



*Заведующий садом  
Мухоморова Л.В.  
от 30.05.24*



Меню для возрастной группы сад 3-7 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры
			Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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		
<b>Завтрак</b>																					
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	0,22	45,30	0,0	0,01	0	ТТК	
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	ТТК	
Батончик к чаю	30		0,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	ТТК	
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	ТТК	
Итого за Завтрак	400		6	15	44	388	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		
<b>2 завтрак</b>																					
Напиток из смеси с/ф	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	ТТК	
<b>Обед</b>																					
Суп картофельный с рыбными консервами	180		5	7	15	128	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	ТТК	
Котлета мясная	70		10	10	15	201	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	ТТК	
Рис отварной	130		3	5	37	207	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	ТТК	
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	ТТК	
Напиток из яблок сушеных	180		0,16	0	15	62	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	ТТК	
Хлеб ржаной	50		3	0,5	11	63	0,05	2	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	0,00	0	0	ТТК	
Итого за Обед	630		22	26	109	714	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		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Пудинг из творога с фруктовым джемом	140		15	12	26	358	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	ТТК	
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	ТТК	
Батончик к чаю	30		0,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0	ТТК	
Итого за Полдник	350		16	13	41	481	0,10	0	0,00	0,00	0,1	27,95	23,50	49,4	3,41	280,30	3,02	0,00	0		
Итого за день	1560		44	54	216	1665	0,8	47,7	280,0	1,8	0,9	551,2	158,7	649,3	8,3	1498,1	304,286	0,2	0,013		



2 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
<b>Завтрак</b>																				
Каша манная с маслом	180		6	8	20	189	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	ТТК
Батон йодированный	30		1,5	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	39,5	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	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК
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	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>		<b>10</b>	<b>16</b>	<b>74</b>	<b>418</b>	<b>0,1</b>	<b>1,2</b>	<b>27,3</b>	<b>0,3</b>	<b>0,1</b>	<b>282,1</b>	<b>62,4</b>	<b>182,3</b>	<b>1,9</b>	<b>195,3</b>	<b>363,0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
<b>2 завтрак</b>																				
Напиток кисло-молочный	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
<b>Обед</b>																				
Суп куриный с вермишелью	180		3	6	10	199	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	ТТК
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	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	ТТК
Хлеб ржаной	50		3	0,5	11	63	0,05	0	0	0,03	3,8	3,9	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	0,55	ТТК
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>		<b>17</b>	<b>17</b>	<b>67</b>	<b>647</b>	<b>0,6</b>	<b>46,8</b>	<b>113,0</b>	<b>0,4</b>	<b>1,0</b>	<b>146,0</b>	<b>109,3</b>	<b>438,0</b>	<b>6,7</b>	<b>1431,3</b>	<b>231,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																				
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	ТТК
Омлет натуральный	150		14	5,1	23	133	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	ТТК
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	ТТК
Батон йодированный	30		1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	6,7	1,0	39,5	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК
<b>Итого за Полдник</b>	<b>370</b>		<b>16</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>317</b>	<b>0,12</b>	<b>13,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,13</b>	<b>71,70</b>	<b>54,80</b>	<b>115,18</b>	<b>6,23</b>	<b>659,73</b>	<b>16,18</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1560</b>		<b>48</b>	<b>60</b>	<b>255</b>	<b>1457</b>	<b>0,8</b>	<b>73,9</b>	<b>176,1</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>506,4</b>	<b>245,0</b>	<b>830,2</b>	<b>15,5</b>	<b>2416,3</b>	<b>250,0</b>	<b>0,1</b>	<b>3,5</b>	



3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины							Минеральные вещества							№ рецептуры
		Белки, 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		
		г	г	г																
Завтрак																				
Суп молочный с вермишелью 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	ТТК	
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	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	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	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400</b>	<b>11</b>	<b>17</b>	<b>52</b>	<b>454</b>	<b>1,0</b>	<b>0,6</b>	<b>103,2</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>261,8</b>	<b>28,3</b>	<b>236,8</b>	<b>2,1</b>	<b>206,1</b>	<b>155,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
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	ТТК	
Обед																				
Суп картофельный с яйцом и курой	180	3	5	8	175	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	ТТК	
Печень по-строгановски	70	18	11	28	163	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	ТТК	
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	ТТК	
Компот из ягод см	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	ТТК	
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	
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>625</b>	<b>1,6</b>	<b>43,8</b>	<b>42,3</b>	<b>0,3</b>	<b>65,9</b>	<b>128,7</b>	<b>210,6</b>	<b>480,1</b>	<b>13,0</b>	<b>1457,8</b>	<b>272,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>		
Уплотненный полдник																				
Рагу из овощей с мясом	200	7	8	12	205	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	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	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>322</b>	<b>0,13</b>	<b>7,02</b>	<b>19,4</b>	<b>0,12</b>	<b>0,1</b>	<b>47,0</b>	<b>33,37</b>	<b>97,1</b>	<b>6,19</b>	<b>518,13</b>	<b>4,48</b>	<b>0,02</b>	<b>0,44</b>		
<b>Итого за день</b>	<b>1620</b>	<b>50</b>	<b>57</b>	<b>259</b>	<b>1489</b>	<b>2,7</b>	<b>51,5</b>	<b>164,9</b>	<b>1,1</b>	<b>66,3</b>	<b>390,9</b>	<b>272,2</b>	<b>814,0</b>	<b>21,2</b>	<b>2182,1</b>	<b>462,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,6</b>		



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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг		F, мг	Se, мг
<b>Завтрак</b>																			
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180	19	9	38	231	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	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
Яйцо вареное	47	2	1	22	24	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	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	ТТК
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	ТТК
<b>Итого за завтрак</b>	<b>447</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>77</b>	<b>508</b>	<b>0,16</b>	<b>13,96</b>	<b>37,76</b>	<b>0,26</b>	<b>0,29</b>	<b>242,14</b>	<b>50,84</b>	<b>198,08</b>	<b>5,17</b>	<b>641,87</b>	<b>9,76</b>	<b>0,02</b>		
<b>2 завтрак</b>																			
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	ТТК
Чай с шиповником	180	0	0	15	65	0,01	42	40,8	0	0,02	5,1	2,7	4,4	0,53	13,6	0,0	0,01	0	ТТК
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с мясом	180	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	ТТК
Гуляш "Болонье"	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	ТТК
Макаронные изделия отварные	130	2	4	34	153	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	ТТК
Напиток из яблок сушеных	180	0,16	0	15	62	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	ТТК
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>17</b>	<b>18</b>	<b>87</b>	<b>537</b>	<b>13,3</b>	<b>48,4</b>	<b>25,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>130,8</b>	<b>100,4</b>	<b>254,1</b>	<b>5,3</b>	<b>1428,5</b>	<b>152,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																			
Ежики мясные со сметанным соусом	170	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	ТТК
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	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
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>117</b>	<b>314</b>	<b>0,00</b>	<b>26</b>	<b>21,00</b>	<b>0,08</b>	<b>0,09</b>	<b>64,52</b>	<b>34,11</b>	<b>89,1</b>	<b>7,89</b>	<b>723,81</b>	<b>105,20</b>	<b>0,02</b>	<b>4,43</b>	
<b>Итого за день</b>	<b>1634</b>	<b>56</b>	<b>59</b>	<b>260</b>	<b>1481</b>	<b>13,5</b>	<b>88,4</b>	<b>84,0</b>	<b>0,4</b>	<b>1,3</b>	<b>437,5</b>	<b>185,4</b>	<b>541,3</b>	<b>18,4</b>	<b>2794,2</b>	<b>267,2</b>	<b>0,2</b>	<b>4,6</b>	



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	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг	
<b>Завтрак</b>																			
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180	6	7	26	157	0,06	0,3	201	0	0,5	65	11	154	1,8	125,3	0	0	0	ТТК
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	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
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
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	ТТК
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>11</b>	<b>20</b>	<b>57</b>	<b>453</b>	<b>0,2</b>	<b>21,8</b>	<b>389,4</b>	<b>1,3</b>	<b>0,6</b>	<b>370,8</b>	<b>32,7</b>	<b>400,9</b>	<b>3,4</b>	<b>243,2</b>	<b>1,1</b>	<b>0,0</b>		
<b>2 завтрак</b>																			
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	ТТК
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с зеленым горошком и курицей	180	3	2	5	120	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	ТТК
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	78,30	0,01	17,45	ТТК
Овощи свежие	50	0,6	0	2	12	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	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	ТТК
Напиток из смеси с/ф	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	ТТК
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>660</b>	<b>16</b>	<b>20</b>	<b>59</b>	<b>537</b>	<b>0,7</b>	<b>85,9</b>	<b>51,8</b>	<b>0,7</b>	<b>0,9</b>	<b>158,9</b>	<b>130,4</b>	<b>447,2</b>	<b>10,4</b>	<b>2747,7</b>	<b>528,2</b>	<b>0,2</b>	<b>17,5</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																			
Каша рисовая молочная с маслом	180	14	20,1	28	302	0,06	0	0	0	0,06	16	9	15	2,9	256	3	0	0	ТТК
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	ТТК
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	ТТК
<b>Итого за Полдник</b>	<b>410</b>	<b>22</b>	<b>25</b>	<b>66</b>	<b>564</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>0</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>25,75</b>	<b>22,30</b>	<b>47,74</b>	<b>6,17</b>	<b>304,40</b>	<b>3,08</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>	
<b>Итого за День</b>	<b>1660</b>	<b>49</b>	<b>65</b>	<b>198</b>	<b>1616</b>	<b>1,0</b>	<b>114,9</b>	<b>441,2</b>	<b>2,3</b>	<b>1,7</b>	<b>555,5</b>	<b>185,4</b>	<b>895,8</b>	<b>19,9</b>	<b>3295,3</b>	<b>532,3</b>	<b>0,2</b>	<b>20,4</b>	



1 день, 2 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 с маслом сливочным	180	6	9	29	198	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	ТТК
Батончик к чаю	30	0,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0	0,001	0	ТТК
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	ТТК
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	ТТК
Итого за Завтрак	400	10	18	72	388	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	656,11	61,19	0,01		
2 завтрак																			
Чай с шиповником	180	0	0	15	65	0,01	42	40,8	0	0,02	5,1	2,7	4,4	0,53	13,6	0,0	0,01	0	ТТК
Обед																			
Суп полевой на мясном бульоне	180	5	4	15	122	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	ТТК
Бефстроганов из отварного мяса	70	6	5	10	122	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	ТТК
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	ТТК
Напиток из смеси с/ф	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	ТТК
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	610	17	10	70	551	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	140	15	12	26	358	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	ТТК
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	ТТК
Батончик к чаю	30	0,7	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0	0,001	0	ТТК
Итого за Полдник	350	16	17	21	481	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	1540	54	62	258	1485	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		Энергет и- часовая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп- туды		
		Белки, г	Жиры, г		Углево ды, 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
<b>Завтрак</b>																			
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	ТТК
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	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК
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	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
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>15</b>	<b>20</b>	<b>59</b>	<b>532</b>	<b>1,1</b>	<b>22,0</b>	<b>139,7</b>	<b>0,9</b>	<b>0,5</b>	<b>362,9</b>	<b>53,9</b>	<b>352,2</b>	<b>3,1</b>	<b>482,1</b>	<b>96,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	
<b>2 завтрак</b>																			
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
<b>Обед</b>																			
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	180	3	2	9	187	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	ТТК
Жаркое по- домашнему	200	9	6	8	183	0,03	0	5	0,26	0,07	15,30	3,10	23,50	65,00	18,10	94,50	0	0	ТТК
Напиток из яблок сушеных	180	0,16	0	15	62	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	ТТК
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
<b>Итого за Обед</b>	<b>610</b>	<b>15</b>	<b>9</b>	<b>43</b>	<b>495</b>	<b>0,3</b>	<b>18,5</b>	<b>6,0</b>	<b>0,3</b>	<b>0,5</b>	<b>60,7</b>	<b>45,6</b>	<b>155,3</b>	<b>67,6</b>	<b>511,7</b>	<b>165,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>	
<b>Уплотненный полдник</b>																			
Ленивые голубцы с соусом сметанным томатом и луком	170	11	18	13	258	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	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	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК
<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>21</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	<b>375</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>		<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>27,20</b>	<b>27,80</b>	<b>65,0</b>	<b>6,26</b>	<b>318,60</b>	<b>4,16</b>	<b>0,02</b>		
<b>Итого за День</b>	<b>1580</b>	<b>52</b>	<b>58</b>	<b>257</b>	<b>1477</b>	<b>1,6</b>	<b>47,5</b>	<b>145,7</b>	<b>1,3</b>	<b>1,1</b>	<b>450,8</b>	<b>181,1</b>	<b>284,0</b>	<b>77,0</b>	<b>2322,4</b>	<b>266,9</b>	<b>4,7</b>	<b>0,1</b>	



3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины							Минеральные вещества							№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, 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 "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	ТТК	
Чай с молоком и 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	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	
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	ТТК	
Итого за Завтрак	400	10	20	55	477	0,2	2,5	186,4	0,9	0,5	496,2	41,6	426,4	2,4	244,5	36,4	0,1	5,6		
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	ТТК	
Обед																				
Щи с картофелем со сметаной	180	3	6	9	154	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	ТТК	
Печень по-строгановски	70	18	11	28	163	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	ТТК	
Макаронные изделия отварные	130	2	4	34	153	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	ТТК	
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	ТТК	
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	610	27	22	110	658	0,8	66,4	103,6	0,3	1,1	173,0	138,6	551,2	8,3	2069,0	374,0	0,1	0,7		
Уплотненный полдник																				
Каша гречневая молочная жидкая с маслом	180	7	6	12	138	0,06	0	35	0,30	0,08	18,60	15,30	68,60	1,4	65,30	60,20	0	0	ТТК	
Манник	50	2	2	30	148	0,04	0	26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76	0	0	ТТК	
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	ТТК	
Итого за Полдник	410	9	8	45	340	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	1620	47	50	230	1563	1,2	23,4	291,6	43,2	1,7	703,8	231,1	1021,1	13,6	2657,8	509,4	0,2	21,8		



4 день, 2 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 с маслом	180	5	8	30	199	0,06	0,80	0,02	0	0,09	16,50	15,00	110,30	2,10	34,50	78,10	0	0	ТТК
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	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
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	ТТК
Яйцо вареное	47	2	1	22	24	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	ТТК
Итого за Завтрак	447	10	18	81	452	0,4	48,2	214,3	1,4	0,4	365,4	65,4	447,2	4,2	884,6	154,5			

2 завтрак

Чай с шиповником	180	0	0	15	65	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	ТТК

Обед

Рассольник ленинградский с курой и сметаной	180	5	4	11	163	0,33	15,60	0,99	0	0,55	25,30	25,60	88,0	2,23	422,30	70,30	0,08	0,09	ТТК
Котлета рыбная	70	14	11	12	198	0,09	3,32	2,03	43	0,43	29	43	20	3,1	310	99	0	16,2	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	ТТК
Овощи свежие	50	0,6	0	2	12	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	ТТК
Напиток из смеси с/ф	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	ТТК
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	25	20	69	643	0,8	89,3	52,3	43,2	1,4	165,2	152,0	314,9	11,4	2777,9	548,3	0,2	16,3	

Уплотненный полдник

Пудинг из творога с фруктовым джемом	140	15	12	26	358	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	53	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК
Кисель из ягод с/м	180	0	0	19	107	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	ТТК
Итого за Полдник	350	17	10	24	528	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	1654	53	51	200	1745	1,3	144,7	329,8	44,9	1,9	755,0	254,5	929,4	21,8	4177,9	717,8	0,3	19,2	



5 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергет и-чeskая	Витамины						Минеральные вещества						№ рецеп-туры		
		Белки, г	Жиры, г		Углево-ды, г	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг		F, мг	Se, мг
Завтрак																			
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180	5	6	13	166	2,0	28,30	0,30	0,20	30,00	32,00	175,00	2,10	188,00	36,60	0,2	0,02	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	
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК	
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК	
Итого за Завтрак	400	7	12	27	350	0,3	2,2	0,5	0,3	225,6	49,7	322,7	2,9	270,9	37,7	0,2			
2 завтрак																			
Компот из ягод с/м	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0,04	16	9	15	2,9	250	3	0	0	ТТК	
Обед																			
Суп картофельный с мясом	180	3	3	15	156	0,06	3,55	2,0	0,07	35,60	27,80	40,10	0,70	135,60	4,20	0,06	0	ТТК	
Лепешка из курицы	70	14	5	7	129	0,21	20,1	0,19	0,4	27,4	3,65	110,9	1,9	577,3	63	0,1	0,07	ТТК	
Рис отварной	130	3	5	37	207	0,09	0,02	17	0,06	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	ТТК	
Напиток из яблок сушеных	180	0,16	0	15	62	0,03	4	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	ТТК	
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	
Итого за Обед	610	23	14	85	617	0,4	27,7	41,3	0,3	104,4	53,7	243,6	3,5	785,4	68,4	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																			
Омлет натуральный	150	14	5,1	23	133	0,05	0,07	50,2	5,1	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	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	
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТТК	
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	ТТК	
Итого за Полдник	370	18	10	39	317	0,11	7,14	63,1	0,24	72,69	57,05	167,35	6,17	853,13	136,00	0,02	2,9		
Итого за день	1560	59	62	268	1346	0,9	37,1	195,8	1,0	402,7	160,4	733,6	12,6	1909,4	242,1	0,3	3,0		



ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	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	512	577	2401	16784	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	51,2	57,7	240,1	1678,4	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 2.3/2.4.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели-глюс" под ред. Могильного М.П., Тугельяна В.А., 2015 г.

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