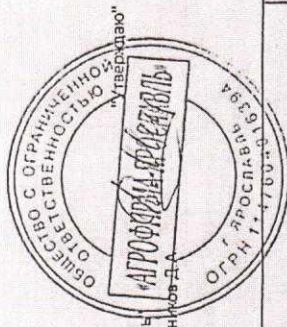


Новое меню



Директор ООО "Агрофирма-Ярославль" Милихин Ю. В.
 "05. июля 2013 г."

Меню для возрастной группы ясли 3-7 лет

Прим. лица, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины							Минеральные вещества							№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г	Энергетическая ценность, ккал	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		
1 день, 1 неделя																				
Завтрак																				
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	180	6	9	29	198	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	1,22	185,30	41,2	0,01	0	174	2015
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002	359	2015
Батончик к чаю	30	1,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,9	40,2	1,23	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	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК	
Итого за Завтрак	400	9	18	60	433	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																				
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100	0	0	13	88	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
Обед																				
Суп картофельный с рыбными консервами	200	3	3	7	95	0,20	9,78	0,2	0	0,35	34,80	28,90	78,90	2,13	404,00	69,20	0,02	0,05	37	2015
Котлета мясная	70	16	10	15	201	0,10	0,85	24,2	0,17	0,15	24,45	28,65	177,50	1,50	177,30	36,50	0,06	0,02	496	2004
Рис отварной	130	3	5	37	207	0,09	0,02	17	0,06	0,03	21,60	9,33	60,1	1,20	0,98	76	0	0	309	2015
Соус красный основной	120	1	3	16	53	0,07	0	2	0,01	0,01	1,30	1,28	3,6	0,89	0,76	60	0	0	309	2015
Огурец свежий	130	0	0	11	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	309	2015
Компот из смеси ягод см	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	127	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	
Итого за Обед	680	27	21	113	702	0,6	10,7	47,4	0,3	0,7	102,0	81,1	352,6	9,7	854,6	251,9	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																				
Сыр порц	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	
Омлет натуральный с зеленым горошком	170	17	5,32	26	142	0,06	0,09	0,1	12,3	0,00	77	29	85	62,3	63	0	0	0,20	155	2015
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2015
Батончик к чаю	30	1,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,9	40,2	1,23	0	0	ТТК	
Итого за Полдник	390	21	10	45	345	0,14	7	11,96	0,11	0,1	23,75	20,30	45,7	6,26	527,07	35,11	0,02	0		
Итого за день	1570/1670	55	59	263	1801	1,4	54,8	310,3	2,6	1,5	576,5	206,0	844,7	21,8	2187,6	359,9	0,1	7,0		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептур	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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		
Завтрак																			
Яйцо вареное	40	1,5	0,6	10	61	0,05	0,01	0,01	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0		
Каша манная с маслом	180	6	8	20	169	0,12	1,2	27,30	0,26	0,11	27,30	29,30	1,90	195,30	363,00	0,2	0,02	133	
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0,03	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	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	
Итого за завтрак	440	10	16	74	447	0,2	1,2	27,3	0,3	0,1	262,1	62,4	207,8	2,5	234,6	354,1	0		
2 завтрак																			
Напиток кисло-молочный	180	4	4	6	75	0,05	14	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02	0	ТТК	
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13	0	0,03	12,3	1,7	12,3	2,00	2,3	0,2	0,01	0	ТТК	
Обед																			
Суп куриный с вермишелью	200	4	8	11	205	0,35	20,10	12,0	0,02	62,30	49,20	254,30	2,10	348,30	92,30	0,05	0,09	82	
Котлета рыбная	70	8	6	6	135	0,05	0	35	0,28	0,08	18,10	15,20	67,00	1,4	57,30	61,20	0	ТТК	
Картофельное пюре	130	2	4	12	125	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	312
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	
Напиток из шиповника с изюмом	180	1	0	28	125	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	55	
Итого за Обед	630	18	19	68	653	0,6	46,8	113,0	0,4	1,0	146,0	109,3	438,0	6,7	1431,3	231,2	0,1	0,6	
Уплотненный полдник																			
Запеканка творожная со стученым яблоком	150/20	16	18	10	305	0,03	0	0	0,25	4,20	38,20	80,10	2,00	502,30	24,50	0,03	0,06	143	
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	45	0	0,1	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Итого за Полдник	380	16	17	21	413	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	1647	48	60	255	1805	0,8	73,9	176,1	0,6	1,2	506,4	245,0	830,2	15,5	2416,3	250,0	0,1	3,5	

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептов
	г	шт	Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг	Se, мг		
Завтрак																					
Суп молочный с вермшелью с маслом	180		6	8	29	203	0,04	0	35	0,28	0,06	19,30	3,10	29,10	0,53	22,30	121,30	0	0	134	2015
Какао с молоком	180		5	3	12	121	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	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК	
Батон йодированный	30		1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК		
Итого за Завтрак	400		11	17	52	454	1,0	0,6	103,2	0,6	0,3	261,8	28,3	254,8	2,6	236,1	187,5	0,0	2,9		
2 завтрак																					
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100		0	0	13	88	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК	
Обед																					
Суп картофельный с яйцом и курой	200		4	6	9	178	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	87	2015
Печень по-строгановски	35/35		9	10	2	101	0,15	14,30	0,90	0	0,56	25,30	24,30	82,30	1,25	452,30	68,50	0,05	0,08	277	2015
Каша гречневая отварная	130		3	5	38	162	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	302	2015
Огурец свежий	30		0	0	11	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	309	2015
Компот из ягод см	180		0,18	0	16	62	0,03	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	0	127	2015
Хлеб ржаной	50		3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	
Итого за Обед	660		19	18	72	587	1,6	38,6	16,2	0,2	66,3	109,7	193,4	383,2	12,1	1254,1	142,3	0,1	0,2		
Уплотненный полдник																					
Залезанка картофельная с мясным фаршем	170		9	6	63	303	0,15	0	22	0,09	0,05	24	12	62	1,2	2	102	0	0	309	2015
Батон йодированный	30		1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК		
Чай с сахаром	180		0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	
Итого за Полдник	380		16	17	27	433	0,13	7,02	19,4	0,12	47,0	33,37	97,1	6,19	518,13	4,48	0,02	0,44			
Итого за день	1540/1640		50	57	259	1845	2,7	46,3	138,8	0,9	66,7	390,9	255,0	735,1	20,9	2008,4	452,8	0,1	3,5		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры	Сборник рецептов
		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, Se, мг				
																	Энергетическая ценность, ккал			
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180	19	9	38	20	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	223	2015
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	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	
Чай с молоком с сахаром	180	3	5,2	25	123	0	0,2	0	0	0,03	6,15	4,8	9,33	0,85	26,1	0	0	0	359	2015
Масло сливочное порциями	5	0	3	0	33	0,01	0,15	0,01	0,005	0,05	35,2	2,4	23	0,02	45,3	0,5	0	0	ТТК	
Итого за Завтрак	405	26	20	77	306	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																				
Молоко ванильное	180	3	3	6	78	0,06	14	0	0	0,05	21,2	12,0	12,3	3,20	368,3	2,8	0,02	0	ТТК	
Обед																				
Суп картофельный с зеленым горошком и курицей	200	3	2	6	121	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	73	2015
Котлета "Рыжик"	70	7	13	8	135	0,06	1,03	1,35	0,54	0,11	18,60	18,64	140,50	2,07	265,30	76,30	0,01	17,45	496	2015
Картофельное пюре	130	2	4	12	125	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	312	2015
Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	21	82	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	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	
Итого за Обед	630	15	20	58	526	0,6	73,9	51,8	0,7	0,9	139,6	118,7	435,1	7,5	2421,6	526,9	0,2	17,5		
Уплотненный полдник																				
Ежики мясные со сметанным соусом	120/50	7	13	8	197	0,06	2,4	3	0,13	0,06	21,30	13,40	59,0	0,95	125,40	38	0	4,43	793	2015
Кисель из ягод см	180	0	0	19	75	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	122	2015
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Итого за Полдник	380	10	11	117	335	0,00	26	21,00	0,08	0,09	64,52	34,11	89,1	7,89	723,81	105,20	0,02	4,43		
Итого за день	1515/1615	56	59	260	1773	0,8	113,9	110,5	1,1	1,3	446,3	203,7	722,3	20,6	3787,3	641,8	0,2	22,0		

5 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	И, мг	F, мг	Se, мг			
Завтрак																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180	6	7	26	142	0,06	0,3	201	0	0,5	65	11	154	1,8	125,3	0	0	0	189	2015	
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002	359	2015	
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	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	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК		
Итого за Завтрак	400	9	16	55	371	0,5	21,7	389,4	1,3	0,9	365,7	48,3	410,7	3,6	348,1	17,7	0,0				
2 завтрак																					
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100	0	0	13	88	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК		
Обед																					
Борщ с картофелем со свиной и сметаной	200	7	4	17	125	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	111	2015	
Гуляш "Болоньезе"	70	9	10	12	103	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	381	2015	
Макаронные изделия отварные	130	1	4	15	122	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	312	2015	
Компот из ягод с/м	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	127	2015	
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК		
Итого за Обед	630	20	19	71	475	13,4	42,6	55,2	0,1	1,2	117,5	84,9	267,4	9,0	1588,5	228,4	0,2	0,2			
Уплотненный полдник																					
Пудинг из творога с подливой молочной сладкой	140/30	19	13	28	452	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	ТТК		
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	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	180	0	0	3	45	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	2015	
Итого за Полдник	380	21	14	42	560	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	1510/1610	53	60	262	1787	14,0	71,7	444,6	1,7	2,2	508,9	153,5	725,8	16,8	2241,0	249,1	0,2	3,1			

1 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	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мд, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																						
Суп молочный с вермишелью с маслом	6	8	29	203	0,04	0	35	0,28	0,06	19,30	3,10	29,10	0,53	22,30	121,30	0	0	134	2015			
Батончик к чаю	1,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,9	40,2	1,23	0	0	ТТК				
Масло сливочное порциями	0	6	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	ТТК				
Чай с молоком и сахаром	3	5,2	25	123	0	0,2	0	0	0,03	6,15	4,8	9,33	0,85	26,1	0	0	0	359	2015			
Итого за Завтрак	10	18	72	462	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,88	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01						
2 завтрак																						
Сок 1/200 или фрукт 1/100	0	0	13	88	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК				
Обед																						
Суп полевой на мясном бульоне	6	5	16	123	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	97	2015			
Жаркое по-домашнему	9	6	4	122	0,03	0	5	0,26	0,07	15,30	3,10	23,50	65,00	18,10	94,50	0	0	60	2015			
Огурец свежий	0	0	11	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	309	2015			
Напиток из смеси с/фр	0	0	21	82	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	656,30	301,2	0,07	0	394	2015			
Хлеб ржаной	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК				
Итого за Обед	19	10	70	411	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																						
Каша рисовая молочная с маслом	14	20,1	28	302	0,06	0	0	0	0,06	16	9	15	2,9	256	3	0	0	66	2015			
Ватрушка с творогом	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					
Чай с сахаром	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411				
Итого за Полдник	16	17	21	537	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	54	62	258	1801	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 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	Мв, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг			
																				Завтрак		
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	180		6	7	34	214	0,22	21,30	61,30	0,56	0,33	115,30	24,3	136,30	1,56	273,20	62,30	0	0	176	2015	
Какао с молоком	180		5	3	12	121	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	0	0	ТТК	2015	
Масло сливочное порциями	10		0	6	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	ТТК		
Батон калорийный	30		1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК			
Итого за Завтрак	400		13	16	57	465	1,1	21,9	129,5	0,9	0,5	357,8	49,5	362,0	3,6	487,0	108,5	0,0	0,0			
Напиток кисломолочный	180		4	4	6	75	0,05	14	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02	0	ТТК		
Суп картофельный с горохом	200		3	2	10	195	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	2015	
Каша гречневая отварная	130		3	5	38	162	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	0,02	0,02	302	2015	
Лепешка-кебаб из курицы	70		6	5	8	192	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	96	2015	
Соус красный основной	20		1	3	16	53	0,07	0,0	15	0,03	0,01	20,23	9,23	59,6	0,96	0,86	75,00	0	0,00	366	2015	
Огурец свежий	30		0	0	11	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	309	2015	
Компот из смеси ягод с/м	180		0,18	0	16	62	0,03	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	0	127	2015	
Хлеб ржаной	50		3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК		
Итого за Обед	680		17	16	110	748	0,9	34,6	44,3	0,3	1,5	113,4	191,0	512,4	13,7	1536,8	219,7	0,1	0,2			
Омлет натуральный	170		33,5	24,6	45	278	0,03	0	0	0	0,05	14	7	15	2,9	205	3	0	0	155	2015	
Батон йодированный	30		1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	ТТК		
Чай с сахаром	180		0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411		
Сыр порц	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		
Итого за Полдник	390		21	10	58	475	0,14	7	0,11	0,1	27,20	27,60	65,0	6,26	318,60	4,16	0,02	0,02				
Итого за день	1650		52	58	257	1798	2,2	63,5	173,8	1,3	2,2	498,4	181,1	284,0	23,0	2322,4	332,3	4,7	0,2			

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины										Минеральные вещества						№ 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	І, мг	F, мг	Se, мг				
Завтрак																						
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом	180	5	7	19	224	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	73	2015		
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	6,24	0,82	25,1	0	0	0	411			
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	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	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9	ТТК			
Итого за Завтрак	400	7	20	35	421	0,2	2,4	186,4	0,9	0,5	495,2	41,2	443,3	2,9	273,5	48,0	0,1	8,5				
2 завтрак																						
Сок 1/200 или фрукт 1/100	200/100	0	0	13	88	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,00	0	ТТК			
Обед																						
Рассольник ленинградский с курой и сметаной	200	6	4	11	138	0,33	15,60	0,99	0	0,55	25,30	25,60	88,0	2,23	422,30	70,30	0,08	0,00	73	2015		
Соус молочный	20	1	2	15	45	0,04	0,72	0,01		0,09	15,43	14,43	109,37	1,63	33,68	76,15	0	0	126	2015		
Запеланка из печени с рисом	170	6	6	14	228	0,09	0,03	1,34	0,47	0,11	18,0	20,30	156,30	2,07	305,30	77,30	0,01	18,45	260	2015		
Напиток из шиповника и изюма	180	1	0	28	125	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	348	2015		
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК			
Итого за Обед	630	10	7	79	599	0,5	16,7	40,3	0,5	0,8	75,0	70,7	370,2	7,6	1024,0	224,9	0,1	19,1				
Уплотненный полдник																						
Рагу из овощей с курицей	200	6	6	8	189	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	96			
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК			
Чай с сахаром	180	0	0	5	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411			
Итого за Полдник	410	12	27	44	319	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	1540/1640	58	67	278	1897	0,9	23,4	228,3	43,4	1,4	604,9	162,8	857,0	13,4	1641,8	372,0	0,2	43,2				

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг	С, мг		А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мв, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	И, мг	F, мг	Se, мг					
Завтрак																						
Каша манная жидкая с маслом	5	8	30	199	0,06	0,80	0,02	0	0,09	16,80	15,00	110,30	2,10	34,50	78,10	0	0					
Кофейный напиток с молоком	1	3	18	99	0,30	21,3	125,3	1,10	0,25	110,20	24	99,2	0,54	125,00	5	0	0,002					
Батон йодированный	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0					
Масло сливочное порциями	0	6	0	67	0,08	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9					
Яйцо вареное	2	1	22	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	49,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0					
Итого за Завтрак	8	14	81	452	0,6	48,2	214,3	1,4	0,6	365,4	85,4	465,2	5,3	1014,6	171,1							
2 завтрак																						
Молоко ванильное	3	3	6	78	0,06	14	0	0	0,05	21,2	12,0	12,3	3,20	368,3	2,8	0,02	0					
Кондитерское изделие	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					
Итого за 2 завтрак	4	6	17	135	0,10	27	0	0	0,08	33,5	13,7	24,6	5,20	370,6	3,0	0,03	0					
Обед																						
Суп картофельный с мясными фрикадельками	3	3	15	156	0,06	3,55	2,0	0	0,07	35,60	27,80	40,10	0,70	135,60	4,20	0,06	0					
Котлета рыбная	14	11	12	198	0,09	3,32	2,03	43	0,43	29	43	20	3,1	310	99	0	16,2					
Картофельное пюре	2	4	12	125	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					
Напиток из смеси с/ф	0	0	21	82	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2	0,07	0					
Хлеб ржаной	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0					
Итого за Обед	15	10	75	624	0,5	65,3	53,3	43,2	0,9	156,2	142,5	254,9	7,0	2165,1	480,9	0,2	16,2					
Уплотненный полдник																						
Сырники творожные с подливкой молочная с сахаром	17	13	24	273	0,03	0	0,23	0	0,04	15	9	15	3,8	245	3	0	0					
Батон йодированный	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0					
Кисель из ягод с/м	0	0	19	75	0,03	12	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	122					
Итого за Полдник	17	10	24	411	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	56	59	258	1801	1,3	120,6	330,8	44,9	1,6	746,0	265,0	887,4	18,4	3695,1	667,0	0,2	19,1					

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	Углево дь, 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		
Завтрак																			
Каша пшеничная молочная жидкая с	5	6	13	156	0,20	2,0	28,30	0,20	0,20	30,00	37,00	175,00	2,10	188,00	36,60	0,2	0,02	133	
Батон йодированный	30	1,6	0,7	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК	
Сыр порцирами	10	2,3	3,8	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	ТТК	
Масло сливочное порцирами	5	0	3	33	0,01	0,15	0,01	0,005	0,05	35,2	2,4	23	0,02	45,3	0,31	0,01	0	ТТК	
Чай с сахаром	180	0	0	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	
Итого за Завтрак	9	14	31	326	0,3	2,4	28,3	0,3	0,3	82,2	44,2	241,0	4,5	323,0	38,2	0,2	0		
2 завтрак																			
Сок 1/200 или фрукт 1/100	0	0	0	88	0,02		0	0	0,02	14,0	8,0	14,0	2,80	240,0	2,0	0,03	0	ТТК	
Обед																			
Щи с картошкой на мясном бульоне со сметаной	3	6	9	113	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	770	
Бифстругья на отварного мяса	35/95	5	10	122	0,22	14,60	0,90	0	0,36	35,30	30,20	89,00	2,00	433,20	71,20	0,05	0,07	277	
Макаронные изделия отварные	130	4	15	122	0,18	25,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	799,30	77,59	0,05	0	312	
Огурец свежий	30	0	11	21	0,06	0	4	0,03	0,04	0,04	0,05	0,0	0,13	0,03	6	0	0	309	
Компот из смеси см	180	0	0	89	0	3,2	0	0	0	3,24	1,44	6,6	0,05	14,82	0,04	0	0	342	
Хлеб ржаной	50	3	0,5	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	ТТК	
Итого за Обед	10	16	26	530	0,9	64,4	39,5	0,2	1,3	144,8	122,2	466,6	7,5	1620,1	246,2	0,1	0,2		
Уплотненный полдник																			
Каша гречневая молочная жидкая с маслом	7	6	12	138	0,06	0	35	0,30	0,08	40,60	15,30	60,60	1,4	65,30	60,20	0	0	ТТК	
Манник	50	2	30	148	0,04	0	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,75	0	0	302	
Чай с сахаром	180	0	0	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	411	
Итого за Полдник	8	9	25	353	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	1575/1675	59	62	268	1816	1,3	73,9	130,9	0,7	1,7	299,7	223,4	875,0	18,2	2765,2	430,4	0,3	3,1	

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г		Углево дь, 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	541	603	2518	18124	8,9	437,7	5501,2	98,9	10,3	9002,3	2018,7	7899,3	99,4	6003,6	1,0	20,10	0,1050
Среднее значение за период	54,1	60,3	251,8	1812,4	0,9	49,8	550,1	9,9	1,0	900,2	201,9	789,9	9,9	600,4	0,1	2,01	0,020

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.2.39.20.05 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сервис рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети прос" под ред. Могольского М.П., Ульяновск ВА. 2015 г.

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