

"Согласовано"
 Заведующий МДОУ
 "Д.В. Сидорова" 20.11.11

"Утверждено"
 Выдано ООО "Агрофирма-Ярославль"
 Ивченко С.В.
 20.11.11



Меню для возрастной группы сад 3-7 лет
 1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Боллх, 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	Ca, мг	F, мг			Se, мг
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	4,4	6,5	32,4	205	0,22	1,09	37,13	0,11	0,05	122,40	41,40	176,04	0,24	220,80	0,024	0,01	0,001	таблица 1	2015
Коблений напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	0,36	25,56	150,36	1,32	0,3	132,24	12,6	119,04	0,12	131,64	0	0,012	0	414	2015
Батончик к чаю	30	1,8	0,7	12,0	73	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 187111-002436077-2016	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
Итого за завтрак	400	9	17	57	429	0,70	26,65	232,49	2,73	0,39	264,96	65,93	328,68	1,10	402,20	0,04	0,03	0,00		
2 завтрак																				
Сок	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	8,00	14,00	0,30	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	0,00	14,00	8,00	14,00	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	200	5	7,5	20	135	0,1	29,9875	10,5	0,0125	0,4125	140,375	2,4375	72,375	1,7125	317,025	0,0163	0,5	0,001	83	2015
Котлета мясная	70	19,6	12,6	19,6	175	0,128	0,092	32,62	0,224	0,196	32,83	3,78	250,46	1,478	245	0,0014	0,07	0,001	т.к.	215
Рис отварной	130	2,4	4,7	42,5	234,0	0,01	0,00	17,73	0,04	0,06	23,91	10,91	70,44	1,13	1,02	0,00	1,18	0,00	332	2015
Сок клюквенный основный	20	1,0	3,0	16,0	53	0,07	0,0	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,69	0,001	0,00	0,000	365	2015	
Компот из смеси ягод см	180	0,2	0,2	16,8	68,4	0,024	0	0	0	0,024	168	9,6	16,8	3,36	288	0,0012	0	0	393	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	95,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,059	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 3077-84	
Итого за Обед	650	31	28	132	762	0,4	31,1	62,8	0,3	0,7	372,4	34,4	442,7	9,9	666,9	0,04	1,752	0,003		
Уплотненный полдник																				
Омлет картофельный с желтыми горошком	170	11,9	24,8	9,9	310,3	0,023	0,023	292,060	13,367	0,000	125,430	25,030	230,780	2,350	68,930	0,000	0,000	0,113	229	2015
Сыр полусольный	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 лимонным соком и сахаром	180	0	0	1,2	54	0,00	0,12	0,00	0,00	0,00	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411	2015
Батончик к чаю	30	1,8	0,7	12,0	73	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 187111-002436077-2016	2015
Итого за Полдник	390	16	29	23	481	0,08	0,30	292,09	13,36	0,07	240,55	42,75	274,32	3,61	142,09	0,01	0,000	0,113		
Итого за день	1640	58	75	232	1760	1,20	58,03	587,42	16,37	1,21	891,93	151,03	1059,83	14,87	1211,16	0,086	1,786	0,118		

2 День, 1 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	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	So, мг
Завтрак																				
Каша манная молочная жидкая с маслом сливочным	180	6	8,4	21,6	210	0,12	1,2	31,2	0,24	0,12	0,24	32,4	31,2	0,84	205,44	21,84	0,12	0,012	таблица 1	2015
Чай с сахаром	180	0	0	3,6	75,6	0	0,12	0	0	0,012	0	1,44	6	0,936	8,7	30,12	0	0	411	2015
Молоко сливочное топленое	10	0,1	7,3	0,1	66	0,09	0,09	45,0	1,30	0,01	2,40	0,05	2,40	0,02	3,00	0,000	0,01	0,001	6	2015
Яблоко варенье	47	5,1	4,6	0,3	63	0,05	0,00	100,0	1,04	0,18	22,00	4,80	76,80	0,60	56,00	0,000	0,03	0,015	227	2015
Батон Подорожаный	30	1,8	0,7	12,0	73	0,09	0	0	0,024	0	7,82	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ №71.11-10/2015	2016
Итого за Завтрак	447	13,0	21,0	37,6	487,9	0,29	1,32	176,2	2,58	0,348	69,52	50,57	324,54	3,176	157,72	0,036	0,156	0,028		
2 завтрак																				
Напиток кисло-молочный	180	3,6	3,6	6	86,4	0,048	15,6	0	0	0,036	24,96	14,04	17,16	3,432	433,68	0,0012	0,012	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	ТУСТ 24007-2014	
Итого за 2 завтрак	197	4,6	6,6	17	143,4	0,088	28,6	0	0	0,066	37,26	15,74	29,46	5,432	435,98	0,0022	0,022	0		
Обед																				
Суп куриный с вермишелью	200	7,5	5,0	13,8	115,0	0,23	12,06	0,25	0,09	0,40	104,25	3,56	99,25	2,63	50,13	0,00	0,01	0,00	84	2015
Салата овощная	70	1,2	3,3	8,3	129,8	0,08	0,00	42,00	0,38	0,10	25,03	19,61	93,69	1,82	79,16	0,02	0,00	0,00	ТТК	2015
Запеченное мясо	17	0,2	0,0	0,0	14,3	0,12	30,83	30,57	0,11	0,15	31,99	24,01	74,93	0,09	59,113	0,00	0,09	0,00	339	2015
Овощи тушеные соевые	30	0,2	0,0	0,5	3,0	0,02	0,00	0,00	0,00	0,03	1,36	0,3	0,15	0,15	27,60	0,00	0,00	0,00	417	2015
Напиток молочный с плодом	180	1,2	0,0	30,0	124,8	0,09	0,22	43,20	0,99	0,03	138,90	7,68	1,00	0,15	35,521	0,017	0,000	0,000	ТУСТ 2077-84	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	95,9	0,097	0,000	0,000	0,000	0,035	6,012	6,346	29,058	1,336	35,521	0,017	0,000	0,000	ТУСТ 2077-84	2015
Итого за Обед	644	23	15	52	630	0,6	44,0	116,0	0,5	0,7	311,0	68,2	303,1	6,7	795,9	0,041	0,060	0,002	ТТК	
Уплотненный полдник																				
Закуска творожная со стухенным мясом	170	14,7	18,1	7,9	324,3	0,0226	0	19,95	0	0,0226	223,74	37,516	335,61	1,017	248,6	0,0226	0,034	0	251	2015
Чай с инжиром сожженным сахара	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411	2015
Батон Подорожаный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,09	0	0	0	0,024	7,82	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 10 71.11-10/2015	2016
Итого за Полдник	380	16	18,8	21,1	452	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	0,23	159,73	0,010	0,20	0,000		
Итого за день	1684	59	61	138	1713	1,05	87,05	335,32	3,29	1,38	636,35	163,69	816,38	15,33	1549,31	0,089	0,44	0,05		

3 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, к	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	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	l, мг	F, мг			Se, мг		
Завтрак																						
Суп молочный с вермишелью с маслом сливочным	180	6,0	8,4	32,4	231,6	0,024	0,000	36,000	0,312	0,060	0,288	0,060	22,032	3,288	34,644	0,516	26,340	0,024	0,000	0,000	100	2015
Каша с молоком	180	5,5	4,9	9,1	102,0	0,072	2,460	38,400	0,288	0,288	227,520	26,520	170,640	0,192	276,840	0,074	0,035	0,004	416	2015		
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0,060	0,000	45,000	1,300	0,012	2,400	0,050	3,000	0,020	2,600	0,000	0,010	0,001	6	2015		
Батон Полупроизвольный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,042	0,000	0,000	ТУ № 7111-002/МКМ/07-2016			
Итого за Завтрак	400	13	21	54	473	0,216	2,460	119,400	1,702	0,384	259,872	41,736	238,884	1,448	352,940	0,050	0,045	0,005				
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	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	386	2015		
Итого за 2 завтрака	100	0,4	0,4	9,8	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				
Обед																						
Суп картофельный с яйцом и курицей	200	5,0	2,5	17,5	127,5	0,113	1,700	0,363	0,000	0,463	129,500	1,338	65,760	1,263	11,625	0,003	0,250	0,001	83	2015		
Пюре картофельное 30/30	70	19,9	12,9	33,9	190,7	0,222	22,815	36,270	0,246	0,211	51,773	46,672	209,664	2,574	115,728	0,004	1,638	0,000	255	2011		
Каша гречневая рассычатая	80	10,5	7,1	47,0	292,6	0,295	0,000	0,000	0,012	0,094	18,762	156,964	235,622	5,310	30,680	0,002	0,000	0,000	179	215		
Компот из свежих ягод с/н	80	0,2	0,5	16,8	68,4	0,024	0,000	0,000	0,000	0,024	166,000	9,600	16,800	3,360	288,000	0,001	0,000	0,000	393	2015		
Хлеб пшеничный	50	3,1	0,5	16,7	95,8	0,097	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,348	29,098	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ТУСТ 30748			
Итого за Обед	630	39	23	132	778	0,721	24,516	36,633	0,258	0,623	374,047	222,919	558,694	13,843	461,004	0,029	1,888	0,001				
Плотнощный полдник																						
Закусочная картофельная с мясным фаршем	170	7,9	4,5	63,3	338,8	0,24	0,00	23,730	0,090	0,062	25,890	12,430	68,930	1,243	1,130	0,003	0,000	0,000	308	2015		
Чай с сахаром соевый с/н	180	0,0	0,0	12	54,0	0,000	0,120	0,000	0,000	0,012	7,200	1,440	4,800	0,480	14,400	0,000	0,000	0,000	411	2015		
Батон Полупроизвольный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	ТУ № 7111-002/МКМ/07-2016			
Итого за Полдник	380	9,7	5,2	76,5	456,0	0,184	0,120	23,730	0,090	0,070	41,110	25,730	104,330	2,443	62,690	0,015	0,000	0,000				
Итого за день	1510	62,4	49,8	271,8	1749,0	1,151	37,695	172,763	2,058	1,294	691,029	299,407	911,088	19,924	1174,624	0,093	1,943	0,006				

4 день, 1 недели

Примем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур		
		Жиры, г			Белки, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Sр, мг	
		Белки, г	Жиры, г																	
Завтрак																				
Каша пшеница молочная жидкая с маслом сливочным	180	20,4	8,6	39,6	231,8	0,08	1,03	45,31	0,31	0,28	184,43	26,02	178,01	1,02	256,14	0,02	0,01	0,00	таблица 1	2015
Чай с молоком с сахаром	180	3,2	2,8	13,6	92,4	0,05	1,43	21,60	0,01	0,17	134,40	16,20	99,12	0,34	163,92	0,00	0,00	0,02	413	2015
Сыр порционный	10	2,3	3,8	0,0	43,4	0,00	0,16	0,026	0	0,03	100	4	8	0,06	12	0,000	0	0,000	7	2015
Масло сливочное порцинал	5	0,1	3,6	0,1	33,0	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 подорожанный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 1671-11-003/16/077-2016	
Итого за Завтрак	405	28	21	65	474	0,22	2,62	91,44	0,97	0,50	427,95	61,52	317,47	2,15	480,12	0,04	0,02	0,02		
2 завтрак																				
Молоко ванильное	180	5,5	4,9	9,1	102,0	0,07	2,46	38,40	0,09	0,29	227,52	26,52	170,64	0,19	276,84	0,01	0,03	0,00	419	2015
Итого за 2 завтрак	180	5,5	4,9	9,1	102,0	0,072	2,46	38,4	0,09	0,288	227,52	26,52	170,64	0,19	276,84	0,01	0,03	0,00		
Обед																				
Суп картофельный с зеленым горошком и капустой "Радужный"	200	5,4	5,1	16,6	133,3	0,10	17,48	10,46	0,01	0,41	137,04	2,44	72,41	0,46	1,91	0,00	0,25	0,00	87	2015
Каша "Радужная"	70	8,4	10,0	5,6	182,0	0,07	1,43	1,88	0,66	0,15	25,05	2,60	184,73	1,50	363,52	0,00	0,01	0,00	176	2015
Кисель фруктовое	130	1,2	3,5	33,0	134,5	0,19	30,63	30,57	0,11	0,15	31,99	24,01	74,53	0,08	591,13	0,00	0,05	0,00	339	2015
Итого за обед	50	0,7	1,4	3,7	30,0	0,039	2,01	0	0	0,012	11,475	8,695	18,24	0,525	126,42	0	1,8	0	55	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0,4	0,0	25,0	101,7	0,01	0,26	0,00	0,00	0,01	26,64	5,40	13,86	1,13	164,83	0,00	0,00	0,00	384	2015
Хлеб пшеничный	50	3,3	0,5	16,7	95,9	0,097	0,00	0,000	0,000	0,033	6,012	8,346	29,058	1,326	36,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 3077-44	
Итого за Обед	650	19	24	61	678	0,41	51,9	42,9	0,8	0,8	240,2	49,7	403,2	5,0	1193,4	0,024	2,111	0,001		
Упамятый завтрак																				
Пудинг из творога с ползновом молотком сливочный	170	21,5	16,8	39,9	397,5	0,0576	0,7147	139,399	8,927	0,2599	218,09	25,877	215,491	1,6937	214,587	0,0226	0,001	0,001	248/269	2015
Кисель из ягел с/м	180	0,1	0,9	24,7	99,7	0,00	1,64	0,60	0,00	0,00	120,00	3,74	6,16	0,12	40,18	0,00	0,00	0,00	366	2015
Батон подорожанный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 1671-11-003/16/077-2016	
Итого за Полдник	380	23,4	17,6	76,6	570,5	0,13	1,65	139,33	8,93	0,29	346,01	41,50	254,25	2,52	301,92	0,04	0,00	0,00		
Итого за день	1625	76,1	67,5	231,5	1824,4	0,872	58,97	312,0918	10,7617	1,851	1241,6963	179,23	1145,566	9,8994	2252,268	0,1067	2,172	0,025		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества							№ рацион-туры	Сборник расчетов			
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Ма, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг			Л, мг	F, мг	So, мг
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,9	4,8	30,4	164,8	0,12	0,00	24,00	0,24	0,05	2,68	124,92	0,91	10,32	0,02	0,00	0,00	таблица 1	2015	
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,7	84	0,35	25,56	150,35	1,32	0,3	132,24	12,6	0,12	131,64	0	0,012	0	414	2015	
Масло сливочное порционная	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
Батон поджаренный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	ТУ 10/71-11-002/000077-2016		
Итого за Завтрак	400	9,6	15,2	55,2	408	0,6	25,6	219,4	2,9	0,4	240,1	27,2	1,8	191,7	0,036	0,022	0,001			
2 завтрак																				
Сок	200	1,0	0,2	20,2	88	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	14,00	8,00	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	0,30	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
Борщ с картофелем со сметаной и сметаной	200	7,5	12,5	15,0	202,5	0,04	6,23	0,00	0,01	0,04	356,63	2,10	42,56	0,95	3,00	0,00	1,75	0,00	64	2015
Гречка "Болотское"	70	9,6	14,0	2,8	176,4	0,17	16,99	1,20	0,00	0,48	34,44	3,32	113,41	1,89	576,23	0,00	0,06	0,00	ТТК	
Макароны из твердых пшеничных	130	3,8	0,7	28,1	134,2	0,07	0,00	0,00	0,00	0,03	6,48	41,11	0,11	46,09	0,00	0,00	0,00	218	2015	
Компот из смеси ягод с/м	180	0,2	0,0	16,8	68,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	169,00	9,60	15,80	3,36	288,00	0,00	0,00	0,00	393	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 30774-4	
Итого за Обед	630	25	28	79	678	0,4	27,2	1,2	0,0	0,6	571,6	23,3	243,0	7,4	946,9	0,023	1,807	0,003		
Уплотненный полдник																				
Бужени мясные со сметанным соусом	170	7,9	13,6	9,0	212,4	0,0565	2,6994	2,26	0,1366	0,0565	23,4023	13,933	65,54	1,0057	140,4138	0,0071	0	0,001	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411	2015
Батон поджаренный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	ТУ 10/71-11-002/000077-2016		
Итого за Полдник	380	9,7	14,3	22,2	340	0,01	7,14	163,10	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	0,17	115,33	0,00	0,20	0,00		
Итого за день	1610	44,95	57,40	177,01	1514,11	1,00	59,91	383,65	3,11	1,14	1050,07	95,52	701,87	9,69	1255,94	0,06	2,03	0,00		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины							Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур
		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	So, мг						
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Белки, г															Жиры, г	Углеводы, г	Ca, мг	Mg, мг		
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	4,4	6,5	32,4	205,7	0,22	1,09	37,13	0,11	0,05	122,40	41,40	126,36	0,24	220,80	0,02	0,01	0,00	2015						
Чай с молоком с сахаром	180	3,2	2,8	13,6	92,4	0,05	1,43	21,60	0,01	0,17	134,40	16,20	99,12	0,34	163,92	0,00	0,00	0,00	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	2015						
Батончик к чаю	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 1071.11-002.8362072-2016						
Итого за завтрак	400	9,5	17,2	58,1	437	0,384	2,530	103,728	1,414	0,252	267,120	69,530	259,080	1,316	434,480	0,0377	0,024	0,003							
2 завтрак																									
Сок	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 полевой на мясном бульоне	200	2,5	2,3	14,0	86,3	0,25	24,11	12,88	0,01	0,63	119,50	40,00	305,25	2,38	4,25	0,00	1,25	0,00	66						
Желе по-польски	200	24,4	6,3	21,7	240,6	0,213	25,137	26,600	0,239	0,532	38,442	3,865	137,601	2,128	763,164	0,004	0,133	0,001	292						
Овощи паровые соленные	30	0,2	0,0	0,5	3,0	0,015	1,05	0	0	0,03	6,9	4,2	7,2	0,18	42,3	0	0	0	70						
Нашток на сырой сульфурстов	180	0,3	0,0	20,8	84,8	0,01	0,3	0	0	0,01	238,50	4,50	11,6	0,94	87,36	0,001	0	0,000	394						
Хлеб ржяной	50	3,3	0,5	16,7	95,9	0,067	0,000	0,000	0,000	0,023	6,012	6,346	29,059	1,396	35,671	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 30774-44						
Итого за Обед	660	27	9	57	511	0,555	50,600	39,475	0,272	1,225	407,354	58,411	486,659	6,959	932,615	0,023	1,383	0,003							
Уплотненный полдник																									
Каша рисовая молочная с маслом сливочным	180	2,0	4,6	20,3	130,8	0,02	0,00	24,00	0,11	0,01	4,44	13,80	43,06	0,29	29,28	0,01	1,08	0,00	таблица 1						
Ватрушка с творогом	75	3,0	7,0	41,0	168,0	0,05	0	46	0,05	0,04	26,6	10,1	44,3	0,4	40	0,003	0,00	0,001	441						
Чай с лимонным соком сахаром	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411						
Итого за Полдник	435	12,0	11,0	68,0	352,8	0,14	7	125,30	0,11	0,1	55,48	33,83	90,6	1,26	127,07	0,000	0,20	0,001							
Итого за день	1695	50,0	37,0	203,3	1389,6	1,089	60,120	266,503	1,776	1,597	743,864	169,771	850,539	9,635	1494,165	0,060	1,807	0,007							

2 день, 2 недели

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Зингерит-чекская ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	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	So, мг		
Каша ячневая молочная заправка с маслом	180	6,0	7,2	38,4	242,4	0,25	0,50	69,62	0,56	0,25	134,17	27,72	162,14	0,58	323,35	0,02	0,00	0,00	таблица 1	2015
Каша с молоком	180	5,50	4,90	9,10	102,00	0,07	2,46	38,40	0,09	0,29	227,52	26,52	170,64	0,19	278,84	0,01	0,03	0,00	416	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	0,00	0,01	0,001	6	2015
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 18.71.11-002.00.007.2016	
Итого за завтрак	400	13	20	60	484	0,4	3,0	150,2	2,0	0,6	372,0	66,2	366,4	1,5	650,0	0,050	0,045	0,005		
Завтрак																				
Напиток кисло-молочный	180	3,6	3,6	6,0	88,4	0,05	15,60	0,00	0,00	0,04	24,95	14,04	17,16	3,43	433,68	0,02	0,01	0,00	420	2015
Итого за 2 завтрака	180	3,6	3,6	6,0	88,4	0,048	15,6	0	0	0,036	24,95	14,04	17,16	3,432	433,68	0,024	0,012	0		
Обед																				
Суп картофельный с горохом лушеница	200	5,0	3,8	17,5	136,3	0,20	23,63	25,25	0,23	0,50	231,25	3,59	124,63	0,75	50,13	0,00	0,13	0,00	87	2015
Десерт-клуб из фруктов	70	13,2	13,5	14,0	229,6	0,03	0,00	51,60	0,36	0,14	36,96	2,94	31,71	0,60	23,80	0,00	0,00	0,00	ТТК	
Каша гречневая рассыпчатая	190	10,5	7,1	47,0	292,6	0,30	0,00	0,00	0,01	0,09	18,76	156,96	235,67	5,31	30,88	0,00	0,00	0,00	179	215
Салат овощной соевый	20	1,0	5,0	16,0	53,0	0,07	0,0	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,89	0,00	0,00	0,00	0,00	355	2015
Компот из смеси ягод см	180	0,2	0,0	16,8	68,4	0,02	0,00	0,00	0,00	0,02	168,00	9,60	16,50	3,36	268,00	0,00	0,00	0,00	383	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	96,9	0,097	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,658	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 2077-81	
Итого за Обед	650	33	28	128	871	0,71	23,6	79,1	0,6	0,8	462,3	180,7	441,4	12,2	428,9	0,024	0,1	0,001	ТТК	
Употребленный дольник																				
Омлет картофельный	170	14,9	28,8	2,9	331,2	0,0226	0,0226	391,495	13,566	0	121,0004	20,34	274,0702	3,0736	68,93	0	0	0,113	229	2015
Сыр полужирный	10	2,3	3,8	0,0	47,4	0,00	0,16	0,096	0	0,03	100	4,40	8,24	0,05	11,60	0,00	0,00	0,000	7	2015
Чай с низким содержанием сахара	180	0,0	0,0	1,2	54,0	0,00	0,12	0,00	0,00	0,01	7,20	1,44	4,80	0,48	14,40	0,00	0,00	0,00	411	2015
Батон йодированный	30	1,8	0,7	12,0	73,2	0,06	0	0	0	0,024	7,92	11,88	30,6	0,72	47,16	0,012	0	0	ТУ 18.71.11-002.00.007.2016	
Итого за полдник	390	19,0	33,3	16,1	501,8	0,083	0,303	391,176	13,557	0,066	216,130	38,060	317,110	4,331	112,090	0,012	0,000	0,113		
Итого за день	1620	69,2	84,3	209,9	1940,8	1,298	42,492	620,422	13,921	1,480	1055,376	288,987	1142,670	21,521	1854,638	0,110	0,161	0,118		

3 день, 2 недели

Примечание, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов		
		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	Г, мг			So, мг	
Завтрак																				
Какао "Дружба" молочная жидкая с маслом сливочным	180	4,8	6,0	18,0	0,024	0,000	24,000	0,672	0,028	5,640	16,360	0,364	38,400	0,024	0,120	0,001	таблица 1	2015		
Чай с сахаром	180	0,0	0,0	3,6	0,000	0,120	0,000	0,000	0,012	6,000	1,440	0,996	30,120	0,000	0,000	0,000			411	2015
Масло сливочное порциями	10	0,1	7,3	0,1	0,060	0,000	45,000	1,300	0,012	2,400	0,050	3,000	2,600	0,000	0,010	0,001			6	2015
Батон подорожаный	30	1,8	0,7	12,0	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000			ТУ 10.71.11-002/3503077-2016	
Итого за завтрак	400	7	14	34	0,144	0,120	69,000	1,972	0,076	21,960	31,730	2,120	116,260	0,036	0,300	0,002	ТТК			
2 завтрак																				
Брусок	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	278,00	0,00	0,01	0,00	388	2015		
Итого за 2 завтрака	100	0,4	0,4	9,8	0,03	10,00	0,00	0,00	0,02	16,00	9,00	11,00	278,00	0,00	0,01	0,00				
Обед																				
Уплотненный полдник																				
Рассольник ленинградский с курой и сметаной	200	6,3	5,1	14,4	0,150	16,950	1,075	0,000	0,425	257,000	2,963	101,250	50,125	0,001	0,050	0,001	82	2015		
Запеканка из печени с рисом	170	17,6	6,4	26,6	0,305	9,942	640,607	7,119	2,158	26,815	32,431	351,682	6,633	342,729	0,001	0,011	ТТК			
Суп с макароний	20	1,0	2,0	1,4	0,040	0,720	0,010	0,000	0,090	15,430	1,400	1,050	16,400	0,030	0,000	0,000	368	2015		
Напиток из лимонника с клюквом	180	1,2	0,0	30,0	0,000	0,240	43,200	0,000	0,024	136,800	7,680	0,000	6,648	279,600	0,000	0,001	417	2015		
Хлеб ржаний	50	3,3	0,5	16,7	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	1002-3077-44			
Итого за Обед	620	29	16	89	0,562	27,752	694,692	7,119	2,731	444,057	50,620	483,240	11,760	724,425	0,049	0,051	ТТК			
Уплотненный полдник																				
Рис с овощей с курицей	200	6,7	6,7	8,0	0,213	25,137	26,666	0,239	0,532	63,840	3,657	13,300	2,128	7,581	0,001	0,133	0,060	ТТК		
Чай с лимоном со добавлением сахара	180	0,0	0,0	1,2	0,000	0,120	0,000	0,000	0,012	7,200	1,440	4,600	14,400	0,000	0,000	0,000	411	2015		
Батон подорожаный	30	1,8	0,7	12,0	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	7,920	11,880	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	ТУ 10.71.11-002/3503077-2016			
Итого за Полдник	410	8,5	7,4	21,2	0,273	25,257	26,666	0,239	0,568	78,960	17,177	48,700	3,328	69,141	0,013	0,133	0,060			
Итого за день	1530	44,9	37,7	153,7	1,009	63,129	960,758	9,330	3,394	560,977	108,727	642,120	19,406	1163,846	0,098	0,504	0,096			

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур			
		Жиры, г			Углеводы, г	С, мг	А, мкг	Д, мкг	Е2, мг	Са, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг			F, мг	So, мг	
		Белки, г	Жир, г																	
Каша манная молочная жидкая с маслом	180	6,0	8,4	21,0	0,12	1,20	31,20	0,24	0,12	0,12	31,20	32,40	205,44	0,84	21,84	0,02	0,12	0,00	таблица 1	2015
Кофейный напиток с молоком	180	2,8	2,4	12,8	0,35	25,56	150,26	1,32	0,30	0,30	132,24	12,60	119,04	0,12	131,64	0,00	0,01	0,00	414	2015
Масло сливочное топленым	10	0,1	7,3	66,1	0,06	0,00	45,0	1,30	0,01	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	63,0	0,05	0,00	100,0	1,04	0,18	0,18	21,00	4,80	76,80	0,60	56,00	0,000	0,03	0,015	227	2015
Багет йодированный	30	1,8	0,7	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	17 № 31, 11-1023454077-2016	
Итого за завтрак	447	15,8	23,4	495,3	0,655	26,76	326,56	3,9	0,656	0,656	195,76	61,73	434,88	2,3	259,24	0,036	0,168	0,017		
Молоко ванильное	180	5,5	4,9	9,1	0,021	2,460	38,400	0,060	0,288	0,288	227,520	26,520	170,640	0,192	276,840	0,010	0,035	0,004	419	2015
Кондитерское изделие	17	1,0	3,0	11,0	0,040	13,000	0,000	0,000	0,000	0,000	12,360	1,700	12,300	2,000	2,300	0,001	0,010	0,000	ГОСТ 31801-2014	
Итого за 2 завтрака	197	6,5	7,9	20,1	0,112	15,460	38,400	0,060	0,316	0,316	239,820	28,220	182,940	2,192	279,140	0,011	0,045	0,004		
Обед																				
Суп картофельный со свиной	200	6,1	6,0	132,9	0,100	8,313	2,093	0,025	0,075	0,075	153,760	2,600	76,275	1,038	50,163	0,001	0,500	0,001	89	2015
Котлета рыбная	70	11,2	5,9	8,3	129,6	0,056	0,000	42,000	0,364	0,098	25,032	19,814	93,668	1,820	79,156	0,021	0,000	0,000	тк	
Картофельное пюре	130	2,7	4,1	21,2	0,189	30,633	30,574	0,106	0,153	0,153	31,960	24,013	74,930	0,083	561,125	0,004	0,047	0,000	339	2015
Икра свекольная	30	0,7	1,4	3,7	0,009	2,010	0,000	0,000	0,012	0,012	11,475	8,895	18,240	0,525	126,420	0,000	0,000	0,000	55	2015
Напиток из смеси сухих фруктов	180	0,4	0,0	25,0	0,012	0,360	0,000	0,000	0,006	0,006	286,200	5,400	13,860	1,128	104,832	0,001	0,000	0,000	384	2015
Хлеб ржаной	50	3,3	0,5	16,7	0,067	0,000	0,000	0,000	0,033	0,033	6,012	6,346	29,058	1,336	35,571	0,017	0,000	0,000	ГОСТ 3077-84	
Итого за обед	660	24,4	17,9	87,4	0,433	41,315	74,636	0,495	0,378	0,378	514,459	66,868	306,051	5,929	957,267	0,044	0,547	0,001		
Упомянутый напиток																				
Пuding из творога с поливой, молочной	170	21,5	16,8	39,5	0,068	0,215	139,329	8,927	0,260	0,260	218,090	25,877	215,491	1,684	214,587	0,023	0,001	0,001	249293	2015
Кисель из ягод см	180	0,1	0,0	24,7	0,004	1,644	0,000	0,000	0,005	0,005	12,568	3,744	6,160	0,120	40,176	0,001	0,000	0,000	395	2015
Багет йодированный	30	1,8	0,7	73,2	0,060	0,000	0,000	0,000	0,024	0,024	7,920	11,880	30,600	0,720	47,160	0,012	0,000	0,000	17 № 31, 11-1023454077-2016	
Итого за полдник	380	1,9	0,8	76,6	0,131	1,859	139,329	8,927	0,289	0,289	238,598	41,501	254,251	2,524	301,923	0,036	0,001	0,001		
Итого за день	1684	48,6	50,0	230,8	188,9	85,394	578,925	13,112	1,621	1,621	1188,632	198,319	1178,122	12,945	1797,570	0,126	0,761	0,023		

