



"Согласовано"

Заведующий МДОУ

С. С. Сидорова
20.11.2014 г.

Меню для возрастной группы сад 1,3-3 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Каша овсяная молочная	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	199
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Масло сливочное порциями	10	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	6
Батончик к чаю	20	2	1	10	52	0,05	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	0,0
Итого за Завтрак	360	7	9	49	359	0,33	1,19	94,30	0,34	0,29	309,04	69,16	301,69	0,49	98,93	0,04	0,02	0,0	0,0
2 завтрак																			
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	394
Обед																			
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	95
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	419
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	332
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	366
Напиток из яблок сушеных	150	0	0	15	63	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	0
Итого за Обед	520	18	21	107	665	0,4	14,4	164,4	1,3	0,5	172,0	66,1	202,6	2,6	162,5	0,0	0,1	0,0	0,0
Уплотненный полдник																			
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	249
Чай с низким содержанием сахара	150	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Батончик к чаю	20	2	1	10	52	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0	0
Итого за Полдник	290	15	11	32	411	0,10	0	0,00	0,1	0,1	27,95	23,50	49,4	3,41	280,30	3,02	0,00	0	0
Итого за день	1320	40	41	208	1529	0,8	47,7	260,0	1,8	0,9	551,2	158,7	649,3	8,3	1498,1	304,286	0,2	0,013	0,0

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																			
Каша манная жидкая	150	5	7	18	175	0,12	1,2	27,30	0,26	0,11	27,30	29,30	1,90	195,30	363,00	0,2	0,02	199	
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0,0027	414	
Яйцо вареное	47	6	5	0	74	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	1,37	757,29	75,31	0,04	0	227	
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Завтрак	397	10	16	74	400	0,1	1,2	27,3	0,3	0,1	262,1	62,4	1,9	195,3	363,0	0	0		

2 завтрак

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	420
Обед																			
Суп картофельный с зеленым горошком	160	2	2	12	77	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	82
Суфле рыбное	50	9	6	1	99	0,05	0	35	0,28	0,08	18,10	15,20	67,00	1,4	57,30	61,20	0	0	400
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	339
Икра свекольная	20	0	1	1	11	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	55
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	417
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	
Итого за Обед	520	16	12	62	486	0,5	53,2	102,1	0,4	0,8	128,6	96,3	276,1	8,8	1824,4	209,9	0,1	0,6	

Уплотненный полдник

Калуста тушеная с мясом	150	9	14	11	205	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	26,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	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	411
Булочка сахарная	50	8	5	35	208	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	452
Итого за Полдник	350	16	17	48	465	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	71,70	54,80	115,18	6,23	659,73	16,18	0,02	0,1	
Итого за День	1417	48	60	255	1422	0,6	80,3	165,2	0,6	1,0	506,4	245,0	830,2	17,6	2809,4	228,7	0,2	0,7	

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	
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая	150	17	6	35	200	0,09	0,90	38,30	0,35	0,33	153,30	25,30	153,80	0,30	214,00	6,90	0,02	0	199	
Молоко кипяченое	180	6	5	10	110	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	66,2	0,8	116	33,5	0	0	416	
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	6	
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0		
Итого за Завтрак	360	11	17	55	429	1,0	1,5	106,5	0,7	0,5	397,8	50,5	361,5	2,5	397,8	41,5	0,0	0,0		
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	0,00	418
Обед																				
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	111	
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	255	
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	330	
Компот из плодов см	150	0,1	0	12	50	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	390	
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0		
Итого за Обед	500	19	18	72	601	1,0	39,6	45,0	0,3	1,6	146,7	239,3	676,1	13,4	1540,6	302,8	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный	130	10	13	3	173	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	229	
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	7	
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	411	
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0		
Итого за Полдник	310	16	17	27	344	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	1370	50	57	259	1462	2,1	48,2	170,9	1,1	2,2	390,9	323,1	1134,7	22,0	2456,6	462,8	0,1	0,5		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая	Витамины							Минеральные вещества							№ 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 пшеничная молочная жидкая	150	5	5	20	147	0,06	0,3	201	0	0,5	65	11	154	1,8	125,3	0	0	199	
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	411	
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	7	
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Завтрак	360	26	20	77	320	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																			
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	
Чай с шиповником	150	0	0	13	54	0,01	42	40,8	0	0,02	5,1	2,7	4,4	0,53	13,6	0,0	0,01	0	
Обед																			
Суп картофельный с яйцом	160	4	5	11	105	0,06	3,55	2,0	0	0,07	35,60	27,80	40,10	0,70	135,60	4,20	0,06	0	
Гуляш "Болонье"	50	5	12	2	138	13,00	14,56	0,90	0,00	0,52	25,3	24,30	82,30	1,35	422,10	69,40	0,05	0,12	
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	
Напиток из яблок сушеных	150	0	0	15	63	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	394	
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	
Итого за Обед	500	12	21	69	496	13,3	48,4	25,2	0,1	0,9	130,8	100,4	254,1	5,3	1428,5	152,3	0,2	0,1	
Уплотненный полдник																			
Котлета "Мясушка"	50	7	13	8	177	0,06	2,4	3	0,13	0,06	21,30	13,40	59,0	0,95	125,40	38	0	4,43	
Рис отварной	110	2	4	36	199	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	332	
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	411	
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Полдник	330	10	11	117	480	0,00	26	21,00	0,06	0,09	64,52	34,11	89,1	7,89	723,81	105,20	0,02	4,43	
Итого за день	1357	56	59	250	1408	13,5	88,4	84,0	0,4	1,3	437,5	185,4	541,3	16,4	2794,2	257,2	0,2	4,6	

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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг		Se, мг
Завтрак																			
Суп молочный с вермишелью	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	100
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0	0,0027	414
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	6
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Завтрак	360	8	15	49	406	0,2	21,4	223,4	1,6	0,2	320,0	20,4	267,8	1,3	115,1	122,4	0,0		
2 завтрак																			
Напиток из ягод сушеных	150	0	0	19	76	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	417
Обед																			
Борщ со свежей капустой, картофелем, мясом и сметаной	160	4	8	7	116	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	63
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	322
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	339
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	394
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	
Итого за Обед	500	13	22	56	498	1,5	83,7	60,0	0,8	65,5	158,3	114,7	411,1	7,8	2271,6	519,5	0,2	17,5	
Уплотненный полдник																			
Запеканка рисовая с творогом и джемом	120	14	20,1	28	302	0,06	0	0	0	0,06	16	9	15	2,9	256	3	0	0	188
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	411
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Полдник	290	16	21	40	406	0,11	7,14	0	0,24	0,14	25,75	22,30	47,74	6,17	304,40	3,08	0,02	2,9	
Итого за День	1300	37	57	163	1387	1,8	112,3	283,4	2,6	65,9	504,0	157,4	726,6	15,3	2691,1	644,9	0,2	20,4	

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептурды	
		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
Каша овсяная молочная	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	199
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	6
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Батончик к чаю	20	2	1	10	52	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	
Итого за Завтрак	360	10	18	72	353	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,66	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01		

Завтрак

2 завтрак

Чай с шиповником	150	0	0	13	54	0,01	42	40,8	0	0,02	5,1	2,7	4,4	0,53	13,6	0,0	0,01	0	ГТК
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	86
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	294
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	330
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	394
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	
Итого за Обед	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	

Уплотненный полдник

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	249
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	411
Батончик к чаю	20	2	1	10	52	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	
Итого за Полдник	290	16	17	21	409	0,10	7	0,00	0,00	0,1	47,32	51,04	61,9	4,77	496,30	5,12	0,01	0	
Итого за день	1300	54	62	258	1321	0,6	24,1	92,5	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
Завтрак																			
Каша манная жидкая	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	199
Молоко кипяченое	180	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	416
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	7
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Завтрак	360	15	16	40	404	1,0	1,8	42,6	0,4	0,2	91,2	46,6	285,2	3,4	375,9	397,6	0,2	0,0	
2 завтрак																			
Напиток кисломолочный	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	420
Обед																			
Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	160	1	4	6	66	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	73
Жаркое по-домашнему	150	8	17	17	255	0,03	0	5	0,26	0,07	15,30	3,10	23,50	65,00	18,10	94,50	0	0	292
Напиток из яблок сушеных	150	0	0	15	63	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	
Итого за Обед	490	12	21	52	444	0,3	18,5	6,0	0,3	0,5	60,7	45,6	155,3	67,6	511,7	165,9	0,1	0,1	
Уплотненный полдник																			
Плов рисовый с мясом	150	9	19	36	350	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,60	62,00	0,1	0,06	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	411
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Полдник	320	21	10	58	455	0,14	7		0,11	0,1	27,20	27,80	65,0	6,26	318,60	4,16	0,02		
Итого за день	1320	52	58	257	1373	1,4	27,3	48,6	0,7	0,8	179,1	181,1	284,0	77,2	2322,4	567,6	4,7	0,1	

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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																			
Каша гречневая молочная жидкая		5	5	20	144	0,06	0	35	0,30	0,08	18,60	15,30	1,4	65,30	60,20	0	199		
Чай с низким содержанием сахара		0	0	3	54	0	0,1	0	0,01	0,01	5,15	4,4	0,01	15,1	0	0	411		
Масло сливочное порциями		0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	0,06	28,33	0,00	0,01	6		
Батон йодированный		2	1	10	52	0,06	0	0	0,03	0,03	6,7	1,0	0,7	39,5	1,09	0	0		
Итого за Завтрак	360	7	20	33	317	0,2	0,2	98,1	0,5	0,2	214,2	33,0	2,2	148,2	61,3	0,0	0,0		
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	418		
Обед																			
Рассольник ленинградский с курой	160	4	4	10	145	0,33	15,60	0,99	0	0,55	25,30	25,60	88,0	2,23	422,30	70,30	0,09	82	
Суфле из печени	50	10	5	7	118	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,60	179,20	2,20	656,00	205,00	0,01	321	
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	218	
Напиток из шиповника и изюма	150	1	0	25	119	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	417	
Хлеб ржаной	30	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	
Итого за Обед	500	19	12	82	572	0,8	61,7	92,3	0,3	1,0	136,0	113,0	8,5	2140,1	354,0	0,1	0,7		
Уплотненный полдник																			
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	573,60	62,00	0,1	315/375	
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	411	
Батон йодированный	20	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Полдник	320	11	16	23	325	0,13	2,66	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	1380	37	46	159	1303	1,1	23,4	192,0	42,9	1,4	394,8	196,9	643,7	13,5	2632,6	514,3	0,2	16,3	

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
Завтрак																				
Каша "Дружба" молочная жидкая	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	199
Кофейный напиток с молоком	180		1	3	18	99	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0	0,0027	414
Яйцо вареное	47		6	5	0	74	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	227
Батон йодированный	20		2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Завтрак	397		13	15	41	425	0,3	49,4	274,5	1,8	0,5	464,7	61,6	501,5	2,8	972,4	111,7			
2 завтрак																				
Чай с шиповником	150		0	0	13	54	0,01	42	40,8	0	0,02	5,1	2,7	4,4	0,53	13,6	0,0	0,01	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	
Обед																				
Суп картофельный с горохом	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	87
Котлета рыбная	50		7	5	5	130	0,09	3,32	2,03	43	0,43	29	43	20	3,1	310	99	0	16,2	271
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	339
Икра свекольная	20		0	1	1	11	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	55
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	394
Хлеб ржаной	30		2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	
Итого за Обед	520		13	11	55	571	0,7	88,2	52,3	43,2	1,3	169,3	159,9	343,7	11,7	2799,2	549,4	0,2	16,3	
Уплотненный полдник																				
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	249
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	325,1	1,3	0,01	0	396
Батон йодированный	20		2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Полдник	290		17	10	24	456	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	1374		45	39	144	1564	1,2	144,8	389,9	45,3	1,9	858,4	258,6	1012,6	20,7	4266,9	676,0	0,2	19,2	

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	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	
Завтрак																		
Каша пшеничная молочная жидкая	5	5	20	147	0,20	2,0	28,30	0,30	0,20	30,00	32,00	175,00	2,10	188,00	36,50	0,2	0,02	199
Чай с низким содержанием сахара	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Масло сливочное порциями	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	6
Батон йодированный	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Завтрак	7	11	33	320	0,3	2,2	91,4	0,5	0,3	225,6	49,7	322,7	2,9	270,9	37,7	0,2		
2 завтрак																		
Напиток из ягод сушеных	0	0	19	76	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	417
Обед																		
Свекольник со сметаной	1	2	11	70	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	64
Люля-кебаб из курицы	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	322
Рис отварной	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	332
Напиток из яблок сушеных	0	0	15	63	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	394
Хлеб ржаной	2	0	13	60	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	
Итого за Обед	16	11	78	483	0,5	38,5	40,3	0,3	1,1	94,4	55,5	302,8	4,5	1071,9	134,4	0,1	0,2	
Уплотненный полдник																		
Омлет натуральный	10	13	3	173	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	229
Сыр порц	10	2,3	3,8	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	7
Чай с низким содержанием сахара	0	0	2	52	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	411
Батон йодированный	2	1	10	52	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	
Итого за Полдник	14	18	17	344	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	59	62	268	1223	1,0	46,0	194,8	1,0	1,5	392,7	152,2	792,8	13,5	2195,9	308,1	0,3	3,1	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	478	544	2231	13991	8,1	447,7	4351,2	88,9	8,9	7886,1	1798,0	6811,3	86,4	5235,3	0,8	17,70	0,1750
Среднее значение за период	47,8	54,4	223,1	1399,1	0,81	44,77	435,12	8,89	0,89	788,61	179,80	681,13	8,64	523,53	0,08	1,77	0,02

Нормативная Документация:

СанПиН 2.3/2.4.3550-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для питания детей в дошкольных образовательных организациях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мопильного М.П., Тугельяна В.А. 2015 г.

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