79	249	5,8	397,71	137,2	0,01	0				
Уплотненный полдник																						
Каша рисовая молочка 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	В,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	1565	54	62	258	1801	0,6	24,1	82,5	0,6	0,5	237,7	153,0	468,6	15,7	1530,1	203,5	0,0	0				

2 день, 2 Недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Фосфор, мг	Кальций, мг	Магний, мг	Железо, мг	Натрий, мг			Калий, мг
						Завтрак															
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	180	6	7	34	214	0,22	21,30	61,80	0,56	0,33	115,30	24,0	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	0,6	116	33,5	0	0	ТТК	2015	
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	58,93	11,58	0,01	2,9	ТТК		
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК		
Итого за Завтрак	300	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	0	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 геркулесовая отварная	130	3	5	38	162	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	302	2015	
Люля-Кебаб из курицы	70	6	5	8	192	0,21	20,1	22,3	0,19	0,4	27,4	3,66	110,9	1,9	577,3	63	0,05	0,07	96	2015	
Соус красный основной	20	1	0	16	59	0,07	0,0	15	0,03	0,01	20,33	3,23	ss,6	в,96	0,86	75,00	0	0,00	366	2015	
Огурец свежий	100	0	0	41	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	309	2015	
Компот из смеси ягод с/м	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	127	2015	
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК		
Итого за Обед	680	17	16	110	746	0,9	34,6	44,3	0,3	1,5	113,4	191,0	512,4	13,7	1536,8	219,7	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	0,0	5,15	4,4	В.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		
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	0	0	0,01	5,11	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	ТТК		
Итого за Полдник	430	21	10	58	655	0,14	7		0,11	0,1	27,25	27,80	65,0	6,26	318,60	4,16	0,02				
Итого за день	1690	52	58	257	1798	2,2	63,5	173,8	1,3	2,2	498,1	181,1	284,0	23,6	2322,4	332,3	4,7	0,2			

3 день, 2 недели

Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептур*	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	Оп мг	F, мг	Se, мг				
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом	180	5	7	19	224	0,09	2,33	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	0,07	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК		
Масло сливочное топленое	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,35	11,58	0,01	2,9	ТТК		
Итого за Завтра*	400	7	20	35	421	0,2	2,4	186,4	0,9	0,5	495,2	41,2	443,3	2,9	273,5	48,0	0,1	8,5			
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100	0	0	13	88	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК		
Ясоль пшеницы традиционной	200	6		11	138	0,33	15,60	0,99	0	0,55	25,30	25,60	88,0	2,23	422,30	70,00	0,08	0,09	73	2015	
Соус виолочный	20	1	2	15	45	0,04	0,72	0,01		0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	93,88	76,15	0	0	126	2D15	
Запеканка из печени с рисом	170	6	6	14	228	0,09	0,03	1,04	0,47	0,11	18,0	20,30	156,30	2,07	305,30	77,30	0,01	18,45	260	2D15	
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	2D15	
Хлеб ржаной	50	3	0,3	11	63	0,05	0	0	0	0,07	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК		
Итого за Обед	630	17	7	79	599	0,5	16,7	40,0	0,5	0,8	75,0	70,7	370,2	7,6	1024,0	224,9	0,1	19,1			
Рагу из овощей с яйцом	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		
Итого за Полдник	410	12	27	44	319	0,13	2,68	1,6	342,00	0,2	34,6	50,90	43,5	2,90	344,30	99,08	0,02	15,62			
Итого за день	1640	58	67	278	1897	0,9	23,4	228,3	43,4	1,4	604,9	162,8	857,0	13,4	1641,8	372,0	0,2	43,2			

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, тг	С, мг	А, мкг	Д, выг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	Cu, мг	Se, мг		
Завтрак																				
Каша пшеничная жидкая с маслом	180	5	8	30	199	0.06	0.80	0.02	0	0.09	16.50	15.00	110.30	2.10	34.50	78.10	0	0	70	2015
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0.30	21.3	125.3	1.10	0.25	110.20	24	99.2	0.54	125.00	5	0	0.002	359	2015
Батон йодированный	30	1.6	0.7	11	63	0.06	0	0	0	0.03	6.7	1.0	26.5	0.7	39.5	1.09	0	0	ТТК	
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0.06	0.14	63.1	0.24	0.08	183.79	12.26	130.95	0.57	58.39	11.58	0.01	2.9	ТТК	
Рисо вареное	40	2	1	22	24	0.16	25.96	25.91	0.03	0.13	46.21	33.14	95.23	1.37	757.29	75.31	0.04	0		
Итого за Завтрак	440	8	14	81	452	0.6	48.2	214.3	1.4	0.6	365.4	85.4	465.2	5.3	1014.6	171.1				
Я завтрак																				
Молоко ванильное	180	3	9	6	78	0.06	14	0	0	0.05	21.2	12.0	13.3	5.20	368.3	2.8	0.02	0	ТТК	
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0.04	19	0	0	0.03	12.3	1.7	12.3	2.00	2.3	0.2	0.01	0	ТТК	2015
Обед																				
Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	3	3	15	156	0.06	3.55	2.0	0	0.07	95.60	27.80	40.10	0.70	135.60	4.20	0.06	0	44	2015
Котлета рыбная	70	14	11	12	198	0.09	3.32	2.03	43	0.43	29	43	20	3.1	310	99	0.03	16.6		
Картофельное пюре	40	2	4	12	125	0.17	26.40	28.00	0.10	0.25	49.30	34.50	99.20	1.45	763.20	76.50	0.05	0	312	2015
Напиток из смеси с/ф	180	0	0	21	82	0.21	32	21.30	0.09	0.15	42.60	37.20	95.60	1.72	956.30	301.2	0.07	0	394	2015
Хлеб ржаной	50	3	0.5	18	63	0.05	0	0	0	0.03	3.8	3.9	37.5	0.9	21.5	1.15	0	0	ТТК	
Итого за Обед	620	18	10	75	624	0.5	65.3	53.6	43.2	0.9	156.2	142.5	254.9	7.0	2165.1	480.9	0.2	16.2		
Уплотненный полдник																				
Сырники творожные с подливой молочной сладкой	150/20	17	13	24	273	0.03	0	0.23	0	0.04	15	9	15	3.8	245	3	0	0	ТТК	
Батон йодированный	30	1.6	0.7	11	63	0.06	0	0	0	0.03	6.7	1.0	26.5	0.7	39.5	1.09	0	0	ТТК	
Кисель из ягод с/М	180	0	0	19	75	0.09	12	0	0	0.03	19.0	11.7	12.1	2.86	326.1	1.3	0.01	0	122	2015
Итого за Полдник	380	17	10	24	411	0.11	7.14	63.1	0.24	0.14	224.39	37.86	167.39	6.17	515.33	14.98	0.02	2.9		
Итого за день	1637	56	59	258	1801	1.3	120.6	530.8	44.9	1.6	746.0	265.0	887.4	18.4	3695.1	667.0	0.2	19.1		

5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	ун мг	I, мг	""	Se, мг			
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	Э9,5	1,09	0	0	ТТК		
Сыр порциями	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	0	0	0,01	5,1б	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	ТТit		
Масло сливочное порциями	5	0	3	0	23	0,01	0,15	0,01	0,005	0,05	35,2	2,4	23	0,02	45,3	0,5	0,01	0	ТТ •		
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 Зввтра	405	9	14	31	396	0,3	2,4	28,3	0,3	0,3	82,2	44,2	241,0	4,5	32Э,0	38,2	0,2				
2 завтрак																					
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100	0	0	13	8В	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК		
Уплот еиивы палди к																					
Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной	200	3	6	9	113	0,40	20,30	12,3	0,02	0,60	62,3	51,20	255,30	2,10	351,20	9Д,30	0,00	0,08	770	2D15	
Бефстроганов из отварного мяса	35/35	6	5	10	122	0,22	14,60	0,9D	0	0,36	25,30	30,20	88,00	2,00	463,20	90,20	0,05	0,07	277	2015	
Макаронные изделия отварные	130	1	4	15	122	0,18	26,30	22,30	0,10	0,2:3	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	0,00	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	0,05	14,62	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		
Итого за Обо	680	10	16	67	530	0,9	64,4	39,5	0,2	1,3	144,8	122,2	466,6	7,5	1620,1	246,2	0,1	0,2			
Уплот еиивы палди к																					
Каша гречневая молочная жидкая с маслом	10D	7	6	12	138	0,06	0	35	0,30	0,06	18,60	15,Э0	68,60	1,4	65,60	60,20	0	0	ттк		
МаНник	50	2	2	30	148	0,04	0	26,66	0,1	0,03	11,4б	27,42	84,38	0,6	35,31	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		
Итого за Полдни	410	8	9	25	353	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	72,69	57,05	167,35	6,17	В53,13	106,00	0,02	2,9			
Итого за день	1625	59	62	268	1816	1,3	73,9	130,9	0,7	1,7	299,7	223,4	В75,0	18,2	2796,2	420,4	0,3	3,1			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мкг	Se, мкг
Итого за весь период	541	603	2618	18124	8,9	497,7	5001,2	98,9	10,3	9002,3	2018,7	798,3	99,4	6003,8	1,0	20,10	0,1950
Среднее значение за период	64,1	60,3	261,8	1812,4	0,9	49,8	500,1	9,9	1,0	900,2	201,9	79,8	9,9	600,4	0,1	2,01	0,020

Нормативная документация

СанПиН 2.6.2.4.580-09 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания в организациях пвд реа. М.п.,Тутельяпа В я. 2045 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания под редакцией В.В.Иванова

1 день 1 недели	2 день 1 недели	3 день 1 недели	4 день 1 недели	5 день 1 недели	1 день 2 недели	2 день 2 недели	3 день 2 недели	4 день 2 недели	5 день 2 недели
каша овсяная молочная с мамои ^А сливочным 1/150	Каша маиная могочая жидкая с яслоком 17160	Суп молочный с вермишелью с тиаслм 1/4 30	Каша пшеиная молочная »ыдхая о маслом 1/150	каша пшеничная моточная жидкая с маслом 1/150	Суп молочный с вермишвгью с маслом/160	Каша ячневая мого чиб я вя б маслом 1/150	Каша "Дружба" молочная жндская с яслоком 1/150	Фаша манная вид+ая с маМом 1/15 50	Маша пшеничная молочная жидкая с маслом 1/150
Кофейный напиток с молоком 1/150	Чай с сахаром 1/150	Могопо хипвченое g3150	Чай с молоком с сахаром 1/150	Кофейный напиток с могопоиом J7150	Чай с молоком и сахаром 1/150	Могопо кипяченое 1/130	Чай с сахаром 4/160	Фофейный напиток с молоком 1/а 50	Чай с сахаддм 1/160
Масло сливочное порциями 4/10	Масло сливочное порциями 4740	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное поияями 135	тиасло сливочное порияяти 1/10	Масло сливочное поияями 1710	Масло сливочное порциями 1/10	Мама сливочное порциями 1/10	Мама сливочное поияиачи 1/10	Масло спнвочное порциями 1/5
Батончик к чаю 1/20	Батон иодированый 1/20	Батон иодированный 1/20	Батон иодированный 1/20	Батон иодированный 1/20	Батончик к чаю 1/20	Батон иодированный 1/20	Батон иодированный 1/20	батон иодированный 1/20	батон иодированный 1/20
	Яйцо вареное Китт		Сыр порц. 1/10					Яйцо вареное 1шт	Сыр под 1/10
2 завтрак	2 яаатгам	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак
	Напиток ктjwомолочный 1/160		Молоко ванильное 1/150			Напиток кисломолочный 1/150		Молоко ванильное 1/160	
сок разливной 1/200 или фрукт 1/100	кондитрское изделие	сои разливной /200 или фрукт 1/100		сок разливной 1/200 или фрукт 1/100	сок разливной 1/200 или фрукт 1/100		сок разливной 1/200 или фрукт 1/100	вочдитроое изделие	сок разливной 1/200 или фрукт 1/100
Суп артофельный с рыбьим жиром 1/160	Суп иный с вермишелью 17160	Суп картофельный с яйцом и ткурой 1/460	Суп картофельный с зеленым горошком и куриной 1/160	Борщ с картофелем со свиной и сметаной 1/360	Суп полевой на мясном бульоне 1/150	Суп артофельный с горохом 1/160	Рассольник ленинградский с курицей и сметаной 13160	Суп картофельный с мясными фрикадельками 4/160	Щи с картофелем на мясном бульоне со сметаной 1/160
фогвета меечая 4750	ва глета рьтбная 1/50	Печень по-строгановски 30/30	фотгтв " Рьтжий" 4/60	Фупяш" бопоньезе 1/30	Жаркое по домашнему 1/150	Люля-кебаб из курицы 1/160	иапеханка из печени с ритм 1/160	Котлета рыбная 1/50	бфсъярогавов из отварного мяса 30G0
Рис отварной 1/110 Соус краснот основной 1/20	Картофельное пюре 4/4 10	Каша гречневая отварная 1/110	Картофельное пюре 1/110	Макаронные изделия отварные 1/110		Каша гречневая отварная 1/110 Соус красный основной 1/20	Соус молочный 1/20	Картофельное пюре 1/110	Макроинные изделия отварные 1/110
огурец свежий 1D0		Огурец свежий 1/20			огурец свежий 130				Огурец свежий 4 bl
Компот из ягод оаеи с/м 1/160	Напиток из шиповника с изюмом 1/150	Компот из ягоды с/м 1/450	Напиток из стели сухофруктов 1/150	Компот из ягод сам 1/450	Напиток из *- ^Ф 1/150	Компот из ягод с/м 1/150	Напиток из шиповника и гет+ома 1/150	Напиток из смех с/ф 1/150	Компот из смеси с/м 1/130
Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Меб ржаной 1330	Меб ржаной 130	Мв0 ржаной 130	теб щанон Н0	Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Мео ржаной 130
Омлет нщуарпный с зеленым порошком 1/150	Звепавва творожная со сущеным молоком 130/20	Запегаиа гартфельная с мяснм фаршем 1/150	Е+о+ки мязов со оиегаиным соусом 100/60	Пудинг из творога с подливой молочной спадмой 13030	Каша рисовая молочная 1/160	Омлет натугальный 1/150	Рагу из овощей с судицей 1/150	С ырной творожные о подливой молочной тадхой 1/130/20	Каша гречневая молочная жидкая с маслом 1/430
чай с сахаром 1/130	Чай с низким сод. сахара 1/150	Чай с сахаром 1/160	Кисель из ягод с/м 1/150	Чай п сахаром 17150	Чай с свхадюм 17150	Чай с сахаром 1/150	Чай с сахаром 1/150	Мсель из ягод с/м 1/150	Чай с сахаром 1/160
Батчик к чаю 1/20	Батон иодированый 1/20	Батон иодированный 1/20	Батон иодированный 1/20	Батон иодированный 1/20	Батушка с творогом 1/75	Батон иодированный 1/20	Батон иодированный 1/20	Батон иодированный 1/20	Манник 1/50
Сыр пари U10						Сыр порц 1/10			
УЖИН (для круглосут.)		ИН (для круглосут.)	УЖИН (для круглосут.)		УЖИН (для круглосут.)	ИП ЯЛ* *рп* *CW-I	УЖИН (для круглосут.)	УЖИН (для круглосут.)	УЖИН (для круглосут.)
Каша рисовая молочная с маслом слив. 1/150	Суфле куриное с рисом j/iso	Каша овсяная молочная с маслом сливочным 1/150	Суп молочный с вермишелью с маслом 1/150	Каша молочная "Дружба" с маслом слив 1/150	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом слив. 1/150	Каша молочная "Дружба" с маслом слив 1/150	Каша гречневая молочная с маслом слив. 1/150	Зразы куриные с омлетом и овощами 1/150	Сок 1/200
	Чай с сахаром 1/150	Молоко кипяченое 1/150	Чай с сахаром 1/150						
Батчик к чаю Н0	Батон иодированный 1/20	Батон иодированный 1/20	Батон иодированный 1/20	Батон иодированный 1/20	Батончик к чаю 1/20	Батон иодированный 1 НР	Батон иодированный 10.0	Батон иодированный Н0	

