



"Утверждаю"
Ивченко С.В.
20.01.2024 г.

Меню для возрастной группы ясли 1,5-3 лет
1 день, 1 недели

Прим. блюда, 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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг			Ca, мг	So, мг
Завтрак																				
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	3,7	4,4	27,0	171	0,18	0,51	30,94	0,09	0,04	102,09	25,50	105,30	0,50	184,00	0,029	0,01	0,001	таблиц 1	2015
Кефирный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70	0,30	21,30	125,35	1,10	0,25	110,20	10,50	89,20	0,10	109,70	0,002	0,01	0,000	414	2015
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	0,09	10	25,5	0,05	39,30	0,010	0	0,000	19 № 71 II-60248/3072-2010	2015
Масло сливочное порционная	10	0,1	7,3	0,1	60	0,00	0,00	45,0	1,30	0,01	2,50	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015
Итого за Завтрак	330	8	15	48	369	0,59	22,31	201,24	2,49	0,32	221,30	34,95	135,00	0,92	335,60	0,03	0,03	0,001		
2 завтрак																				
Сок из фруктов/овощной напиток	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	ту	
Итого за 2 завтрак	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		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	160	4,0	6,0	16,0	108	0,08	23,99	8,40	0,01	0,33	112,30	1,90	57,9	1,37	253,62	0,013	0,40	0,001	83	2015
Колбаса мясная	30	14,0	9,0	13,0	175	0,05	0,76	25,3	0,18	0,14	23,45	2,70	178,93	1,02	17,80	0,001	0,05	0,001	176	2015
Рис отварной	110	2,0	4,0	30,0	136	0,01	0	15	0,03	0,05	20,23	9,23	59,9	0,89	0,60	0,001	1,00	0,000	233	2015
Сок апельсиновый	20	1,0	3,0	16,0	83	0,07	0,0	2	0,01	0,01	1,35	1,84	3,9	0,89	0,76	0,001	0,00	0,001	295	2015
Компот из смеси ягод см	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0	0,02	140	8	14	2,8	240	0,001	0,00	0,000	393	2015
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	10,0	60,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	1000 (смет 2017.8)	
Итого за Обед	520	23	23	106	599	0,3	24,5	48,7	0,2	0,6	300,9	27,0	331,4	7,8	554,0	0,03	1,450	0,002		
Уплотненный полдник																				
Сырок творожный с маслом сливочным	150	10,6	21,0	8,7	275	0,09	0,05	258,68	11,89	0,06	111	22	30,4	2,1	51	0,000	0	0,100	229	2015
Сыр творожный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,02	0,16	6,05	0	0,03	9,23	4	8	0,05	12	0,000	0	0,000	7	2015
Чай с лимоном/сладким вкусом	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	9,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	0,09	10	25,5	0,05	39,30	0,010	0	0,000	19 № 71 II-60248/3072-2010	2015
Итого за Полдник	330	14	26	29	424	0,07	0,28	258,49	11,82	0,06	223,60	37,65	241,97	3,14	123,90	0,01	0,000	0,100		
Итого за день	1380	46	64	194	1480	0,99	47,26	508,43	14,32	0,97	759,68	127,56	820,57	12,20	995,54	0,067	1,480	0,104		

2 день, 1 недели

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сверник рецептур
		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	Р, мг	So, мг			
Завтрак																					
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,0	7,0	18,0	175	0,10	1	24	0,20	0,40	26,00	27,00	171,20	0,71	18,20	0,00	0,1	0,010	таблица 1	2015	
Чай с сахаром	150	0,0	0,0	3,0	67	0,00	0,1	0	0	0,01	5	1	7	0,5	25	0,000	0	0,000	411	2015	
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,05	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015	
Яйцо вареное	47	5,1	4,6	0,3	63	0,05	0,00	100,1	1,01	0,18	22,00	4,80	76,80	0,60	56,00	0,000	0,03	0,011	277	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,00	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	19 по 71.11-2024(26.06.21-2015)		
Итого за Завтрак	377	11,65	19,45	31,37	428,1	0,25	1,1	171	2,54	0,224	62	42,95	283,78	2,75	141,2	0,03	0,136	0,026			
2 завтрак																					
Напиток кисло-молочный	150	3	3	5	72	0,04	13	0	0	0,03	20,0	11,7	14,3	2,88	381,4	0,001	0,01	0	420	2015	
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2	2,3	0,001	0,01	0	ГОСТ 24094-2014		
Итого за 2 завтрак	167	4	6	16	129	0,08	26	0	0	0,06	32,3	13,4	26,6	4,88	383,7	0,002	0,02	0			
Обед																					
Суп куриный с вермишелье	160	6,0	4,0	11,0	93	0,18	9,65	0,20	0	0,32	83,40	2,85	78,60	2,10	40,10	0,000	0,01	0,031	94	2015	
Котлета рыбная	50	8,0	4,2	5,9	93	0,04	0,0	30,50	0,20	0,07	17,88	14,01	65,92	1,39	56,34	0,015	0,0	0,000	774	2015	
Кондитерское изделие	110	1,0	3,0	11,0	114	0,16	25,0	25,91	0,05	0,13	27,11	20,35	53,54	0,07	428,83	0,003	0,0	0,000	339	2011	
Оливки маринованные соевые	20	0,2	0,0	0,3	3	0,01	0,7	0,30	0,00	0,02	4,68	2,65	4,60	0,12	23,20	0,000	0,0	0,000	70	2015	
Плов из куриной грудки с рисом	150	1,0	0,0	25,0	104	0,02	0,7	38	0	0,02	114,0	6,4	0,0	0,5	23,0	0,000	0	0,001	417	ГОСТ 24077-84	
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	10,0	56,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 24077-84	114	
Итого за Обед	529	18	12	60	496	0,4	36,5	92,1	0,4	0,6	250,6	50,2	231,3	4,9	844,7	0,026	0,050	0,002			
Уплотненный полдник																					
Закуска творожная со сгущенным молоком	150	13,0	16,0	7,0	287	0,02	0	15	0	0,02	108	33	257	0,9	320	0,020	0,03	0,000	251	2015	
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	0,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,00	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	19 по 71.11-2024(26.06.21-2015)		
Итого за Полдник	320	13	16,6	18,0	393	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	21,95	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20	0,000			
Итого за день	1264	48	34	129	1440	0,89	26,75	126,21	1,17	1,09	561,24	128,32	700,87	12,77	1209,30	0,070	0,41	0,00			

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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	Л, мг	Na, мг			Со, мг
Завтрак																				
Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	150	5,0	7,0	27,0	193	0,02	0,00	39,00	0,29	0,05	16,36	2,74	28,87	0,43	21,95	0,026	0,00	0,000	100	2015
Молоко кипяченое	150	5,6	4,1	7,6	85	0,06	2,05	37	0,075	0,24	150	22	142	0,2	231	0,012	0,029	0,003	419	2015
Масло сливочное пощипанное	10	0,1	7,3	0,1	60	0,00	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,60	0,02	2,60	0,006	0,01	0,001	6	2015
Батон впитывающий	20	1,5	0,6	10,9	61	0,00	0,0	0,0	0,00	0,02	6,66	10	25,3	0,66	29,30	0,019	0	0,000	ГР №18.11-0621821077-2016	
Итого за Завтрак	330	11	19	45	405	0,2	2,1	107,0	1,6	0,3	217,0	34,8	193,6	1,2	236,6	0,042	0,0	0,004		
2 завтрак																				
Булочка	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	6,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00	385	2015
Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	6,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом и курицей	160	4,0	2,0	14,0	102	0,09	1,36	0,29	0	0,37	163,6	1,07	52,6	1,01	8,3	0,002	0,2	0,001	83	2015
Пельмени мясные со сметаной МП-40	60	17,0	11,0	29,0	163	0,19	19,5	31	0,21	0,18	44,25	41,60	178,2	2,20	98,40	0,003	1,4	0,000	255	2011
Каша гречневая рассыпчатая	110	8,9	6,0	39,8	748	0,23	0,01	0	0,01	0,08	15,80	133,02	199,7	4,50	23,00	0,022	0	0,000	178	2015
Компот из смеси ягод см	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0	0,02	140	8	14	2,8	2,40	0,001	0,08	0,000	303	2016
Хлеб пшеничный	30	2,9	0,3	10,6	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 3077-81	
Итого за Обед	510	32	19	107	628	0,6	29,9	31,3	0,2	0,7	307,4	167,5	467,9	11,3	395,0	0,018	1,800	0,001		
Углеводный полдник																				
Взваренный картофельный с мясным фаршем	150	7,0	4,0	56,0	291	0,11	0	2,1	0,09	0,03	23	11	61	1,1	1	0,003	0	0,000	308	2016
Чай с лимонным сокосодержащим сахаром	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	5,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
Батон впитывающий	20	1,5	0,6	10,9	61	0,00	0,0	0,0	0,00	0,02	6,66	10	25,3	0,66	29,30	0,019	0	0,000	ГР №18.11-0621821077-2016	
Итого за Полдник	320	8,5	4,6	67,9	397	0,160	0,100	21,000	0,080	0,060	35,600	22,100	90,500	2,100	52,500	0,013	0,000	0,000		
Итого за день	1260	52,04	43,2	238,28	1474,3	0,97	33,01	139,29	1,933	1,072	575,01	353,34	263,96	16,82	1019,80	0,071	1,649	0,004		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		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	Na, мг	Cl, мг			Br, мг
Завтрак																				
Каша овсяная молочная жидкая с медом свежими	150	17,0	8,0	33,0	193	0,07	0,88	37,76	0,25	0,23	153,69	24,18	148,34	0,85	213,45	0,020	0,01	0,000	таблица 1	2015
Чай с молоком с сахаром	150	2,7	2,3	11,3	77	0,04	1,19	16,00	0,01	0,14	112,00	13,59	82,6	0,28	136,50	0,001	0,00	0,015	413	2015
Сыр порционный	16	2,3	3,8	0,6	43	0,03	0,16	0,026	0	0,03	100	4	8	0,06	12	0,000	0	0,000	7	2015
Масло сливочное порциями	5	0,1	3,6	0,1	33	0,03	0,00	24,5	0,85	0,01	1,20	0,02	1,50	0,01	1,30	0,000	0,01	0,001	6	2015
Батон йодированный	29	1,3	0,6	10,0	61	0,05	0,11	0,0	0,00	0,03	6,64	16	35,5	0,40	39,30	0,010	0	0,000	19 1071 14-102 14743607-2016	2015
Итого за завтрак	335	24	18	64	407	0,19	2,21	80,26	0,92	0,43	373,49	52,00	266,16	1,60	402,26	0,033	0,02	0,02		
Завтрак																				
Молоко ванильное	150	4,6	4,1	7,6	85,0	0,06	2,05	32	0,025	0,24	189,60	22,10	142,20	0,16	230,70	0,01	0,03	0,00	419	2015
Итого за 2 завтрак	150	4,6	4,1	7,6	85,0	0,06	2,05	32	0,025	0,24	189,60	22,10	142,20	0,16	230,70	0,01	0,03	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с зеленым горошком и курицей	160	4,4	4,1	13,3	107	0,08	13,69	6,30	0,01	0,32	109,6	1,95	57,93	0,37	1,63	0,001	0,20	0,000	67	2015
Котлета "Рыжик"	50	6,0	10,0	4,0	130	0,05	1,02	1,3	0,47	0,11	17,50	1,85	136,09	1,07	259,66	0,001	0,01	0,001	114	2015
Картофельное пюре	110	1,0	11,0	11,0	113	0,19	20,01	25,01	0,09	0,13	27,11	20,36	63,50	0,07	475,63	0,003	0,01	0,000	339	2015
Пюре свекольное	70	0,3	0,9	2,5	30	0,01	1,5	0,00	0,00	0,01	7,05	5,93	12,16	0,35	64,28	0,000	0	0,000	55	2015
Паштет из смеси субпродуктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,01	0,3	0	0	0,01	23,67	4,50	11,6	0,94	87,36	0,001	0	0,000	394	2015
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	10,0	34,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,001	1001 2007-84	2015
Итого за Обед	520	14	18	52	519	0,31	42,6	35,6	0,6	0,8	189,8	38,4	301,6	3,5	828,7	0,010	1,450	0,001		
Уплотнитель голландский																				
Пудинг из творога с подливкой мясной	150	19,0	14,9	35,3	352	0,06	0,19	123,3	7,9	0,23	193	23	191	1,5	150	0,020	0,001	0,001	249/309	2015
Кисель из ягод см	150	0,1	0,0	20,6	83	0,00	1,37	0	0	0,00	10,0	3	7	0,11	33	0,031	0	0,000	396	2015
Батон йодированный	70	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,11	0,0	0,00	0,03	6,44	16	35,5	0,40	39,30	0,010	0	0,000	19 1071 14-102 14743607-2016	2015
Итого за Полдние	370	14	9	77	491	0,11	1,58	123,33	7,90	0,25	209,00	35,90	223,00	2,19	262,60	0,03	0,00	0,00		
Итого за день	1325	86,23	49,08	209,54	1459,75	0,706	48,43	271,215	9,46	1,522	1652,45	148,41	933,01	7,754	1825,29	0,088	1,502	0,021		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Домашнее печенье шоколад жидкая с маслом сливочным	150	4,1	4,0	25,3	154	0,10	0,00	20,00	0,20	0,04	81,30	2,23	104,10	0,76	8,60	0,020	0,00	0,000	таблица 1	2015
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70	0,30	21,30	125,30	1,10	0,25	110,20	10,50	99,20	0,10	105,70	0,000	0,01	0,000	414	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,08	0,00	45,0	1,30	0,31	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015
Батон Подорожный	20	1,5	0,6	10,6	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,01	6,00	0,16	25,5	0,00	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10-71-11-002-0151077-2016	
Итого за Завтрак	330	8,0	13,9	46,6	351	0,5	21,3	190,3	2,3	0,3	200,5	22,7	231,8	1,5	100,2	0,020	0,020	0,001		
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	ту	
Итого за 2 завтрак	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		
Обед																				
Булочка с вареной колбасой со свиной и сметаной	160	6,0	10,0	17,3	167	0,03	0,50	0,01	0,03	0,03	785,3	1,58	34,00	0,76	2,40	0,003	1,40	0,001	64	2015
Чай "Липовый"	80	7,0	10,0	7,0	126	0,12	19,6	0,88	0,00	0,34	24,60	2,37	83,01	1,21	411,50	0,001	0,04	0,001	218	2015
Мясной салат с овощами	110	3,2	0,6	23,8	114	0,06	0	0,00	0,05	0,02	5,40	1,60	34,80	0,98	39,00	0,000	0,00	0,001	218	2015
Компот из смеси ягод см	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0	0,02	1,60	0	14	2,8	2,0	0,001	0,00	0,000	393	2015
Хлеб ржаной	30	2,6	0,1	10,0	38,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 2307-84	
Итого за Обед	500	18	21	62	517	0,3	22,1	0,9	0,4	0,4	450,0	17,5	181,3	5,7	714,4	0,015	1,441	0,003		
Уплотненный полдник																				
Сметана натуральная со сметанным соусом	150	7,0	12,0	8,0	188	0,05	2,38	2,00	0,12	0,05	20,71	12,33	58,00	0,80	121,20	0,00	0,00	0,00	116	2015
Чай с натуральным сахаром и лимоном	150	0,0	0,0	1,0	35	0,00	0	0	0	0,01	0,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
Батон Подорожный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,00	0,00	0,02	6,00	0	25,5	0,60	30,30	0,010	0	0,000	ТУ 10-71-11-002-0151077-2016	
Итого за Полдник	320	8,5	12,6	19,0	294	0,05	2,38	2,00	0,12	0,07	26,71	12,33	58,00	0,80	121,20	0,00	0,00	0,00		
Итого за день	1350	35,50	47,58	147,03	1249,84	0,81	48,55	354,20	2,85	0,91	697,80	85,19	594,26	7,61	989,65	0,05	1,65	0,00		

1 день, 2 недели

Присл лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Объем рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы		Запасы														
						В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	F, мг			Se, мг
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5,7	5,3	37,0	171	0,18	0,01	30,94	0,09	0,04	102,00	34,50	105,30	0,20	184,00	0,020	0,01	0,001	таблица 1	2015
Чай с молоком с сахаром	150	2,7	2,3	11,3	77	0,04	1,19	18,00	0,01	0,14	112,00	12,50	62,6	0,28	138,60	0,001	0,00	0,001	413	2015
Масло сливочное поршени	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	6	2015
Батончик к чаю	20	1,5	0,6	10,9	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	15 18 11-6024363077-2016	
Итого за Завтрак	330	7,9	15,6	48,4	376	0,330	2,100	93,940	1,395	0,212	223,000	57,950	216,400	1,100	362,500	0,031	0,022	0,003		
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	ту	
Итого за 2 завтрак	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		
Обед																				
Суп гороховый на мясном бульоне	160	2,0	1,8	11,2	69	0,2	19,29	16,3	0,01	0,5	65,6	32	255	1,9	3,2	0,001	1	0,001	85	2015
Зеленое пюре томатным	150	18,4	4,1	16,4	181	0,59	19,60	20,0	0,16	0,40	27,40	2,53	99,29	1,60	873,80	0,003	0,10	0,001	282	2015
Сливки растительные сухие	20	0,2	0,0	0,1	2	0,01	0,7	0,00	0,00	0,02	4,60	2,80	4,60	0,12	28,20	0,000	0,0	0,000	70	2011
Напиток из смеси сухобулочной	150	0,3	0,0	20,8	85	0,01	0,3	0	0	0,01	236,60	4,50	11,8	0,94	87,30	0,001	0	0,000	294	2015
Хлеб пшеница	30	2,0	0,3	10,6	38,0	0,20	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 20778-81	
Итого за Обед	510	21	7	49	395	0,420	30,190	30,500	0,190	0,743	369,700	45,630	378,450	5,340	714,060	0,013	1,100	0,002		
Уплотненный полдник																				
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	1,6	3,8	16,9	109	0,02	0	20	0,05	0,01	4	12	35	0,2	24	0,010	0,0	0,000	таблица 1	2015
Ватрушка с творогом	75	3,0	7,0	11,0	168	0,06	0	46	0,05	0,04	26,5	10,1	44,3	0,4	40	0,003	0,00	0,001	241	2015
Чай с лимоном и сахарозаменителем сахалин	150	0,0	0,0	1,0	35	0,00	0	0	0	0,01	6,9	1,2	4,9	0,4	12	0,000	0,00	0,000	211	2015
Итого за Полдник	375	1,2	11	63	312	0,14	0	175,50	0,11	0,1	55,49	32,69	99,9	1,26	127,97	0,003	0,20	0,001		
Итого за день	1415	41,76	33,33	185,29	1160,13	0,91	48,29	249,54	1,895	1,277	662,18	145,41	699,65	8,02	1203,03	0,043	1,322	0,005		

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	Fe, мг	K, мг	L, мг	F, мг	Se, мкг		
Каша овсяная молочная жидкая с маслом	150	5,0	6,0	32,0	203	0,21	0,42	45,68	0,47	0,21	111,61	23,10	135,12	0,48	252,46	0,020	0,00	0,000	таблица 1	2015
Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	0,09	2,05	32	0,075	0,24	190	22	142	0,2	231	0,012	0,029	0,003	419	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,49	0,05	3,00	0,02	2,66	0,008	0,01	0,001	6	2015
Батон подорожанный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,00	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,018	0	0,000	ТУ 10-71-11-00-0036-0072-2016	
Итого за Завтрак	330	11	18	50	414	0,4	2,6	122,7	1,8	0,5	310,4	55,2	305,8	1,3	542,1	0,042	0,039	0,004		
2 завтрак																				
Напиток кисло-молочный	150	3	3	5	72	0,04	13	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	381,4	0,02	0,01	0	420	2015
Итого за 2 завтрак	150	3	3	5	72	0,04	13	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	381,4	0,02	0,01	0		
Обед																				
Суп картофельный с горохом лушеним	160	4,0	3,0	14,0	109	0,16	18,00	20,28	0,18	0,20	165,00	2,87	99,7	0,60	46,10	0,001	0,10	0,001	87	2015
Домашний из овощей	50	9,4	9,7	10,0	164	0,02	9	37	0,26	0,10	26,40	2,10	22,7	0,43	17,00	0,001	0	0,000	178	
Каша гречневая рассыпчатая	110	8,9	6,0	39,8	248	0,25	0,0	0	0,01	0,05	15,90	133,52	199,7	4,50	26,00	0,002	0	0,000	179	2015
Супов картофельный овощной	20	1,0	3,0	16,0	53	0,07	0,0	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,8	0,89	0,78	0,001	0,00	0,000	366	2015
Компот из смеси ягод см	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0	0,02	140	8	14	2,8	24,0	0,001	0,00	0,000	353	2015
Хлеб ржаной	20	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	3,8	17,4	0,8	21,3	0,019	0,0	0,000	ГОСТ 2007-88	
Итого за Обед	520	25	22	104	689	0,5	18,9	33,2	0,3	0,9	372,2	151,1	357,9	10,6	345,2	0,019	0,1	0,001	776	
Уплетенный полдник																				
Пирог картофельный	130	13,7	23,5	2,5	293	0,02	0,02	346,15	11,82	0,09	107,08	18,00	242,54	2,72	61,00	0,00	0,00	0,100	229	2015
Сыр пошевоновый	10	2,3	3,8	0,0	43	0,00	0,16	0,029	0	0,03	100	4,40	8,24	0,06	11,60	0,00	0,00	0,000	7	2015
Чай с лимоном сожержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,3	4,0	0,5	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
Батон подорожанный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,00	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,018	0	0,000	ТУ 10-71-11-00-0036-0072-2016	
Итого за Полдник	330	17,0	29,9	13,5	442	0,020	0,180	346,176	11,820	0,090	219,680	33,500	280,280	3,780	133,900	0,010	0,000	0,100		
Итого за день	1330	56,63	72,74	172	1617,58	1,05	30,55	638,056	14,124	1,202	923,09	291,42	397,43	17,92	1372,52	0,088	0,149	0,105		

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	Na, мг	F, мг	So, мг		
Завтрак																				
Каши "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,0	5,0	15,0	213	0,02	0,00	20,00	0,56	0,02	4,70	15,30	47,40	0,32	32,00	0,020	0,10	0,001	таблица 1	2015
Чай с сахаром	150	0,0	0,0	3,0	63	0,00	0,1	0	0	0,01	3	0	2	0,8	25	0,000	0	0,000	411	2015
Масло сливочное топленое	10	0,1	7,3	0,1	66	0,00	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,000	0,01	0,001	9	2015
Батон изюмный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,03	0,0	0,0	0,00	0,02	5,60	10	25,5	0,10	39,30	0,000	0	0,000	19 10 71 11-02185 077-2015	
Итого за завтрак	330	6	13	28	403	0,1	0,1	65,0	1,9	0,1	10,7	26,5	83,2	1,8	99,0	0,030	0,3	0,002	714	
2 завтрак																				
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	18,00	9,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00	388	2015
Итого за 2 завтрак	100	0,4	0,4	9,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	18,00	9,00	11,00	2,20	278,00	0,00	0,01	0,00		
Обед																				
Рассольник капустный с курой и сметаной	160	3,0	4,1	11,5	103	0,12	13,56	0,86	0	0,34	206,0	2,37	81	1,21	40,1	0,001	0,04	0,001	82	2015
Запеканка из печени с рисом	150	15,6	7,4	21,5	223	0,27	8,71	743,8	6,3	1,91	26	29	311	5,0	303	0,001	0,01	0,010	774	2015
Супе молочный	20	1,0	2,0	1,4	28	0,04	0,7	0,01	0,00	0,09	15,43	1,40	1,00	1,63	10,40	0,030	0,0	0,000	368	2015
Напиток из шиповника с лимоном	150	1,0	0,0	25,0	104	0,00	0,2	38	0	0,02	114,0	6,4	0,0	0,5	233,0	0,000	0	0,001	437	2015
Хлеб пшеничный	30	2,9	0,3	10,0	38,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	3,8	12,4	0,81	11,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 22181-81	
Итого за Обед	510	28	14	71	516	0,4	23	781	6	2	354	43	411	10	614	0	0	0		
Уплотненный полдник																				
Чай с лимоном и вареньем	150	4,0	4,0	6,0	136	0,16	18,9	20,2	0,18	0,40	48	3	30	1,6	6	0,001	0,1	0,000	136	
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	13	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
Батон изюмный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,03	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	19 10 71 11-02185 077-2015	
Итого за Полдник	320	5,5	5,0	17,0	232	0,210	18,900	20,200	0,180	0,420	60,600	14,900	39,500	2,600	57,000	0,011	0,100	0,000		
Итого за день	1280	37,08	32,05	128,29	1184,7	0,64	52,16	865,97	9,34	2,895	498,43	62,12	544,5	16,62	1048,10	0,083	0,46	0,074		

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, мг	С, мг	А, мкг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	L, мг	E, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша манная молочная запаренная с маслом	150	5,0	7,0	18,0	175	0,10	1	20	0,30	0,10	20,00	27,00	171,20	0,30	18,30	0,030	0,1	0,001	таблица 1	2015
Ковешный вафельный с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70	0,00	21,30	125,30	1,10	0,25	119,20	10,50	59,20	0,10	105,70	0,000	0,01	0,000	414	2015
Масло сливочное топленое	10	0,1	7,1	0,1	66	0,00	0,00	4,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,50	0,000	0,01	0,001	6	2015
Ябло печеное	57	5,1	1,6	0,3	63	0,05	0,00	100,0	1,04	0,18	27,00	4,80	76,00	0,60	36,00	0,000	0,03	0,005	227	2015
Батон подорожаный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,000	0	0,000	17 10 71 11-002 08101077-2016	
Итого за Завтрак	377	14	21,45	39	435,1	0,50	22,3	295,3	3,04	0,502	167,2	52,25	375,7	2,02	225,8	0,03	0,148	0,017		
2 завтрак																				
Молоко натуральное	150	4,6	4,1	7,6	85,0	0,00	2,05	321	0,075	0,24	189,00	22,10	142,20	0,16	230,70	0,01	0,03	0,003	418	2015
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,02	13	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2	2,3	0,001	0,01	0,000	ЕДДС 24904-2014		
Итого за 2 завтрак	167	5,55	7,08	10,56	142	0,1	15,05	321	0,075	0,27	201,3	23,8	154,5	2,16	233	0,009	0,030	0,003		
Обед																				
Суп картофельный со свиной	160	4,9	4,8	10,0	106	0,08	0,65	1,55	0,02	0,06	123,00	2,08	51,02	0,83	42,13	0,001	0,40	0,001	69	2015
Котлета рыбная	50	8,0	4,2	3,9	93	0,04	0,0	30,00	0,25	0,07	17,88	14,01	66,62	1,30	52,54	0,015	0,0	0,000	776	2015
Картофельное пюре	110	2,3	3,5	18,0	113	0,16	26,0	25,91	0,09	0,13	27,11	20,35	63,50	0,07	475,53	0,003	0,0	0,000	336	2015
Нера свекловичная	20	0,5	0,9	2,5	20	0,01	1,3	0,00	0,00	0,01	7,65	5,93	12,16	0,35	84,28	0,000	0,0	0,000	55	2015
Напиток из смеси сухих фруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,01	0,3	0	0	0,01	238,50	4,50	11,6	0,84	87,38	0,001	0	0,000	394	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	38,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,5	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	1007 2077 44	
Итого за Обед	520	17,05	13,76	67,16	474,4	0,336	34,25	57,56	0,37	0,393	417,74	59,67	232,55	4,29	765,14	0,03	0,41	0,001		
Углеводный полдник																				
Пшеница из твердого с подливкой молочной	150	19,0	14,0	35,3	343	0,00	0,19	123,3	7,9	0,23	193	23	191	1,5	190	0,020	0,001	0,001	2490999	2015
Кисель из ячм с/м	150	0,1	0,0	20,6	83	0,00	5,37	0,00	0,00	0,00	10,49	3,12	6,05	0,10	33,48	0,00	0,00	0,00	396	2015
Батон подорожаный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	0,00	0,00	0,00	6,60	9,90	25,50	0,60	39,30	0,00	0,00	0,00	17 10 71 11-002 08101077-2016	
Итого за Полдник	320	1,6	0,6	65,9	496	0,11	1,56	123,30	7,90	0,23	210,09	32,92	223,00	2,19	262,68	0,02	0,00	0,00		
Итого за день	1264	39,14	42,92	190,65	1547,4	1,109	72,16	399,14	11,995	1,379	956,93	162,64	965,75	10,66	1486,62	0,10	0,634	0,023		

5 день, 2 недели

Грихи и блюда, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		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		
Завтрак																				
Какао молочная шоколадная закладка с маслом сливочным	150	4,1	4,0	25,3	154	0,10	0,00	20,00	0,20	0,04	81,30	2,23	104,10	0,70	6,90	0,020	0,00	0,000	таблица 1	2015
Масло сливочное пощивая	5	0,1	3,6	0,1	33	0,03	0,00	24,5	0,55	0,01	1,20	0,02	1,50	0,01	1,30	0,000	0,01	0,001	6	2015
Сыр варшавский	10	2,3	3,8	0,0	43	0,09	0,16	0,026	0	0,03	190	4	8	0,05	12	0,000	0	0,003	7	2015
Чай с сахаром	150	0,0	0,0	3,0	63	0,00	0,1	0	0	0,01	3	11	7	0,8	23	0,000	0	0,000	411	2015
Бюгет йодированный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,03	0,0	0	0,04	0,02	6,00	10	25,5	0,40	39,70	0,024	4	0,000	TV № 71-11-602-88 (07.2016)	
Итого за Завтрак	335	7,97	12,03	38,36	354,4	0,18	0,28	44,520	0,85	0,105	194,1	17,75	146,50	2,28	85,9	0,04	0,01	0,001		
2 завтрак																				
Сок в индивидуальной упаковке	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	13,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	тх	
Итого за 2 завтрак	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	13,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Пицца в порционном на мясном бульоне со сметаной	160	2,0	5,1	7,4	81	0,03	11,03	0,0	0,01	0,34	204,0	2,30	81,01	1,21	411,59	0,023	1,40	0,001	73	2016
Бюфстроганов из отварного мяса	60	6,8	6,2	3,3	95	0,01	0,0	10,03	0,30	0,06	16,70	1,02	50,40	0,49	71,76	0,002	0,001	0,001	294	2015
Макаронные изделия отварные	110	3,2	0,6	23,8	114	0,06	0	0,00	0,00	0,02	5,47	1,60	34,84	0,39	39,06	0,001	0,00	0,001	218	2015
Компот из смеси ягод с/м	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0	0,02	140	8	14	2,8	240	0,001	0,00	0,000	393	2015
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	54	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,8	2,8	17,4	0,6	21,3	0,001	0,0	0,000	ГОСТ 2072-84	
Итого за Обед	510	14	12	59	408	0,2	11,1	10,0	-0,3	0,5	305,8	16,7	205,7	5,4	783,7	0,008	1,402	0,003	тх	
Полдник																				
Какао молочная шоколадная закладка с маслом сливочным	150	6,5	9,3	25,1	211	0,15	1,17	46,57	0,02	0,21	131	7	176	2,1	254	0,020	1	0,001	163	2011
Чай с мятой с сахаром	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411	2015
Минишник	30	1,8	7,8	25,5	181	0,15	7	11,95	0,11	0,1	16,30	3,20	32,0	0,30	50,20	0,002	0,00	0,000	тх	
Итого за Полдник	350	8,29	17,06	51,62	436,41	0,29	8,17	58,53	0,13	0,22	154,43	13,5	211,54	2,75	319,59	0,022	1	0,001		
Итого за день	1395	31,42	41,53	108,09	1387,25	0,63	19,52	113,050	1,29	0,897	724,32	55,97	577,78	10,71	1165,19	0,070	2,412	0,003		

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	425	481	2017	13927	9	482	4429	89,6	1,02	7989,4	301	7010	102	3955	0,729	11,667	0,374		
Среднее значение за период	42,5	48,1	201,7	1392,7	0,9	48,2	442,9	8,96	0,1	798,9	30,1	701,0	10,2	395,5	0,073	1,167	0,037		

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3.2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мальникова М.П. Углевцова В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под ред. В.Т.Лопшиной 2004 г.