



Меню для возрастной группы сад 1,5-3 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		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
<b>Завтрак</b>																			
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	5	8	25	188	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	0,22	45,30	0,0	0,01	0	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>5</b>	<b>14</b>	<b>38</b>	<b>372</b>	<b>0,33</b>	<b>1,19</b>	<b>94,30</b>	<b>0,34</b>	<b>0,29</b>	<b>309,04</b>	<b>69,16</b>	<b>301,69</b>	<b>0,49</b>	<b>98,93</b>	<b>0,04</b>	<b>0,02</b>	<b>0,0</b>	
<b>2 завтрак</b>																			
Фрукт	100	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
<b>Обед</b>																			
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>520</b>	<b>18</b>	<b>21</b>	<b>97</b>	<b>682</b>	<b>0,4</b>	<b>14,4</b>	<b>164,4</b>	<b>1,3</b>	<b>0,5</b>	<b>172,0</b>	<b>66,1</b>	<b>202,6</b>	<b>2,6</b>	<b>162,5</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	
<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
Кисель из ягод с/м	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>290</b>	<b>13</b>	<b>11</b>	<b>45</b>	<b>469</b>	<b>0,13</b>	<b>12</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,1</b>	<b>42,10</b>	<b>30,80</b>	<b>53,3</b>	<b>6,26</b>	<b>591,30</b>	<b>4,32</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>36</b>	<b>47</b>	<b>190</b>	<b>1570</b>	<b>0,8</b>	<b>34,6</b>	<b>258,7</b>	<b>2,7</b>	<b>0,9</b>	<b>537,1</b>	<b>166,0</b>	<b>571,6</b>	<b>14,7</b>	<b>992,8</b>	<b>4,387</b>	<b>1,7</b>	<b>0,013</b>	

## 2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
			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
<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
Батон йодированный	20		1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК
Масло сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК
Кофейный напиток с молоком	150		1	2	16	83	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0	0,0027	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>		<b>10</b>	<b>16</b>	<b>74</b>	<b>387</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>27,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>262,1</b>	<b>62,4</b>	<b>182,3</b>	<b>1,9</b>	<b>195,3</b>	<b>363,0</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	92,30	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	763,20	76,50	0,05	0	ТТК
Хлеб ржаной	30		2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК
Напиток из шиповника с изюмом	150		1	0	25	119	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	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>Уплотненный 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 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
<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>1290</b>		<b>42</b>	<b>41</b>	<b>170</b>	<b>1379</b>	<b>0,8</b>	<b>75,9</b>	<b>176,1</b>	<b>0,6</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 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		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
<b>Завтрак</b>																			
Суп молочный с вермишелью с маслом	150	5	6	20	188	0,04	0	35	0,28	0,06	19,30	3,10	29,10	0,53	22,30	121,30	0	0	ТТК
Молоко кип.	150	6	5	10	110	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	0	0	ТТК
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	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>261,8</b>	<b>28,3</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 завтрак</b>																			
Фрукт	100	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
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с яйцом и курой	160	2	4	6	169	1,00	24,30	9,30	0,03	65,00	44,30	20,50	58,3	1,65	265,30	62,30	0,03	0,07	ТТК
Печень по-строгановски	50	15	10	20	153	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,60	179,20	2,20	656,00	205,00	0,01	0,02	ТТК
Каша гречневая отварная	110	2	4	30	150	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	ТТК
Компот из ягод см	150	0,1	0	12	50	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	ТТК
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>500</b>	<b>21</b>	<b>19</b>	<b>76</b>	<b>582</b>	<b>1,6</b>	<b>45,8</b>	<b>42,3</b>	<b>0,3</b>	<b>65,9</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>																			
Рагу из овощей с мясом	150	5	6	10	188	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	ТТК
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК
<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>6,19</b>	<b>518,13</b>	<b>4,48</b>	<b>0,02</b>	<b>0,44</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1250</b>	<b>49</b>	<b>53</b>	<b>152</b>	<b>1358</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 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
			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
<b>Завтрак</b>																				
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	153,80	0,90	214,00	6,90	0,02	0	ТТК
Батон йодированный	20		1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК
Чай с молоком с сахаром	150		2	5	20	110	0	0,2	0	0	0,03	6,15	4,8	9,33	0,85	26,1	0	0	0	ТТК
Яйцо вареное	47		2	1	22	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	ТТК
Масло сливочное порциями	10		0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>377</b>		<b>26</b>	<b>20</b>	<b>77</b>	<b>463</b>	<b>0,16</b>	<b>13,96</b>	<b>37,76</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>242,14</b>	<b>50,84</b>	<b>198,08</b>	<b>5,17</b>	<b>641,87</b>	<b>9,76</b>	<b>0,02</b>		
<b>2 завтрак</b>																				
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
<b>Обед</b>																				
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	0,90	0,00	0,52	25,3	24,30	82,30	1,35	422,10	69,40	0,06	0,12	ТТК
Макаронные изделия отварные	110		1	3	28	130	0,18	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	799,30	77,50	0,05	0	ТТК
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>500</b>		<b>16</b>	<b>16</b>	<b>71</b>	<b>468</b>	<b>13,4</b>	<b>48,8</b>	<b>55,2</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>117,5</b>	<b>84,9</b>	<b>267,4</b>	<b>6,1</b>	<b>1388,5</b>	<b>224,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,2</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Ежики 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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>		<b>10</b>	<b>11</b>	<b>117</b>	<b>301</b>	<b>0,00</b>	<b>26</b>	<b>21,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>64,52</b>	<b>34,11</b>	<b>89,1</b>	<b>7,89</b>	<b>723,81</b>	<b>105,20</b>	<b>0,02</b>	<b>4,43</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1364</b>		<b>55</b>	<b>52</b>	<b>280</b>	<b>1359</b>	<b>13,5</b>	<b>88,8</b>	<b>114,0</b>	<b>0,4</b>	<b>1,6</b>	<b>424,2</b>	<b>169,9</b>	<b>554,6</b>	<b>19,2</b>	<b>2754,2</b>	<b>339,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,6</b>	

## 5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		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
<b>Завтрак</b>																			
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	ТТК
Кофейный напиток с молоком	150	1	2	16	83	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0	0,0027	ТТК
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 порциями	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	ТТК
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>340</b>	<b>10</b>	<b>17</b>	<b>47</b>	<b>426</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>389,4</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>	<b>370,8</b>	<b>32,7</b>	<b>400,9</b>	<b>3,4</b>	<b>243,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>2 завтрак</b>																			
Фрукт	100	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
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с зеленым горошком и курицей	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	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	ТТК
Овощи свежие	30	0,3	0,0	1,1	7,2	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	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
Напиток из смеси с/ф	150	0	0	19	73	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	ТТК
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>12</b>	<b>16</b>	<b>49</b>	<b>497</b>	<b>0,7</b>	<b>87,9</b>	<b>51,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>158,9</b>	<b>130,4</b>	<b>447,2</b>	<b>10,4</b>	<b>2747,7</b>	<b>527,0</b>	<b>0,2</b>	<b>17,5</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																			
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	ТТК
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	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>375</b>	<b>15</b>	<b>22</b>	<b>43</b>	<b>508</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>0</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>25,75</b>	<b>22,30</b>	<b>47,74</b>	<b>6,17</b>	<b>304,40</b>	<b>3,08</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1345</b>	<b>38</b>	<b>42</b>	<b>148</b>	<b>1478</b>	<b>1,0</b>	<b>116,9</b>	<b>441,2</b>	<b>2,3</b>	<b>1,7</b>	<b>555,5</b>	<b>185,4</b>	<b>895,8</b>	<b>19,9</b>	<b>3295,3</b>	<b>531,2</b>	<b>0,2</b>	<b>20,4</b>	

## 1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		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
<b>Завтрак</b>																			
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	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
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
<b>Итого за Завтрак</b>	330	10	18	72	364	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01		
<b>2 завтрак</b>																			
Фрукт	100	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
<b>Обед</b>																			
Суп полевой на мясном бульоне	160	4	3	14	119	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	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	ТТК
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	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	
<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
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
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
<b>Итого за Полдник</b>	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	
<b>Итого за день</b>	1220	42	45	173	1337	0,6	24,1	82,5	0,6	0,5	237,7	153,0	468,6	15,7	1550,1	203,5	0,0	0	

## 2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 ячневая молочная жидкая с маслом	150	5	6	30	200	0,22	21,30	61,30	0,56	0,33	115,30	24,3	136,30	1,56	273,20	62,30	0	0	ТТК
Молоко кип.	150	6	5	10	110	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	0	0	ТТК
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК
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
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>340</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>51</b>	<b>506</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>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 картофельный с горохом на мясном бульоне	160	2	2	8	177	0,16	14,50	0,96	0	0,36	25,60	29,60	99,30	1,65	422,10	70,20	0,06	0,09	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	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
<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>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	ТТК
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК
<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>0,11</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>Итого за день</b>	<b>1150</b>	<b>42</b>	<b>40</b>	<b>111</b>	<b>1378</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>	

## 3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		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
<b>Завтрак</b>																			
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом	150	5	6	12	200	0,09	2,13	123,30	0,65	0,33	299,60	23,50	277,60	0,77	150,60	35,3	0,08	5,56	ТТК
Чай с молоком с сахаром	150	2	5	20	110	0	0,2	0	0	0,03	6,15	4,8	9,33	0,85	26,1	0	0	0	ТТК
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	330	9	20	41	439	0,2	2,5	186,4	0,9	0,5	496,2	41,6	426,4	2,4	244,5	36,4	0,1	5,6	
<b>2 завтрак</b>																			
Фрукт	100	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
<b>Обед</b>																			
Щи с картофелем 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	ТТК
Печень по-строгановски	50	15	10	20	153	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,60	179,20	2,20	656,00	205,00	0,01	0,02	ТТК
Макаронные изделия отварные	110	1	3	28	130	0,18	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	799,30	77,50	0,05	0	ТТК
Напиток из шиповника с изюмом	150	1	0	25	119	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	ТТК
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	500	10	7	88	606	0,8	68,4	103,6	0,3	1,1	173,0	138,6	551,2	8,3	2069,0	372,8	0,1	0,7	
<b>Уплотненный полдник</b>																			
Каша гречневая молочная жидкая с маслом	150	6	5	10	123	0,06	0	35	0,30	0,08	18,60	15,30	68,60	1,4	65,30	60,20	0	0	ТТК
Манник	50	2	2	30	148	0,04	0	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76	0	0	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК
<b>Итого за Полдник</b>	350	12	27	44	323	0,13	2,68	1,6	42,00	0,2	34,6	50,90	43,5	2,90	344,30	99,08	0,02	15,62	
<b>Итого за день</b>	1280	42	38	183	1415	1,2	23,4	291,6	43,2	1,7	703,8	231,1	1021,1	13,6	2657,8	508,3	0,2	21,8	



## 4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		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
<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	0,0027	ТТК
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК
Яйцо вареное	47	2	1	22	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>377</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>65</b>	<b>411</b>	<b>0,4</b>	<b>48,6</b>	<b>241,6</b>	<b>1,7</b>	<b>0,4</b>	<b>376,2</b>	<b>79,7</b>	<b>519,2</b>	<b>4,0</b>	<b>1045,4</b>	<b>439,4</b>			
<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>																			
Рассольник ленинградский с курой и сметаной	160	5	4	11	163	0,33	15,60	0,99	0	0,55	25,30	25,60	88,0	2,23	422,30	70,30	0,08	0,09	ТТК
Котлета рыбная	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	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	ТТК
Напиток из смеси с/ф	150	0	0	19	73	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0	ТТК
Хлеб ржаной	30	2	0,5	8	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>75</b>	<b>553</b>	<b>0,8</b>	<b>86,0</b>	<b>85,3</b>	<b>0,5</b>	<b>1,1</b>	<b>154,3</b>	<b>124,2</b>	<b>361,9</b>	<b>9,7</b>	<b>2525,2</b>	<b>510,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	
<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	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК
Кисель из ягод с/м	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>290</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>466</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>224,39</b>	<b>37,06</b>	<b>167,35</b>	<b>6,17</b>	<b>515,33</b>	<b>14,98</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1364</b>	<b>40</b>	<b>43</b>	<b>179</b>	<b>1557</b>	<b>1,3</b>	<b>141,7</b>	<b>390,0</b>	<b>2,4</b>	<b>1,6</b>	<b>754,9</b>	<b>241,0</b>	<b>1048,4</b>	<b>19,9</b>	<b>4086,0</b>	<b>964,9</b>	<b>0,2</b>	<b>3,0</b>	

## 5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	
		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
<b>Завтрак</b>																			
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	ТТК
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК
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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>330</b>	<b>7</b>	<b>11</b>	<b>31</b>	<b>328</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>264,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>260,6</b>	<b>28,7</b>	<b>301,7</b>	<b>2,6</b>	<b>208,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>2 завтрак</b>																			
Фрукт	100	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
<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
Люля-кебаб из курицы	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	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
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>500</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>72</b>	<b>558</b>	<b>0,4</b>	<b>29,7</b>	<b>41,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,8</b>	<b>104,4</b>	<b>53,7</b>	<b>243,6</b>	<b>3,5</b>	<b>785,4</b>	<b>67,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																			
Омлет натуральный	130	11	4,2	21	124	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	ТТК
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	ТТК
<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>25</b>	<b>305</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>72,69</b>	<b>57,05</b>	<b>167,35</b>	<b>6,17</b>	<b>853,13</b>	<b>136,00</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1240</b>	<b>25</b>	<b>31</b>	<b>137</b>	<b>1238</b>	<b>0,7</b>	<b>37,4</b>	<b>368,5</b>	<b>0,7</b>	<b>1,5</b>	<b>437,7</b>	<b>139,4</b>	<b>712,6</b>	<b>12,3</b>	<b>1846,7</b>	<b>204,3</b>	<b>0,1</b>	<b>3,0</b>	

**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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	411	431	1722	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	43,1	172,2	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

**Нормативная документация:**

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

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