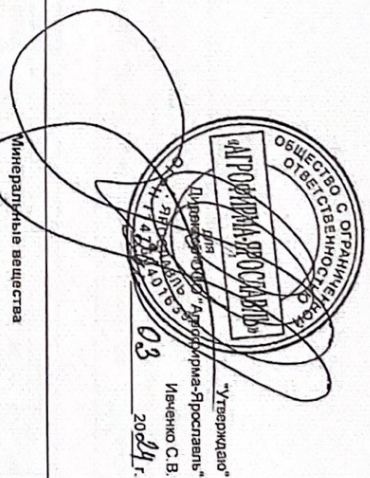




Меню для возрастной группы сад 1,5-3 лет



Премии пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминный состав											Минеральные вещества	№ рецептурной карты
		Белки, г	Жиры, г	Углево. Дв., г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг		

1 день, 1 неделя																			
Завтрак																			
Каша овсяная молочная с маслом	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	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
Батончик к чаю	20	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	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	5	14	36	372	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																			
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	28,90	0,13	54,00	0,01	0,02	0,01	ТТК
Котлета мясная	50	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	0,06	0,00	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
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	ТТК
Компот из яблок	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	520	18	21	97	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	

Уплотненный полдник																			
Пудинг из творога с фруктами и джемом	120	12	10	19	305	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	ТТК
Кисель из ягода 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
Батончик к чаю	20	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	ТТК
Итого за Полдник	290	13	11	45	469	0,13	12	0,00	0,00	0,1	42,10	30,80	53,3	6,26	591,30	4,32	0,01	0	
Итого за день	1225	36	47	190	1570	0,8	34,6	254,7	2,7	0,9	537,1	166,0	571,6	14,7	992,8	4,387	1,7	0,013	



2 День, 1 неделя

Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины										Минеральные вещества								№ рецеп-туры
		Болки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг						
<b>Завтрак</b>																								
Яйцо вареное	47	2	1	22	24	0,16	25,98	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	88,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	ТТК					
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 поджаренный	20	1,4	0,5	9	62	0,05	0	0	0,03	0	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК					
Масло сливочное поджаренным	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,25	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК					
Корфейный 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					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>377</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>74</b>	<b>411</b>	<b>0,3</b>	<b>27,2</b>	<b>53,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,2</b>	<b>262,1</b>	<b>62,4</b>	<b>280,5</b>	<b>3,3</b>	<b>952,6</b>	<b>438,3</b>	<b>0</b>							
<b>2 завтрак</b>																								
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					
<b>Обед</b>																								
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	82,30	0,05	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	783,20	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 мяюком	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					
<b>Итого за Обед</b>	<b>500</b>	<b>14</b>	<b>14</b>	<b>57</b>	<b>617</b>	<b>0,6</b>	<b>48,8</b>	<b>113,0</b>	<b>0,4</b>	<b>1,0</b>	<b>146,0</b>	<b>109,3</b>	<b>438,0</b>	<b>6,7</b>	<b>1431,3</b>	<b>230,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>						
<b>Упогненный полдник</b>																								
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 поджаренный	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					
<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>15</b>	<b>9</b>	<b>34</b>	<b>305</b>	<b>0,12</b>	<b>13,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>71,70</b>	<b>54,80</b>	<b>115,18</b>	<b>6,23</b>	<b>659,73</b>	<b>16,18</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>						
<b>Итого за День</b>	<b>1337</b>	<b>42</b>	<b>41</b>	<b>170</b>	<b>1403</b>	<b>0,8</b>	<b>75,9</b>	<b>176,1</b>	<b>0,9</b>	<b>1,2</b>	<b>506,4</b>	<b>245,0</b>	<b>830,2</b>	<b>15,5</b>	<b>2416,3</b>	<b>248,9</b>	<b>0,1</b>	<b>3,5</b>						



3 день, 1 неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергия ккал/кДж	Витаминный состав											№ п/п рыбы		
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг		Ф, мг	В6, мг
<b>2 завтрак</b>																			
Суп молочный с варениками с мясом	150	5	6	20	188	0,04	0	35	0,28	0,08	19,30	3,10	20,10	0,53	22,30	121,30	0	0	ТТК
Молоко кил.	150	6	5	10	110	0,6	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	60,2	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	103,79	12,26	112,95	0,96	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК
Батон ватированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	20,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>39</b>	<b>427</b>	<b>1,0</b>	<b>0,6</b>	<b>103,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>201,8</b>	<b>20,3</b>	<b>236,8</b>	<b>2,1</b>	<b>206,1</b>	<b>155,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>2 обед</b>																			
Бурят	85	0,4	0,4	0,8	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	0,0	14,0	6,30	140,0	0,0	1,50	0	ТТК
<b>Обед</b>																			
Суп варено-фасовый с мясом и крупой	160	2	4	6	169	1,00	24,30	0,30	0,03	65,00	44,30	20,50	58,3	1,05	265,30	62,30	0,03	0,07	ТТК
Пюре картофельное	50	15	10	20	153	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,50	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	205,0	1,30	0,02	0,02	ТТК
Колбас из мяса сви	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
<b>Итого за Обед</b>	<b>500</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>76</b>	<b>502</b>	<b>1,6</b>	<b>45,8</b>	<b>42,3</b>	<b>0,3</b>	<b>65,0</b>	<b>128,7</b>	<b>210,6</b>	<b>480,1</b>	<b>13,0</b>	<b>1457,8</b>	<b>271,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																			
Рыбу из консервов с маслом	150	5	6	10	188	0,16	18,0	20,20	0,18	0,40	27,40	26,70	99,70	1,80	573,80	62,00	0,1	0,08	ТТК
Батон ватированный	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 мятой сахаром	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	6,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК
<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>302</b>	<b>0,13</b>	<b>7,02</b>	<b>19,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>47,0</b>	<b>33,37</b>	<b>97,1</b>	<b>0,19</b>	<b>618,13</b>	<b>4,48</b>	<b>0,02</b>	<b>0,44</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1235</b>	<b>49</b>	<b>53</b>	<b>152</b>	<b>1356</b>	<b>2,7</b>	<b>53,5</b>	<b>164,9</b>	<b>1,1</b>	<b>66,3</b>	<b>390,9</b>	<b>272,2</b>	<b>814,0</b>	<b>21,2</b>	<b>2182,1</b>	<b>462,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	



4 День, 1 неделя

Примем пищу, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминны										Минеральные вещества						Не ретен-тиды
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Ca, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150	17	6	35	200	0,09	0,90	38,30	0,35	0,33	155,30	25,30	153,60	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			
Сыр порцелли	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	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			
Масло сливочное порцелли	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	340	26	20	77	505	0,16	1,398	37,76	0,26	0,29	242,14	50,94	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02					
Обед																						
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			
Молоко ванильное	150	2	2	4	70	0,06	14	0	0	0,05	21,2	12,0	12,3	3,20	368,3	2,8	0,02	0	ТТК			
Борщ с картофелем со свиной и сметаной	160	5	3	15	120	0,10	1,98	32,00	0	0,42	22,3	12,30	53,40	1,50	95,60	77,30	0,04	0,08	ТТК			
Гуляш "Болоньезе"	50	8	9	10	98	13,00	14,56	0,50	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			
Компот из яблок	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	16	16	71	468	13,4	48,8	55,2	0,1	1,2	117,5	84,9	267,4	6,1	1388,5	224,2	0,2	0,2				
Уплотненный полдник																						
Ежки мясные со сметанным соусом	150	5	10	7	187	0,06	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	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	1327	55	52	280	1402	13,5	88,8	114,0	0,4	1,6	424,2	169,9	554,6	19,2	2754,2	339,2	0,2	4,6				



5 день, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. н-чистая	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево Дм, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Ев, мг	К, мг	І, мг	Е, мг	Са, 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	0,0027	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	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						
Итого за Завтрак	330	8	13	45	359	0,2	21,7	389,4	1,3	0,6	366,7	28,3	392,7	2,6	218,1	1,1	0,0			ТТК						
2 завтрак																										
Фрукт	85	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	0	0	ТТК						
Обед																										
Суп картофельный с зеленым горошком и колбасой	160	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	265,30	78,30	0,01	17,45	0	ТТК						
Овощи свежие	30	0,3	0,0	1,1	7,2	0,03	12	0	0,09	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	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	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	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	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		ТТК						
Углепеченный полдник																										
Каша рисовая молочная с маслом	150	12	15	0	288	0,06	0	0	0	0,06	16	9	15	2,9	256	3	0	0	0	ТТК						
Манник	50	2	2	30	148	0,04	0	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,36	0,6	55,31	60,76	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	200	14	17	32	488	0,11	7,14	0	0,24	0,14	26,75	22,30	47,74	6,17	304,40	3,08	0,02	2,9		ТТК						
Итого за день	1145	38	42	136	1391	1,0	116,8	441,2	2,3	1,7	550,3	181,0	887,6	19,1	3270,2	531,2	0,2	20,4		ТТК						



1 день, 2 недели

Приним лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. н. - числ./ккал	Витаминны											№ рецеп-тудн		
		Белки, г	Жиры, г	Углево Двч, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5	7	20	180	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	20	0,5	0,7	11	65	0,07	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0	0,001	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
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 Завтрак	330	10	16	72	364	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,66	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01		
2 завтрак																			
Фрукт	85	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	0	ТТК
Обед																			
Суп полведай на мясном бульоне	160	4	3	14	118	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	50	5	4	9	102	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	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
Напиток из смеси с/ф	150	0	0	19	73	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,80	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	500	13	10	70	504	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	120	12	10	19	305	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	ТТК
Батончик к чаю	20	0,5	0,7	11	65	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0	0,001	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	290	16	17	21	422	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	1205	42	45	173	1337	0,6	24,1	82,5	0,6	0,5	237,7	153,0	488,6	15,7	1550,1	203,5	0,0	0	



2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										Na рещп-тщды
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Еg, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Se, мг								
<b>Завтрак</b>																										
Каша рывевая 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	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	ТТК							
Масло сливочное подсолнечным	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	0,07	0	0	ТТК						
Сыр подл	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						
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						
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>340</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>51</b>	<b>505</b>	<b>1,1</b>	<b>22,0</b>	<b>139,7</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>362,9</b>	<b>53,9</b>	<b>352,2</b>	<b>3,1</b>	<b>482,1</b>	<b>96,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>							
<b>2 завтрак</b>																										
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						
<b>Обед</b>																										
Суп картофельный с горошком 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	0,09	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						
Компот из яблок	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						
<b>Итого за Обед</b>	<b>490</b>	<b>11</b>	<b>8</b>	<b>33</b>	<b>467</b>	<b>0,3</b>	<b>20,5</b>	<b>6,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>60,7</b>	<b>45,6</b>	<b>155,3</b>	<b>67,6</b>	<b>511,7</b>	<b>164,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>							
<b>Уплотненный полдник</b>																										
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						
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						
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						
<b>Итого за Полдник</b>	<b>170</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>22</b>	<b>335</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>0</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>27,20</b>	<b>27,80</b>	<b>65,0</b>	<b>6,26</b>	<b>318,60</b>	<b>4,16</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>ТТК</b>						
<b>Итого за День</b>	<b>1150</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>111</b>	<b>1376</b>	<b>1,6</b>	<b>49,5</b>	<b>145,7</b>	<b>1,3</b>	<b>1,1</b>	<b>450,8</b>	<b>181,1</b>	<b>284,0</b>	<b>77,0</b>	<b>2322,4</b>	<b>265,8</b>	<b>4,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>						







## 4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витаминны											Минеральные вещества								№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево Дв, 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							
<b>Завтрак</b>																									
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						
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 поджаренный	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	ТТК							
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,06	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									
<b>2 завтрак</b>																									
Молоко ванильное	150	2	2	4	70	0,06	14	0	0	0,05	21,2	12,0	12,3	3,20	368,3	2,8	0,02	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						
<b>Обед</b>																									
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	135,60	4,20	0,06	0	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						
Овощи свежие	30	0,3	0,0	1,1	7,2	0,03	12	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	328,1	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	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК							
Итого за Обед	530	15	10	75	537	0,5	74,0	86,3	0,5	0,6	164,6	126,4	314,0	8,1	2238,5	444,4	0,2	0,0							
<b>Уплотненный полдник</b>																									
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	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	ТТК						
Кисель из ягод см	150	0	0	15	99	0,03	12	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	328,1	1,3	0,01	0	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	14,99	0,02	2,9							
Итого за День	1364	40	43	179	1541	1,1	129,7	391,0	2,4	1,1	785,2	243,2	1000,5	18,3	3799,3	898,8	0,2	2,9							



5 дней, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. и-чества	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туды
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мкг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ca, мг	Na, мг								
Завтрак																										
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	150	5	5	20	147	0,06	0,3	201	0	0,5	0	65	11	154	1,8	125,3	0	0	0	ТТК						
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,05	0	0	0	0,03	6,7	1,0	28,5	0,7	39,5	1,09	0	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	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 Завтрак	330	7	11	31	328	0,2	0,5	264,1	0,2	0,6	280,6	28,7	301,7	2,6	208,2	1,1	0,0	0,0	0,0	ТТК						
2 завтрак																										
Фрукт	85	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	0	0	ТТК						
Обед																										
Ци с картошкой со сметаной	160	3	5	7	144	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	0,08	ТТК						
Лепешка из гречихи	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	0,1	0,07	0,07	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	0	ТТК						
Компот из яблок	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	3,9	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	0	ТТК						
Итого за Обед	500	10	13	58	486	0,9	72,7	56,9	0,3	1,3	159,6	103,2	497,9	7,2	1799,3	230,6	0,1	0,2	0,2	ТТК						
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	0,00	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	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						
Сыр порч	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						
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	2,9	ТТК						
Итого за день	1225	25	33	123	1166	1,2	80,4	384,1	0,8	2,1	492,9	188,9	866,9	16,0	2860,7	387,9	0,1	3,1	3,1	ТТК						



Итого	Пищевые вещества			Энергия ккал	Витамины										Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	411	433	1707	14066	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	41,1	43,3	170,7	1406,6	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				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Нормативная документация:

Сайт №1 2.32.4.3590.20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на получение для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мельникова М.П., Угрюмова В.А., 2015 г.

Сборник рецептов блюд и напитков составлен для реализации государственного задания при образовательных организациях под ред. В.Т. Давыдовой 2004г.