

2 день, 1 неделя

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг			F, мг
Завтрак																			
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	150	5,0	7,0	18,0	0,10	1	36	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	0,70	14,20	0,020	0,1	0,010	таблица 1	2015
Чай с сахаром	150	0,0	0,0	3,0	0,00	0,1	0	0	0,01	5	1	7	0,8	25	0,000	0	0,000	411	2015
Мясо сливочное поршьям	10	0,1	7,3	0,1	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	3,00	0,02	2,60	0,002	0,01	0,001	6	2015
Ябло яблоко	47	5,1	4,6	0,3	0,05	0,00	100,0	1,04	0,18	23,00	4,80	76,80	0,60	56,00	0,000	0,03	0,015	227	2015
Батон шоколадный	20	1,5	0,6	10,0	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10-711-005/0177-2016	
Итого за Завтрак	377	11,66	19,45	31,37	0,26	1,1	171	2,54	0,222	62	42,95	283,75	2,75	141,2	0,03	0,156	0,026		
2 завтрак																			
Напиток кисло-молочный	150	3	3	5	0,04	13	0	0	0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	0,001	0,01	0	420	2015
Кондитерское изделие	17	1	3	11	0,04	13	0	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2	2,3	0,001	0,01	0	ГОСТ 39015-2014	
Итого за 2 завтрак	167	4	6	16	0,08	26	0	0	0,06	33,1	13,4	26,6	4,86	363,7	0,002	0,02	0		
Обед																			
Суп куриный с вермишелью	160	6,0	4,0	11,0	0,18	9,05	0,20	0	0,32	63,40	2,85	78,60	2,10	40,10	0,000	0,01	0,001	94	2015
Котлета рыбная	50	8,0	4,2	5,9	0,04	0,0	30,00	0,26	0,07	17,66	14,01	66,92	1,30	56,54	0,015	0,0	0,000	776	2015
Картофельное пюре	110	1,0	3,0	11,0	0,16	26,0	25,91	0,09	0,13	27,17	20,35	63,50	0,07	475,53	0,003	0,0	0,000	339	2015
Оливия натуральные солёные	20	0,2	0,0	0,3	0,01	0,7	0,00	0,00	0,02	4,60	2,80	4,80	0,12	28,20	0,000	0,0	0,000	70	2011
Напиток из лимонника с глюкозой	150	1,0	0,0	25,0	0,00	0,2	36	0	0,02	114,0	6,4	0,0	0,5	23,0	0,000	0	0,001	417	2015
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	10,0	0,00	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 50744	
Итого за Обед	390	18	12	63	0,41	36,5	92,1	0,4	0,6	250,6	50,2	231,2	4,9	644,7	0,028	0,056	0,002		
Удольственный полдник																			
Закусочная творожная со стухшим молоком	150	13,0	16,0	7,0	0,02	0	15	0	0,02	198	33	297	0,9	220	0,020	0,03	0,000	251	2015
Чай с низким содержанием сахара	150	0,0	0,0	1,0	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 шоколадный	20	1,5	0,6	10,0	0,05	0,0	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 10-711-005/0177-2016	
Итого за Полдник	320	15	16,6	18,0	0,12	15,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,66	199,25	0,23	159,73	0,030	0,20	0,000		
Итого за день	1384	48	34	129	0,89	76,75	336,21	3,13	1,09	564,28	138,52	700,81	12,77	1309,59	0,070	0,41	0,03		

3 день, 1 недели

Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов
		Углеводы			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	So, мг			
		Белок, г	Жиры, г																	
Завтрак																				
Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	150	5,0	7,0	27,0	193	0,02	0,00	30,00	0,26	0,05	18,36	2,74	26,07	0,43	21,95	0,020	0,00	0,000	100	2015
Молоко кипящее	150	4,6	4,1	7,6	85	0,06	2,05	32	0,075	0,24	190	22	142	0,2	231	0,012	0,029	0,003	419	2015
Масло сливочное порционная	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
Батон подпорованный	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	38,30	0,010	0	0,000	ТУ 10/311-001/СБ/07-2016	
Итого за завтрак	330	11	19	45	405	0,2	2,1	107,0	1,6	0,3	217,0	34,6	199,6	1,2	294,6	0,042	0,0	0,004		
2 завтрак																				
Чай	100	0,4	0,4	8,8	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	276,00	0,00	0,01	0,00	366	2015
Итого за 2 завтрака	100	0,4	0,4	9,6	44,0	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	2,20	276,00	0,00	0,01	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с яйцом и курой	160	4,0	2,0	14,0	102	0,09	1,36	0,29	0	0,37	103,6	1,07	52,6	1,01	8,3	0,002	0,2	0,001	83	2015
Печень лососевая со сметаной 30/20	60	17,0	11,0	29,0	163	0,19	19,5	31	0,21	0,16	44,25	41,60	179,2	2,20	89,40	0,003	1,4	0,000	255	2011
Каша гречневая вареная с маслом	110	8,9	6,0	39,8	248	0,25	0,0	0	0,01	0,08	15,90	133,02	199,7	4,50	26,00	0,002	0	0,000	179	2015
Компот из смеси ягод см	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0,0	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	88,0	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	ГОСТ 3017-44	
Итого за обед	510	32	19	107	628	0,6	20,9	31,3	0,2	0,7	307,4	187,5	462,9	11,3	395,0	0,018	1,600	0,001		
Уплотненный полдник																				
Закуска картофельная с мясным фаршем	150	7,0	4,0	56,0	291	0,11	0	21	0,08	0,03	23	11	61	1,1	1	0,003	0	0,000	308	2015
Чай с мятой соевый 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
Батон подпорованный	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	38,30	0,010	0	0,000	ТУ 10/311-001/СБ/07-2016	
Итого за полдник	320	8,5	4,6	67,0	397	0,160	0,100	21,000	0,080	0,060	35,600	21,100	90,500	2,100	57,300	0,013	0,000	0,000		
Итого за день	1260	52,08	43,21	228,26	1474,1	0,97	33,01	199,29	1,935	1,072	575,91	252,26	765,95	16,62	1019,85	0,073	1,649	0,005		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептов		
		Бланк.г.			В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сл, мг	Мд, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	F, мг	I, мг			F, мг	Sn, мг
		Жиры, г	Углеводы, г																	
Каша пшеница молочная жидкая с маслом сливочным	150	17,0	8,0	33,0	193	0,07	0,88	37,76	0,26	0,23	153,69	24,16	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	18,00	0,01	0,14	112,00	13,60	82,6	0,28	138,60	0,001	0,00	0,015	413	2015
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,00	0,16	0,028	0	0,03	100	4	6	0,06	12	0,000	0	0,000	7	2015
Масло сливочное порционное	5	0,1	3,6	0,1	33	0,03	0,00	24,5	0,65	0,01	1,20	0,02	1,50	0,01	1,30	0,000	0,01	0,001	6	2015
Батон подпорованный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	8,0	0,00	0,02	6,6	10	35,5	0,60	39,30	0,000	0	0,000	177 (в.т.п. - 0,000)	2015
Итого за Завтрак	335	24	18	54	407	0,19	2,21	80,29	0,92	0,43	375,49	52,00	266,16	1,80	402,25	0,03	0,02	0,02		
Молоко впитывае	150	4,6	4,1	7,6	85,0	0,06	2,05	32	0,075	0,24	185,60	22,10	142,20	0,16	230,70	0,01	0,03	0,00	419	2015
Итого за 2 завтрака	150	4,1	4,1	7,6	85,0	0,06	2,05	32	0,075	0,24	185,60	22,10	142,20	0,16	230,70	0,01	0,03	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с зеленым горошком и зеленью	160	4,4	4,1	13,3	107	0,08	13,99	8,38	0,01	0,33	109,6	1,95	57,93	0,37	1,53	0,001	0,20	0,000	87	2015
Котлета "Рыбная"	50	6,0	10,0	4,0	130	0,05	1,09	1,33	0,27	0,11	37,60	1,69	130,06	1,07	252,63	0,001	0,01	0,001	711	2015
Запеченный картофель	110	1,0	3,0	11,0	114	0,05	20,0	25,91	0,60	0,13	27,11	20,59	63,50	0,07	473,53	0,003	0,01	0,000	338	2015
Углеводородная	20	0,3	0,9	2,5	70	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,65	5,93	12,16	0,35	84,28	0,000	1,2	0,000	55	2015
Батончик из смеси сухобулочков	150	0,3	0,0	20,8	85	0,01	0,3	0	0	0,01	23,87	4,50	11,6	0,94	87,36	0,001	0	0,000	384	2015
Хлеб ржаной	30	2,6	0,3	10,6	51,0	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 3074-84	
Итого за Обед	520	14	18	62	519	0,3	42,6	35,6	0,6	0,6	189,6	38,4	301,6	3,6	929,7	0,016	1,450	0,001		
Углеводородная продукция																				
Пудинг из творога с пищевой мякотью	150	19,0	14,9	35,3	352	0,05	0,19	123,3	7,9	0,23	193	23	191	1,5	199	0,020	0,001	0,001	249269	2015
Котлета из мяса свин	150	0,1	0,0	30,6	83	0,02	1,37	0	0	0,00	100	3	7	0,1	33	0,001	0	0,000	398	2015
Батон подпорованный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,0	8,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	177 (в.т.п. - 0,000)	2015
Итого за Подзавтрак	320	14	9	77	451	0,11	1,56	123,30	7,90	0,25	299,60	35,92	223,00	2,19	262,69	0,020	0,00	0,000		
Итого за день	1325	56,23	49,69	200,54	1456,75	0,709	48,43	271,218	9,46	1,622	1055,45	148,41	933,01	7,754	1825,29	0,086	1,502	0,021		

5 День, 1 недели

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность		Витаминный состав				Минеральные вещества							№ рецептур		
		Баттк, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С2, мг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг	K, мг		Na, мг	Cl, мг
Каши молочная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,1	4,0	25,3	154	0,10	0,00	20,00	0,20	0,04	61,30	2,23	104,10	0,76	8,60	0,020	0,00	0,000	0,000
Кофейный напиток с молоком	150	2,3	2,0	10,6	70	0,30	21,30	125,30	3,10	0,25	110,20	10,50	99,20	0,10	103,70	0,000	0,01	0,000	0,000
Масло сливочное порционная	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	0,001
Блюдо поваренный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	10	21,5	0,60	39,30	0,016	0	0,000	0,000
Итого за Завтрак	330	8,0	13,9	46,0	351	0,5	21,3	180,3	2,6	0,3	200,5	22,7	231,8	1,5	180,2	0,030	0,020	0,001	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	0,00
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	0,00
Блюдо "Бюджетное" с овощами и сметаной	160	6,0	10,0	12,0	102	0,03	0,00	0,00	0,01	0,02	285,2	1,69	34,08	0,76	2,40	0,003	1,40	0,001	0,001
Чай "Бюджетное"	50	2,0	10,0	2,0	126	0,12	13,6	0,60	0,00	0,24	24,60	2,37	61,01	1,21	411,59	0,001	0,04	0,001	0,001
Мякотины из хлеба отрубные	110	3,2	0,6	23,8	114	0,06	0	0,00	0,00	0,02	5,49	1,60	34,84	0,09	39,06	0,000	0,00	0,001	0,001
Конфит из смеси ягод см	150	0,2	0,0	14,0	57	0,02	0	0	0	0,02	14,0	6	14	2,8	2,0	0,001	0,00	0,000	0,000
Хлеб ржаной	30	2,0	6,3	10,0	58,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,8	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	0,000
Итого за Обед	500	18	21	62	517	0,3	20,1	0,9	0,0	0,4	459,0	17,5	181,3	5,7	714,4	0,015	1,441	0,000	0,000
Уплотненный полдник																			
Блюдо мясное со сметанным соусом	150	7,0	12,0	8,0	188	0,05	2,36	2,00	0,12	0,05	20,71	12,33	58,00	0,89	124,26	0,00	0,00	0,00	0,00
Чай с медом соевым соусом	50	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	0,000
Блюдо поваренный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	10	21,5	0,60	39,30	0,016	0	0,000	0,000
Итого за Полдник	370	8,5	12,6	19,0	294	0,01	7,14	183,10	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	0,17	115,33	0,000	0,20	0,000	0,000
Итого за день	1350	35,90	47,58	147,03	1249,84	0,81	46,36	354,26	2,85	0,91	697,88	85,19	594,46	7,61	989,88	0,05	1,89	0,000	0,000

Сборник рецептов

1 день, 2 недели

Прим. лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность			Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ккал	кДж	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Na, мг	Cl, мг	Br, мг		
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	150	3,7	5,4	27,0	171	0,18	0,91	30,94	0,09	0,04	102,00	34,50	105,30	0,20	184,00	0,020	0,01	0,001	0,001	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	13,50	62,6	0,28	136,00	0,001	0,00	0,001	0,001	2015	
Масло сливочное порциями	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	10,0	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	ТУ № 711-001/007-2016		
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	0,00	ТУ	
Итого за 2 завтрака	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	0,00		
Обед																					
Суп полновязкий на мясном бульоне	160	2,0	1,8	11,2	69	0,2	19,29	10,3	0,01	0,5	85,6	32	245	1,9	3,4	0,001	1	0,001	66	2015	
Железо-пшеничный	150	18,4	4,7	16,3	181	0,16	18,90	20,0	0,18	0,40	27,40	2,53	89,70	1,60	573,80	0,033	0,10	0,001	292	2015	
Овощи отварные колечком	20	0,2	0,0	0,3	2	0,01	0,7	0,00	0,00	0,02	4,60	2,80	4,80	0,12	28,20	0,000	0,0	0,000	70	2011	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0,3	0,0	20,8	85	0,01	0,3	0	0	0,01	238,50	4,50	11,6	0,94	87,36	0,001	0	0,000	384	2015	
Хлеб пшеничный	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,4	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 30744		
Итого за Обед	310	21	7	49	393	0,430	39,190	30,300	0,190	0,935	369,700	45,630	378,450	5,360	714,060	0,015	1,100	0,002			
Уплотненный полдник																					
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	1,6	3,8	16,9	109	0,02	0	20	0,09	0,01	4	12	56	0,2	24	0,010	0,8	0,000	таблица 1	2015	
Ватрушка с творогом	75	3,0	7,0	41,0	168	0,05	0	46	0,05	0,04	26,6	10,1	44,3	0,4	40	0,003	0,001	0,001	441	2015	
Чай с лимонным соком 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	0,001	0,000	411	2015	
Итого за Полдник	375	12	11	68	322	0,14	7	126,30	0,11	0,1	55,48	33,83	96,8	1,26	127,07	0,000	0,20	0,001			
Итого за день	1415	41,76	33,33	185,29	1180,13	0,81	48,29	249,54	1,695	1,277	662,18	145,41	699,65	8,02	1203,03	0,046	1,322	0,008			

2 день, 2 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецептур				
		Жиры, г			Углеводы		В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Е, мг		К, мг	L, мг	F, мг	So, мг
		Белки, г	Жир, г		Углевод, г	Белок, г													
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	150	5,0	6,0	32,0	202	0,21	56,68	0,47	0,21	111,81	23,10	135,12	0,48	269,48	0,020	0,00	0,000	таблица 1	
Молоко кипяченое	150	4,6	4,1	7,6	85	0,06	2,05	32	0,075	0,24	190	22	142	0,2	231	0,012	0,029	0,003	419
Масло сливочное порционными	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
Батон подорованный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,02	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 107.111-002/МФРТ-2016	
Итого за Завтрак	390	11	18	50	474	0,4	2,5	132,7	1,8	0,5	310,4	55,2	305,6	1,3	542,1	0,042	0,039	0,004	
Завтрак																			
Напиток каше-молочный	150	3	3	5	72	0,04	13	0	0	0,03	20,6	11,7	14,3	2,86	361,4	0,02	0,01	0	420
Итого за 2 завтрака	780	3	3	5	72	0,04	13	0	0	0,03	20,6	11,7	14,3	2,86	361,4	0,02	0,01	0	
Обед																			
Суп картофельный с горошком лупчинный	160	4,0	3,0	14,0	109	0,18	20,29	0,48	0,48	185,09	2,87	69,7	0,89	49,10	0,031	0,10	0,051	67	
Пюре картофельное	50	9,4	9,7	10,0	104	0,23	37	0,36	0,30	39,40	2,10	22,7	0,40	17,00	0,001	0,00	0,000	87	
Каша гречневая жидкая	110	8,9	6,0	39,8	248	0,25	0,0	0,011	0,06	15,90	13,02	199,7	4,50	26,00	0,020	0	0,000	178	
Салат овощной с помидорами	20	1,0	3,0	15,0	53	0,07	0,0	2	0,011	1,30	1,28	3,6	0,69	0,76	0,001	0,00	0,000	364	
Компот из фруктов ябл. 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	
Хлеб ржаной	30	2,0	0,3	10,0	58,0	0,00	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,010	0,0	0,000	ГОСТ 2077-84	
Итого за Обед	530	25	22	104	689	0,6	18,9	59,2	0,5	0,6	372,2	151,1	357,0	10,0	345,2	0,016	0,1	0,001	ТТХ
Употребленный напиток																			
Суп картофельный	150	13,2	3,8	21,5	233	0,38	11,63	0,60	0,60	107,03	18,90	24,54	3,72	61,00	0,00	0,00	0,000	229	
Суп овощной	10	2,3	3,8	0,0	24	0,00	0,16	0,026	0	0,01	0,00	4,40	0,24	0,06	0,00	0,00	0,000	7	
Чай с лимоном соевым	150	0,0	0,0	1,0	45	0,00	0,00	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411
Батон подорованный	20	1,5	0,6	10,0	61	0,02	0,0	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,60	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 107.111-002/МФРТ-2016	
Итого за Питание	330	17,0	29,9	13,5	447	0,070	0,180	346,76	11,870	0,060	219,680	33,500	380,280	3,780	123,900	0,010	0,000	0,100	
Итого за день	1330	59,63	72,74	172	1873,80	1,02	34,55	359,698	14,128	1,292	923,091	291,921	397,451	17,92	1372,92	0,086	0,149	0,105	

5 день, 2 недели

Прием пищи, 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	В2, мг	В3, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Еd, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Ва, мг			
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	150	4,1	4,0	25,3	154	0,10	0,00	2000	0,20	0,04	81,30	2,23	104,10	0,76	8,00	0,020	0,00	0,000	таблица 1	2015	
Масло сливочное порциями	5	0,1	3,6	0,1	33	0,03	0,00	24,5	0,65	0,01	1,20	0,02	1,50	0,01	1,30	0,000	0,01	0,001	6	2015	
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43	0,00	0,16	0,026	0	0,03	100	4	8	0,06	12	0,000	0	0,000	7	2015	
Чай с сахаром	150	0,0	0,0	3,0	63	0,00	0,1	0	0	0,01	5	1	7	0,8	25	0,000	0	0,000	411	2015	
Батон (порционный)	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	0,020	0	0,000	ТУ 10 31.11.2004/07/2016		
Итого за завтрак	335	7,97	12,03	39,36	354,4	0,18	0,28	44,526	0,85	0,05	194,1	17,75	148,59	2,28	65,9	0,04	0,01	0,001			
Обед																					
Сок яблочный, упаковка	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	IV		
Итого за обед	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Ужин																					
Щи с вареной говядиной на мясном бульоне со сметаной	160	2,0	5,1	7,4	84	0,03	11,05	0,0	0,01	0,34	204,0	2,20	81,01	1,21	411,59	0,003	1,40	0,001	73	2015	
Картофель из отварного мяса	60	6,8	6,2	3,3	86	0,01	0,0	10,00	0,30	0,05	18,70	1,02	58,40	0,49	71,75	0,003	0,031	0,001	264	2015	
Макаронные изделия отварные	110	3,2	0,2	23,3	114	0,05	0	0,00	0,30	0,02	2,70	1,12	34,84	0,2	30,8	0,001	0,00	0,000	293	2015	
Компот из свежих 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 ржаной	30	2,0	0,3	11,0	38,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	0,001	0,0	0,000	ГОСТ 2017-44		
Итого за ужин	510	14	12	59	498	0,2	11,1	10,0	-0,3	0,5	399,6	18,7	205,7	5,4	783,7	0,006	1,402	0,003	TK		
Подсумок																					
Каша гречневая молочная жидкая 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	183	2015	
Масло сливочное порциями	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	
Молочный сырный напиток	50	1,8	7,8	25,5	181	0,14	7	11,95	0,11	0,11	19,30	5,20	32,0	0,30	50,20	0,020	0,00	0,000	TK		
Итого за Полдник	350	8,29	17,09	51,63	436,41	0,29	8,17	58,53	0,13	0,32	156,43	13,5	211,54	2,75	316,59	0,022	1	0,001			
Итого за день	3395	31,42	41,53	168,69	1287,25	0,65	19,52	113,056	1,22	0,87	724,32	55,97	977,78	10,7	1188,19	0,070	2,412	0,005			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Энергетическая ценность, ккал					Витамины										Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	В2, мг	В3, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Еd, мг	К, мг	Л, мг	Г, мг	Ва, мг									
Итого за весь период	425	481	2017	13927	9	482	4429	98,6	-1,02	7989,4	801	7010	102	3985	0,729	11,667	0,374								
Среднее значение за период	42,5	48,1	201,7	1392,7	0,9	48,2	442,9	10,0	0,1	798,9	80,1	701,0	10,2	398,5	0,073	1,167	0,037								

Нормативная документация:
 СанПиН 2.3.2.4.2596-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения
 Сборник рецептов для учреждений по массовому питанию. Делит поск. под ред. Мельникова М.П., Губенкова В.А. 2015 г.
 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общепитах. Под ред. В.П. Давыдова. 2004 г.

"Согласовано"
 Заведующий МДОУ "Солнышко"
 "19. сентября 2024 г."



"Утверждено"
 Виктор ФОО "Агрофирма-Ярославль"
 Ивченко С.В.
 20.09.24 г."

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

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал.	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	С2, мг	Мg, мг	Р, мг	Ca, мг	К, мг	Fe, мг	Na, мг	I, мг	F, мг	Se, мг						
ЗАВТРАК																										
Каша овсяная, молочная с маслом сливочным	150	3,7	5,4	27,6	171	0,18	0,91	30,84	0,09	0,04	102,00	34,50	105,30	0,20	184,00	0,020	0,01	0,001	2015							
Колбасный салатик с помидором	150	2,3	2,0	10,6	70	0,30	21,30	125,30	1,10	0,25	110,20	10,50	89,20	0,10	109,70	0,020	0,01	0,000	414							
Булочник к чаю	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,00	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 0711-001-2015							
Масло сливочное топленое	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	ГОСТ Р 51071-2016							
Итого за Завтрак	330	8	15	48	369	0,59	22,21	201,24	2,49	0,32	221,20	54,93	233,00	0,92	335,60	0,03	0,03	0,000	2015							
2 завтрак																										
Сок в индивидуальной упаковке	200	0,02	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	14,0	108	0,08	23,90	8,40	0,01	0,33	112,30	1,95	57,9	1,37	253,82	0,013	0,40	0,001	63							
Котлета мясная	50	14,0	9,0	14,0	125	0,09	0,78	23,3	0,16	0,14	23,45	2,70	178,50	1,02	17,50	0,001	0,05	0,001	ТУ							
Рис отварной	110	2,0	4,0	36,0	198	0,01	0	15	0,03	0,05	20,23	8,23	59,6	0,66	0,65	0,001	1,00	0,000	332							
Сок яблочный осветленный	20	1,0	3,0	16,0	53	0,07	0,00	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,89	0,76	0,001	0,00	0,000	366							
Сок яблочный с мякотью	20	1,0	3,0	16,0	53	0,07	0,00	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,89	0,76	0,001	0,00	0,000	366							
Хлеб пшеничный	30	2,2	0,3	14,0	57	0,02	0,00	0	0	0	0,02	1,40	8	14	2,8	0,001	0,00	0,000	393							
Итого за Обед	520	23	22	100	599	0,33	24,8	48,7	0,2	0,8	309,9	27,0	331,4	7,8	534,0	0,021	1,450	0,022	ТУ 0711-001-2015							
Уплотнительный полдник																										
Омлет картофельный с зеленым горошком	150	10,6	31,8	8,7	375	0,16	0,16	285,96	11,85	0,65	111	22	264	2,1	61	0,060	0	0,000	2015							
Салат овощной	10	2,3	3,8	0,0	43	0,06	0,16	0,95	0,06	0,03	100	10	12	0,94	12	0,000	0	0,000	2015							
Чай с натуральным соевым соусом	150	0,0	0,0	1,0	43	0,00	0,00	0	0	0,01	6,0	1,2	4,0	0,4	12	0,000	0,00	0,000	411							
Булочник к чаю	20	1,5	0,6	10,0	61	0,05	0,00	0,00	0,00	0,02	6,60	10	25,5	0,00	39,30	0,010	0	0,000	ТУ 0711-001-2015							
Итого за Полдник	330	14	26	20	424	0,07	0,28	238,49	11,82	0,06	223,60	37,65	241,97	3,14	123,90	0,01	0,000	0,100	ТУ 0711-001-2015							
Итого за день	1380	46	64	194	1480	0,99	47,26	508,43	14,52	0,97	759,68	127,56	820,37	12,20	993,54	0,067	1,480	0,104								