

"Согласовано"

Директор МОУ ДДУ _____

" " _____ 20 _____



"Утверждаю"

Директор ООО "Агрофирма-Ярославль" _____

1 "февраль" 2013 г.

Мишинников Д.А.

Примерное меню для возрастной группы 3-3 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов		
		Белки	Жиры	Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг			F, Se, мг	
Завтрак																				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180/5	155	6	7	27	188	0,18	0,91	30,94	0,09	0,12	102,00	41,00	153,00	1,20	184,00	41,3	0,01		174	2015
Кофейный напиток с молоком витаминизированный	150	2	2	18	65	0,29	22,9	120,3	1,32	0,32	112,30	25	98,3	0,68	123,50	7			359	2015
Батончик к чаю	20	1	1	9	55	0,04	13			0,03	15,3	9,9	10,3	1,89	312,4	1,8	0,01			
Масло сливочное порциями	10	0	7	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		
Итого за Завтрак	335	9	17	53	374	0,68	37,16	250,88	2,21	0,78	450,76	104,63	446,31	5,89	805,97	72,98	0,03	2,9		
2 завтрак																				
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																				
Суп картофельный с горохом	150	4	4	11	69	0,18	9,65	0,2		0,32	33,40	28,50	78,60	2,10	401,20	68,30	0,01	0,04	37	2015
Биточек куриный паровой	50	14	9	14	195	0,09	0,78	23,3	0,16	0,14	23,45	27,50	178,90	1,02	175,50	35,70	0,05	0,01	496	2004
Макаронные изделия отварные	100	5	4	36	200	0,07		15	0,03	0,01	20,23	9,23	59,6	0,96	0,86	75			309	2015
Компот из ягод с/м	150	0,16	0,06	14	57	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			127	2015
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	50	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12				
Итого за Обед	480	27	17	85	478	0,4	10,4	38,5	0,2	0,5	94,7	77,0	348,5	7,7	838,9	182,1	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная со сгущенным	130\15	31,3	22,6	41	446	0,02				0,02	12	6	12	2,8	200	2			155	2015
Чай	150			0	11		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Итого за Полдник	315	33	23	52	509	0,14	7	11,96	0,11	0,1	23,75	20,30	45,7	6,26	527,07	35,11	0,02			
Итого за день		55	59	213	1415	1,2	54,6	301,4	2,5	1,4	569,2	202,0	840,6	19,8	2171,9	290,2	0,1	7,0		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет	Витамины					Минеральные вещества							№	Сборни		
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом	155	5	7	27	193	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08			134	2015	
Сыр порциями	10	3	1	22	20	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04				
Масло сливочное порциями	10	0	7	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			
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Чай с сахаром	150			5	17		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015	
Итого за Завтрак	345	10	16	74	317	0,2	26,1	119,0	0,6	0,3	262,1	62,4	258,1	2,4	837,6	207,0	0				
2 завтрак																					
Напиток кисло-молочный	150	3	3	5	72	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Кондитерское изделие	20	13	7	41	270	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		151	2015	
Обед																					
Борщ с говядиной и сметаной	150\10	3	6	9	98	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03	0,07	82	2015	
Котлета рыбная	50	10	8	7	137	0,04		30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02			тк		
Картофельное пюре	100	2	4	17	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		312	2015	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	50	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12					
Напиток из шиповника с изюмом	150	1		30	126		0,2	36		0,02	11,4	6,4		0,54	233			0,44	348	2015	
Итого за Обед	510	18	18	73	525	0,4	45,5	102,2	0,4	0,7	142,7	104,4	427,6	5,9	1409,1	222,8	0,1	0,5			
Уплотненный полдник																					
Рагу овощное с говядиной	150	2	10	8	128	0,14	33,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	499,80	23,60	0,03	0,04	143	2015	
Сок	150	0	0	17	66	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		122	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Итого за Полдник	320	4	11	35	246	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	71,70	54,80	115,18	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9			
Итого за день		41	43	103	1430	0,6	71,6	165,3	0,6	0,9	506,4	245,0	830,2	15,0	2430,3	241,6	0,1	3,4			

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет	Витамины					Минеральные вещества							№	Сборни		
		Белки,	Жиры,	Углево		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	
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая с	155	5	6	21	155	0,05	0,2	200		0,3	64	10	140	1,6	123,2				189	2015	
Какао с молоком	150	4	5	14	114	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	32,6			ттк		
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01				
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Итого за Завтрак	335	11	19	45	388	0,8	0,7	204,8	0,1	0,5	197,3	39,3	287,1	2,8	368,8	34,9	0,0	0,0			
2 завтрак																					
Сок	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Обед																					
Суп картофельный с рыбными консервами	150	4	4	16	118	0,04	3,42	1,7		0,05	34,95	25,98	37,68	0,69	136,86	3,42	0,05		44	2015	
Гуляш из отварного мяса	30\30	7	8	2	104	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	277	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	100	7	4	34	199	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0	0	17	70	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		126	2015	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	50	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12					
Итого за Обед	360	23	17	99	541	0,7	47,0	43,6	0,2	0,7	125,6	228,4	438,9	9,3	1679,7	420,8	0,2	0,1			
Уплотненный полдник																					
Омлет натуральный	130	13,1	16,1	4	213	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			79	2015	
Горошек консервированный	20	1	0,1	2	12	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Чай с сахаром	155	0	0	5	20																
Итого за Полдник	325	16	17	27	323	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	47,0	33,37	97,1	6,19	518,13	4,48	0,02	0,44			
Итого за день		50	53	171	1313	1,6	54,7	267,8	0,4	1,3	390,9	301,1	823,1	18,3	2566,7	462,8	0,2	0,5			

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки	Жиры	Углево		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	155	17	8	33	178	0,07	0,86	37,76	0,26	0,23	153,69	24,18	148,34	0,85	213,45	6,01	0,01		223	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай с молоком с сахаром	150	2,24	2,1	22	119		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				359	2015
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Итого за Завтрак	335	26	20	77	316	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	242,14	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02			
2 завтрак																				
Напиток кисло-молочный	150	2	2	5	72	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																				
Щи со сметаной и свиной	150\10	2	2	6	62	0,08	23,99	8,38	0,01	0,33	42,8	19,55	57,93	1,37	253,62	60,87	0,02	0,06	87	2015
Ежики мясные со сметанным соусом	100\50	6	12	7	188	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	793	2015
Компот из ягод с/м	150			21	74		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Батон йодированный	20	2,3	0,9	15	78		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,25				
Хлеб ржаной	30	3	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	510	13	15	64	478	0,2	33,0	10,0	0,1	0,4	76,3	40,8	146,0	3,2	456,5	99,1	0,0	4,4		
Уплотненный полдник																				
Макароны отварные с сыром	100\10	7	4	56	167	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015
Сок	150	0	0	20	76	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		122	2015
Плюшка с сахаром	200	3	7	41	270	0,04	13			0,03	20,8	12,0	14,3	2,9	361,4	2,60	0,01			
Итого за Полдник	280	10	11	117	513	0,19	26	21,00	0,08	0,09	64,52	34,11	89,1	7,89	723,81	105,20	0,02			
Итого за день		56	51	208	1431	0,5	72,9	68,8	0,5	0,8	382,9	125,7	433,2	16,3	1822,2	214,1	0,1	4,4		

5 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, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша манная с маслом	155	5	7	18	175	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	133	2015
Кофейный напиток	150	1	1	22	104	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9		359	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Масло сливочное порциями	1шт.	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Яйцо вареное	60	8	7,2	1	94	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
Итого за Завтрак	385	15	23	51	492	0,6	66,0	176,5	2,1	0,8	273,2	88,5	386,6	3,4	647,5	46,9	0,3			
2 завтрак																				
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																				
Суп картофельный с курой и яйцом	150	4	2	14	102	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,8	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015
Печень по-строгановски	30/30	6	12	2	276	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,9	18,64	139,09	2,07	259,66	72,67	0,01	17,45	260	2015
Рис отварной	100	2	3	36	204	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Компот из ягод с/м	150			21	79		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	30	3	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	490	15	18	88	536	0,2	5,6	28,3	0,6	0,5	57,2	63,0	300,1	4,5	450,4	206,5	0,0	17,5		
Уплотненный полдник																				
Сырники творожные с подливой фруктовой	120/15	17	12	24	421	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ттк	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай	150			0	8		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Итого за Полдник	305	19	13	34	481	0,11	7,14		0,24	0,14	25,75	22,30	47,74	6,17	304,40	3,08	0,02	2,9		
Итого за день		50	43	203	1570	0,9	78,7	204,8	2,9	1,4	356,2	173,8	734,4	14,2	1402,2	256,5	0,3	20,4		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки.	Жиры.	Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Каша ячневая молочная идкая с маслом	155	5	6	32	246	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,1	135,12	1,48	269,46	58,59			176	2015	
Батончик к чаю	20	1	1	11	83	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01				
Чай с молоком и сахаром	150	2,24	2,1	22	119		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			359	2015		
Итого за Завтрак	335	10	18	72	515	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01				
2 завтрак																					
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Обед																					
Суп вермишелевый с курой	150	4	3	14	109	0,16	18,9	20,2	0,18	0,4	27,4	28,7	99,7	1,6	573,8	62	0,05	0,06	97	2015	
Суфле рыбное	50	9	5	3	80	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08			60	2015	
Пюре картофельное	100	2	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015	
Напиток из смеси с/ф	150	0	0	17	77	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		126	2015	
Хлеб ржаной	30	3	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Итого за Обед	480	18	14	89	490	0,2	3,54	26,78	0,1	0,21	52,49	62,79	249	5,8	397,71	137,2	0,01				
Уплотненный полдник																					
Омлет натуральный	130	13	16,1	4	213	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			66	2015	
Булочка ванильная	50	1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Горошек зеленый консервированный	20	1	0	2	12	0,03	7,00			0,02	26,60	33,14	22,40	1,37	217,00	1,40	0,01				
Чай с сахарм	155	0	0	5	20																
Итого за Полдник	355	16	17	21	297	0,10	7			0,1	47,32	51,04	61,9	4,77	496,30	5,12	0,01				
Итого за день		45	50	195	1363	0,6	24,1	82,5	0,6	0,5	237,7	153,0	468,6	15,7	1550,1	203,5	0,0				

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки	Жиры	Углево		B1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Суп молочный с вермишелью с	155	4	5	15	254	0,06	1,15	119,16	0,56	0,23	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	35,2	0,07	4,47	73	2015	
Чай с молоком	150	1	1	10	119	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			359	2015	
Яйцо вареное	1 шт.	8	7,2	1	94	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17				
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01				
Батон йодированный	20	1,5	0,6	5	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Итого за Завтрак	335	15	21	31	386	0,6	66,1	269,7	2,4	0,9	536,1	83,9	482,3	2,5	615,0	46,5	0,3				
2 завтрак																					
Кисломолочный продукт	200	5	5	7	87	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Обед																					
Рассольник ленинградский со	150\10	2	1	5	98	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	73	2015	
Жаркое по - домашнему	150	5	5	6	244	0,16	18,9	20,2	0,18	0,4	27,4	28,7	99,7	1,6	573,8	62	0,05	0,06	96	2015	
Компот из ягод с/м	150			7	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	30	1	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Итого за Обед	490	8	7	33	506	0,3	35,7	21,1	0,2	0,8	58,8	57,7	204,7	3,7	1027,4	131,5	0,1	0,1			
Уплотненный полдник																					
Запеканка творожная с фруктовой	120\15	15	26,3	35	369	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			155	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Сок	150	0	28	20	16	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Итого за Полдник	305	17	55	50	454	0,14	7		0,11	0,1	27,20	27,80	65,0	6,26	318,60	4,16	0,02				
Итого за день		44	47	219	1441	1,0	108,8	290,8	2,7	1,8	622,1	181,1	284,0	12,4	2322,4	182,1	4,7	0,1			

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки	Жиры	Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, Se, мг				
Завтрак																					
Каша геркулесовая молочная жидкая	155	5	5	32	203	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	221,99	49,8	0,01		174	2015	
Какао с молоком	150	1	1	14	91	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	32,6			тк		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01				
Итого за Завтрак	335	8	12	56	389	1,0	1,6	42,1	0,2	0,3	254,1	79,0	332,0	2,6	467,6	84,7	0,0	0,0			
2 завтрак																					
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Обед																					
Свекольник с курой со сметаной	150\10	2	3	12	84	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	46	2015	
Котлета куриная с подливой	50/20	7	8	19	130	0,10	1,1	29,30	0,25	0,15	29,30	30,40	192,40	2,10	204,90	40,00	0,2	0,02	тк		
Макароны отварные	100	5	5	47	208	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015	
Напиток из шиповника и изюма	150	1		30	101		0,2	36		0,02	11,4	6,4		0,54	233			0,44	348	2015	
Батон йодированный	20	2,3	0,9	15	63		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,25					
Хлеб ржаной	30	3	0,5	15	60	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Итого за Обед	530	20	10	138	680	0,3	6,1	86,6	0,3	0,6	94,1	67,0	329,0	5,7	596,1	213,3	0,2	0,5			
Уплотненный полдник																					
Плов из свинины	150	11,25	26,25	29	398	0,08	2,68	1,57	42	0,13	28	41	18	2,3	305	98	0,02	15,62			
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	42	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Чай с сахаром	150	0	0	5	16																
Итого за Полдник	320	12	27	44	456	0,13	2,68	1,6	42,00	0,2	34,6	50,90	43,5	2,90	344,30	99,08	0,02	15,62			
Итого за день		40	50	251	1586	1,5	23,4	130,3	42,5	1,1	382,8	196,9	704,5	11,2	1407,9	397,1	0,2	16,2			

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки,	Жиры,	Углево		B1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, Se, мг			
Завтрак																				
Каша пшенная жидкая с маслом	155	5	7	26	189	0,04	0,72	0,01		0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15			70	2015
Чай с лимоном и сахаром	150			15	56		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Сыр порциями	10	2	1	22	20	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04			
Итого за Завтрак	345	8	14	73	357	0,3	29,0	25,9	0,1	0,4	154,2	71,0	296,4	4,5	955,2	153,7				
2 завтрак																				
Напиток кисло-молочный	150	5	5	7	87	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Кондитерское изделие	20	13	7	41	270	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		151	2015
Обед																				
Суп картофельный с рыбными	150	2	2	10	81	0,04	3,42	1,7		0,05	34,95	25,98	37,68	0,69	136,86	3,42	0,05		44	2015
Печень тушеная в соусе	30/30	5	5	4	185	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,9	18,64	139,09	2,07	259,66	72,67	0,01	17,45	260	2015
Греча рассыпчатая	100	3	2	17	131	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Напиток из смеси с/ф	150	0	0	17	56	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		126	2015
Хлеб ржаной	30	3	0,5	7	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	510	15	10	75	419	0,6	34,4	44,1	0,6	0,4	115,3	219,5	479,6	9,4	1506,5	424,1	0,1	17,5		
Уплотненный полдник																				
Сырники творожные с молоком сгущенным	120/15	15	12	14	259	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ттк	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай	150			0	11		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Итого за Полдник	305	17	10	24	422	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		35	37	208	1555	1,0	70,6	133,1	1,0	0,9	493,9	327,5	943,4	20,1	2977,0	592,8	0,1	20,4		

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки	Жиры	Углево		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 манная молочная жидкая с маслом	155	4	5	11	187	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	133	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Масло сливочное порциями	10	2	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Чай с сахаром	150	0	0	5	20																
Итого за Завтрак	335	8	6	34	259	66,9	1,0	26,3	0,2	0,1	32,7	113,6	205,2	57,3	221,5	128,0	1,3				
2 завтрак																					
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Обед																					
Суп полевой с говядиной	150	2	4	7	134	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03	0,07	770	2015	
Бефстроганов из отварного мяса	30/30	5	4	1	104	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	277	2015	
Рис отварной	100	3	2	20	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015	
Компот из смеси с/м	150			11	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	30	3	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Итого за Обед	510	10	11	54	627	0,4	36,1	37,8	0,1	0,9	104,5	103,4	434,4	4,6	849,9	216,6	0,1	0,1			
Уплотненный полдник																					
Котлета рыбная	50	7	5	4	188	0,04		30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02			ттк		
Картофельное пюре	100	1	3	11	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	5	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Чай с сахаром	150	0	0	5	20																
Итого за Полдник	320	8	9	25	408	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			
Итого за день		32	35	198	1360	67,4	44,2	127,2	0,6	1,2	209,9	274,1	806,9	68,0	1924,5	480,6	1,4	3,0			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, 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		
Итого за весь период	448	480	1897	14464	7,9	447,8	4498,2	98,9	9,8	4285,3	2218,7	6789,3	89,4	19838,8	#####	10,15	0,0178		
Среднее значение за период	44,8	48,0	189,7	1446,4	0,8	44,8	449,8	9,9	0,9	428,5	221,9	678,9	8,9	1983,9	333,0	2,30	0,00		