

"Согласовано"
Заведующий МДОУ _____

" _____ " _____ 20 _____ г.

Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

Милицников Д.А.
" 6 " марта 2013 г.



Меню для возрастной группы дети от 3 до 7 лет.

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
Завтрак																				
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180/5	185	8	9	32	254	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	221,99	49,8	0,01		174	2015
Кофейный напиток с молоком витаминизированный	180	2	2	22	119	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			359	2015
Батончик к чаю	30	1	1	13	93	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Масло сливочное порциями	10	0	7	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		
Итого за Завтрак	405	11	19	69	533	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																				
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																				
Суп картофельный с горохом лущеным и курой	220	4	2	16	126	0,27	10,85	0,3		0,41	37,73	34,94	87,04	2,48	465,36	74,32	0,03	0,07	37	2015
Биточек из мяса кур	70	20	13	20	277	0,12	1,09	32,6	0,22	0,20	32,83	38,50	250,46	1,50	245,70	50,00	0,07	0,01	496	2004
Макаронные изделия отварные	130	7	5	47	260	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015
Компот из смеси ягод с/м	180	0,2	0,08	17	69	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			127	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	17	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	650	38	25	116	829	0,6	11,9	53,9	0,3	0,7	111,1	96,3	429,4	8,7	979,3	227,4	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																				
Запеканка творожная со сгущенным молоком	150/20	36,4	26,3	48	569	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			155	2015
Кисель витамин.	180			0	11		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Батон йодированный	30	2	1	15	91	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Итого за Полдник	380	38	35	63	671	0,14	7	11,96	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	6,26	527,07	35,11	0,02			
Итого за день	1415	88	80	261	2094	1,4	56,1	316,8	2,6	1,6	617,3	234,7	966,5	20,9	2312,3	335,5	0,2	3,0		

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества							№	Сборни	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, 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 молочная "Дружба" жидкая с маслом	185	6	9	32	232	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08			134	2015
Сыр порциями	10	3	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			
Масло сливочное порциями	10	0	7	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		
Батон йодированный	30	2	1	15	91	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай с сахаром	180			5	20		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Итого за Завтрак	415	11	18	74	430	0,2	26,1	119,0	0,6	0,3	250,4	48,1	258,1	2,4	837,6	207,0	0			
2 завтрак																				
Напиток кисло-молочный	180	5	5	7	87	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		151	2015
Обед																				
Рассольник ленинградский со свиной и сметаной	220	5	5	18	138	0,12	13,56	0,9		0,34	24,6	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	73	2015
Котлета рыбная	75	14	11	9	188	0,04		30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02			тпк	
Картофельное пюре	130	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	17	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Напиток из шиповника с изюмом	180	1		30	126		0,2	36		0,02	11,4	6,4		0,54	233			0,44	348	2015
Итого за Обед	655	26	22	96	697	0,4	39,7	92,8	0,4	0,6	105,7	81,1	263,6	5,2	1485,6	204,8	0,1	0,5		
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный с зеленым горошком	150/20	14	16	6	344	0,05	7,00			0,06	40,60	24,80	36,40	5,60	457,00	3,40	0,01		79	2015
Чай с сахаром	185	0	0	20	80	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		122	2015
Батон йодированный	30	2	1	15	91	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Итого за Полдник	365	5	14	46	396	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	218,59	31,96	159,25	6,23	659,73	16,18	0,02	2,9		
Итого за день	1632	61	69	272	2182	0,5	65,9	155,9	0,6	0,7	345,1	124,8	437,1	14,3	2506,8	223,6	0,1	3,4		

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества							№	Сборни		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		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	185	5	6	21	155	0,05	0,2	200		0,3	64	10	140	1,6	123,2				189	2015	
Какао с молоком	180	4	5	14	114	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	32,6			тпк		
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01				
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4						
Итого за Завтрак	405	11	19	50	427	0,8	2,8	204,8	0,1	0,5	198,0	34,4	270,9	3,0	362,9	33,8	0,0	0,0			
2 завтрак																					
Сок	200			20	88	0,02	13			0,02	14,0	8,0	14,0	2,86	240,0	2,0	0,00				
Обед																					
Борщ с картофелем и сметаной на мясном бульоне	220	4	8	13	140	0,20	19,29	1,3	0,01	0,50	61,60	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03	0,07	82	2015	
Гуляш из отварного мяса	35/35	7	8	2	104	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	277	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	130	7	4	34	236	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	180	0	0	17	70	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		126	2015	
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Итого за Обед	650	23	17	81	610	0,9	62,9	43,2	0,2	1,1	152,2	249,4	646,2	10,5	1889,8	503,8	0,1	0,1			
Уплотненный полдник																					
647																					
Макароны отварные с сыром	140	10	6	69	370	0,11		21	0,08	0,03	23	11	61	1,1	1	100			309	2015	
Плюшка с сахаром	50	3	7	41	239	0,04	13,00			0,03	20,8	12,00	14,3	2,86	361,40	2,60	0,01				
Чай с сахаром	185	0	0	5	20																
Итого за Полдник	373	13	13	115	629	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	79,5	33,37	97,1	6,19	518,13	29,65	0,02	0,44			
Итого за день	1628	47	49	266	1746	1,8	69,8	267,4	0,4	1,7	417,0	317,2	1014,3	19,7	2806,3	567,2	0,2	0,6			

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп-	Сборник	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		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	185	21	10	40	230	0,07	0,86	37,76	0,26	0,23	153,69	24,18	148,34	0,85	213,45	6,01	0,01		223	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Чай с молоком с сахаром	180	3	3	22	127		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				359	2015
Сыр порц.	10	3	1	22	24	0,16	26,0	25,91	0,09	0,13	48,21	33,1	98,23	1,37	757,3	75,31	0,04			
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Итого за Завтрак	405	29	22	99	531	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	186,68	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76	0,02			
2 завтрак																				
Напиток кисло-молочный	180	5	5	7	87	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																				
Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	220	6	3	16	143	0,09	1,36	0,29		0,37	21,0	11,74	52,60	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015
Рагу из овощей с курой отварной	200	19	14	37	350	0,25	26,00	41,10	0,28	0,23	59,00	55,40	239,00	2,90	875,60	273,00	0,12	0,02	496	2015
Компот из ягод с/м	180			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	650	28	18	89	685	0,4	30,6	41,4	0,3	0,6	86,8	72,4	315,6	4,8	1011,0	346,1	0,2	0,1		
Уплотненный полдник																				
Ежики мясные со сметанным соусом	170	14	12	27	272	0,05	2,38	2	0,12	0,05	20,71	12,33	58,0	0,89	124,26	37	0,01	4,33	793	2015
Кукуруза консервированная	20	1	0	2	12	0,03	7			0,04	26,60	16,80	22,4	2,80	217,00	1	0,01			
Чай с сахаром	185	0	0	5	20															2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91	0,04	13,0			0,03	20,80	12	14,30	2,86	361,4	2,6	0,01			
Итого за Полдник	405	17	23	57	395	0,34	26	21,00	0,08	0,09	64,52	28,73	82,7	6,32	671,47	36,31	0,02			
Итого за день	1640	79	68	252	1767	0,9	70,5	100,2	0,6	1,0	338,0	152,0	596,4	16,3	2324,3	392,2	0,2	0,1		

5 день, 1 недели

40,83 94,7

6,55

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества							№	Сборни	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		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 манная с маслом	185	7	9	21	187	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	133	2015
Кофейный напиток витаминизированный с молоком	180	2	2	22	119	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			359	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Итого за Завтрак	445	11	19	58	464	0,5	26,3	176,5	2,1	0,7	235,4	71,5	351,7	3,6	471,1	45,8	0,1			
2 завтрак																				
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																				
Щи со свиной и сметаной	220	4	4	10	87	0,08	23,99	8,38	0,01	0,33	42,80	19,55	57,9	1,37	253,62	60,87	0,02	0,06	87	2015
Печень по-строгановски	35/35	10	16	4	290	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,9	18,64	139,09	2,07	259,66	72,67	0,01	17,45	260	2015
Рис отварной	130	4	5	40	224	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015
Компот из ягод с/м	180			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	650	21	26	90	787	0,2	28,2	36,4	0,6	0,5	79,0	70,9	305,4	4,9	610,6	195,5	0,0	17,5		
Уплотненный полдник																				
Сырники творожные с подливой фруктовой	140/20	23,97	16,61	30	453	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ттк	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Чай с сахаром	185			5	20		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Итого за Полдник	370	26	27	50	555	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	1595	58	73	209	1867	0,8	61,6	276,0	2,9	1,4	538,8	179,4	824,5	14,7	1597,0	256,2	0,2	20,4		

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества							№	Сборни	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		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 ячневая молочная жидкая с	185	7	8	37	246	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,1	135,12	1,48	269,46	58,59			176	2015
Батон йодированный	30	1	1	13	91	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Сыр порц.	10	3	1	22	24	0,16	26	25,91	0,09	0,19	48,2	33,1	1,4	757,29	75,3	0,0				
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Чай с молоком и сахаром	180	3	3	22	127		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				359	2015
Итого за Завтрак	405	14	20	94	547	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																				
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																				
Суп вермишелевый с курой	220	6	3	16	129	0,16	18,9	20,2	0,18	0,4	27,4	28,7	99,7	1,6	573,8	62	0,05	0,06	97	2015
Рыба запеченая с овощами	70/20	9	5	3	100	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08			60	2015
Картофельное пюре	130	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Напиток из смеси с/ф.	180	0	0	17	70	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		126	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	690	21	14	89	544	0,2	3,54	26,78	0,1	0,21	52,49	62,79	249	5,8	397,71	137,2	0,01			
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный с зеленым	180	14	16,1	8	344	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			79	2015
Булочка ванильная	50	3	7	41	168	0,04	13,00			0,03	20,80	11,70	14,30	2,86	361,40	2,60	0,01		ТТК	
Чай с сахаром	185	0	0	5	20															2015
Итого за Полдник	395	17	17	85	532	0,14	7	11,96	0,11	0,1	55,48	33,83	90,8	6,26	527,07	35,11	0,02			
Итого за день	1640	53	52	281	1684	0,6	24,1	94,4	0,7	0,6	245,8	135,8	497,5	17,2	1580,9	233,5	0,0			

2 день, 2 недели																				
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборни
		Белки, г	Жиры,	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F,	Se, мг		
Завтрак																				
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	185	8	9	32	254	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	21,99	49,8	0,01		174	2015
Какао с молоком	180	4	5	14	114	0,70	0,2	4,8	0,07	0,07	50,00	2	66,6	0,50	115,00	33			ТТК	2015
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,25				
Итого за Завтрак	445	14	22	62	526	0,9	5,0	42,1	0,2	0,3	253,4	63,7	312,6	2,1	264,9	83,8	0,0	0,0		
2 завтрак																				
Напиток кисло-молочный	180	5	5	7	87	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																				
Рассольник ленинградский со свиной и сметаной	220	5	5	18	138	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	73	2015
Жаркое по - домашнему из свинины	200	11	11	19	244	0,16	18,9	20,2	0,18	0,4	27,4	28,7	99,7	1,6	573,8	62	0,05	0,06	96	2015
Компот из ягод с/м	180			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	670	19	16	73	568	0,3	35,7	21,1	0,2	0,8	58,8	57,7	204,7	3,7	1027,4	131,5	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																				
Каша рисовая молочная	150	4,21	3	24	154	0,02	0,09	11,82		0,02	71	27	84	0,1	60	61			155	2015
Ватрушка с творогом	75	4	10	34	210		0,1	1,5		0,01	9,05						0,08			
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5,9,34	0,87	33,40						
Чай с сахаром	185			5	20	0,04	13,0			0,03	20,80	11,7	14,30	2,86	361,4	2,6	0,01		122	2015
Итого за Полдник	408	11	14	78	439															
Итого за день	1703	83	54	222	1620	1,3	134,4	63,2	0,4	1,1	312,2	121,4	517,3	5,8	1292,3	215,3	0,1	0,1		

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								№ рецеп.	Сборник
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, Se, мг			
Завтрак																				
Суп молочный с вермишелью и маслом	185	8	12	30	260	0,06	1,15	119,16	0,56	0,23	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	35,2	0,07	4,47	73	2015
Чай с сахаром	185			5	20			21,3											ТТК	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Яйцо вареное	1шт.	8	7,2	1	94	0,07	41,8	0,01		0,30	38,50	12	18,70	0,11	170,5		0,17			
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Итого за Завтрак	450	18	27	52	526	0,2	45,3	140,5	0,6	0,6	411,3	48,0	350,0	1,8	444,9	36,4	0,3	4,5		
2 завтрак																				
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																				
Свекольник с курой со сметаной	220	4	3	12	163	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	46	2015
Капуста тушеная с курой	200	9	11	7	162	0,10	1,2	29,30	0,26	0,17	29,24	30,40	192,40	1,73	204,90	40,00	0,1	0,02	ТТК	
Напиток из шиповника и изюма	180	1		30	126		0,2	36		0,02	11,4	6,4		0,54	233			0,44	348	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	650	17	14	64	548	0,2	2,8	65,6	0,3	0,6	65,2	52,3	262,4	4,1	558,5	113,1	0,1	0,5		
Уплотненный полдник																				
Биточек мясной	70	7,8	20,2	8	243	0,05	0,06	0,9	0,32	0,01	10	15	98	1,5	168	17		11,8		
Макароны отварные	200	7	5	47	260	0,02														
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91	0,08	0,02	19,4	0,12	0,04	38,9	8,57	60,7	0,59	61,13	26,25	0,01	0,44		
Чай с сахаром	185	0	0	5	20															
Итого за Полдник	485	24	41	47	601	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	79,5	33,37	97,1	6,19	518,13	29,65	0,02	0,44		
Итого за день	1715	58	85	178	1736	0,5	55,1	225,5	1,0	1,3	556,0	133,7	709,5	12,0	1521,5	179,1	0,4	5,4		

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети-	Витамины					Минеральные вещества							№	Сборни	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		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 жидкая с маслом	185	7	10	26	225	0,04	0,72	0,01		0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15			70	2015
Чай с лимоном и сахаром	180			15	63		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Сыр порциями	10	3	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			
Итого за Завтрак	415	12	19	78	470	0,2	31,1	25,9	0,1	0,3	154,8	66,1	280,3	4,8	949,3	152,6				
2 завтрак																				
Напиток кисло-молочный	180	5	5	7	87	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		151	2015
Обед																				
Суп картофельный с рыбными	220	4	4	16	118	0,04	3,42	1,7		0,05	34,95	25,98	37,68	0,69	136,86	3,42	0,05		44	2015
Плов из свинины	200	10	16	4	290	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,9	18,64	139,09	2,07	259,66	72,67	0,01	17,45	260	2015
Напиток из смеси с/ф	180	0	0	17	70	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		126	2015
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	650	26	20	101	573	0,3	34,4	23,1	0,6	0,3	94,8	80,7	270,5	4,5	1242,4	363,6	0,1	17,5		
Уплотненный полдник																				
Сырники творожные с молоком сгущенным	140/20	23,97	16,61	30	453	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ттк	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4					
Час сахаром	185			5	20		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Итого за Полдник	370	26	18	50	555	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	1632	82	74	277	1742	0,6	72,7	112,1	0,9	0,8	474,0	183,8	718,2	15,4	2707,0	531,2	0,1	20,4		

5 день, 2 недели

8

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецеп.	Сборник		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг			Se, мг	
Завтрак																					
Каша манная молочная жидкая с маслом	185	7	9	21	187	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	133	2015	
Батон йодированный	30	2,3	0,9	15	91		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4						
Сыр порциями	10	3	1	22	24	0,06	0,1	63,1	0,24	0,08	183,79	12	130,95	0,57	58,3	11,58	0,01	2,9			
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01				
Чай с сахаром	185	0	0	5	20																
Итого за Завтрак	420	12	18	63	389	0,2	3,5	89,1	0,5	0,3	293,7	52,8	366,5	3,2	365,1	48,4	0,1				
2 завтрак																					
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Обед																					
Суп полевой на мясном бульоне	220	4	8	13	140	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03	0,07	770	2015	
Бефстроганов из отварного мяса	35/35	7	9	2	118	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	277	2015	
Картофельное пюре	130	3	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,1	0,13	48,21	33,14	98,23	1,4	757,29	75,31	0,04		312	2015	
Компот из смеси с/м	180			21	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	50	3	0,5	15	97	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Итого за Обед	650	17	23	73	592	0,5	62,0	37,1	0,1	1,0	141,2	109,1	448,2	5,3	1551,9	231,2	0,1	0,1			
Уплотненный полдник																					
Рыба запеченная в омлете	50/50	17	10	2	150	0,01	0,23	4	0,26	0,03	21,60		66,92	1,3	56,54	60,02	0		ттк		
Рис отварной	130	5	7	52	291	0,04		26,68	0,10	0,03	11,45	27,42	84,38	0,60	55,31	60,76			302	2015	
Батон йодированный	20	2,3	0,9	15	78	0,04	13,0			0,03	20,80	12	14,30	2,86	361,4	2,6	0,01				
Чай с сахаром	185	0	0	5	91																
Итого за Полдник	465	20	17	37	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	1665	53	58	190	1566	0,8	72,6	189,3	0,8	1,4	659,4	199,0	982,1	14,7	2432,4	294,5	0,3	3,0			

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества										
	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	І, мг	F, мг	Se, мг			
Итого за весь период	662	670	2378	18004	9,1	497,8	5001,2	10,8	11,5	7758,3	1781,7	7263,2	90,4	5986,7	1,3	20,32	0,2			
Среднее значение за период	66,2	67,0	237,8	1800,4	0,9	49,8	500,1	1,1	1,1	775,8	178,2	726,3	9,0	598,7	0,1	2,30	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 плюс" под ред. Могильного М.П., Тутельяна В.А. 2015 г.

"Согласовано"

Заведующий МДОУ _____

" ____ " _____ 20 ____

Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

Милишников Д.А.

" 6 " *сентября* 20*13* г.

Меню для возрастной группы ясли 1,5-3 лет



1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецепт		
		Белки	Жиры	Углево		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				
Завтрак																					
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	155	6	7	27	188	0,18	0,91	30,94	0,09	0,12	102,00	41,00	153,00	1,20	184,00	41,3	0,01		174	2015	
Кофейный напиток с молоком витаминизированный	150	2	2	18	99	0,29	22,9	120,3	1,32	0,32	112,30	25	98,3	0,68	123,50	7			359	2015	
Батончик к чаю	20	1	1	9	62	0,04	13			0,03	15,3	9,9	10,3	1,89	312,4	1,8	0,01				
Масло сливочное порциями	10	0	7	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			
Итого за Завтрак	335	9	17	53	416	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																					
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Обед																					
Суп картофельный с горохом лученым и курой	160	4	2	11	92	0,18	9,65	0,2		0,32	33,40	28,50	78,60	2,10	401,20	68,30	0,01	0,04	37	2015	
Биточек из мяса кур	50	14	9	14	195	0,09	0,78	23,3	0,16	0,14	23,45	27,50	178,90	1,02	175,50	35,70	0,05	0,01	496	2004	
Макаронные изделия отварные	100	5	4	36	200	0,07		15	0,03	0,01	20,23	9,23	59,6	0,96	0,86	75			309	2015	
Компот из ягод с/м	150	0,16	0,06	14	57	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			127	2015	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12					
Итого за Обед	490	27	15	85	545	0,4	10,4	38,5	0,2	0,5	94,7	77,0	348,5	7,7	838,9	182,1	0,1	0,1			
Уплотненный полдник																					
Запеканка творожная со сгущенным молоком	130\15	31,3	22,6	41	446	0,02				0,02	12	6	12	2,8	200	2			155	2015	
Чай с сахаром	155			5	67		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Итого за Полдник	315	33	23	57	574	0,14	7	11,96	0,11	0,1	23,75	20,30	45,7	6,26	527,07	35,11	0,02				
Итого за день		55	59	213	1534	1,2	54,6	301,4	2,5	1,4	569,2	202,0	840,6	19,8	2171,9	290,2	0,1	7,0			

2 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет	Витамины					Минеральные вещества							№	Сборни		
		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 молочная "Дружба" жидкая с маслом	155	5	7	27	193	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08				134	2015
Сыр порциями	10	3	1	0	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				
Масло сливочное порциями	10	0	7	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			
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Чай с сахаром	150			5	67		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1					377	2015
Итого за Завтрак	13	10	16	74	412	0,2	26,1	119,0	0,6	0,3	262,1	62,4	258,1	2,4	837,6	207,0	0				
2 завтрак																					
Напиток кисло-молочный	150	3	3	5	72	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Кондитерское изделие	17	1	3	11	57	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			151	2015
Обед																					
Рассольник ленинградский со свининой и сметаной	150/10	2	1	5	107	0,12	13,56	0,9		0,34	24,6	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	73	2015	
Котлета рыбная	50	7	5	4	125	0,04		30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02			ттк		
Картофельное пюре	100	1	3	11	114	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12					
Напиток из шиповника с изюмом	150	1		25	104		0,2	36		0,02	11,4	6,4		0,54	233				0,44	348	2015
Итого за Обед	510	13	9	55	508	0,4	39,7	92,8	0,4	0,6	105,7	81,1	263,6	5,2	1479,7	204,8	0,1	0,5			
Уплотненный полдник																					
Омлет натуральный с зеленым горошком	150	14	16	6	287	0,02				0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	499,80	23,60	0,03	0,04	143	2015	
Чай с сахаром	155	0	0	5	67																2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Итого за Полдник	325	16	17	21	415	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	1342	41	43	103	1464	0,5	65,9	155,9	0,6	0,7	506,4	245,0	830,2	14,3	2500,9	223,6	0,1	3,4			

3 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет	Витамины						Минеральные вещества						№	Сборни	
		Белки,	Жиры,	Углево		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
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая с	155	5	6	21	130	0,05	0,2	200		0,3	64	10	140	1,6	123,2				189	2015
Какао с молоком	150	4	5	14	95	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	32,6			ТТК	
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Итого за Завтрак	335	11	19	45	353	0,8	0,7	204,8	0,1	0,5	197,3	39,3	287,1	2,8	368,8	34,9	0,0	0,0		
2 завтрак																				
Сок	200	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																				
Борщ с картофелем и сметаной на мясном бульоне	150/10	3	6	9	98	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,60	47,00	245,00	1,90	341,00	86,37	0,03	0,07	82	2015
Гуляш из отварного мяса	30\30	7	8	2	89	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	277	2015
Каша гречневая рассыпчатая	100	7	4	34	153	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015
Напиток из смеси сухофруктов	150	0	0	17	58	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		126	2015
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12				
Итого за Обед	490	19	18	72	456	0,9	62,9	52,2	0,2	1,1	152,2	249,4	646,2	10,5	1883,9	503,8	0,1	0,1		
Уплотненный полдник																				
Макароны отварные с сыром	110	7	4	56	291	0,11		21	0,08	0,03	23	11	61	1,1	1	100			309	2015
Плюшка с сахаром	50	3	7	41	239	0,04	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
Чай с низким содержанием сахара	153	0	0	3	10															
Итого за Полдник	313	16	17	27	540	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	1338	47	55	144	1410	1,8	70,5	276,4	0,4	1,7	390,9	322,1	1030,4	19,5	2770,8	462,8	0,2	0,6		

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки	Жиры	Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, Se, мг			
Завтрак																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	155	17	8	33	193	0,07	0,86	37,76	0,26	0,23	153,69	24,18	148,34	0,85	213,45	6,01	0,01		223	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Сыр порциями	10	3	1	0	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			
Чай с молоком с сахаром	150	2,24	2,1	22	119		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				359	2015
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Итого за Завтрак	345	26	20	77	464	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																				
Напиток кисло-молочный	150	2	2	5	72	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																				
Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	150	4	2	14	102	0,09	1,36	0,29		0,37	21,0	11,74	52,60	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015
Рагу из овощей с курой отварной	150	18	11	28	263	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	496	2015
Компот из ягод с/м	150			21	74		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	30	3	0,5	15	58	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	480	25	13	78	497	0,3	24,1	31,3	0,2	0,6	72,1	58,6	255,8	4,1	791,4	278,1	0,0	0,1		
Уплотненный полдник																				
Ежики мясные со сметанным соусом	150	6	12	7	188	0,05	2,38	2	0,12	0,05	20,71	12,33	58,0	0,89	124,26	37	0,01	4,33	793	2015
Чай с сахаром	150	0	0	5	67	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		122	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Итого за Полдник	310	10	11	117	316	0,00	26	21,00	0,08	0,09	64,52	34,11	89,1	7,89	723,81	105,20	0,02			
Итого за день	1275	56	51	208	1348	0,5	64,0	90,1	0,6	1,0	378,7	143,5	543,0	17,1	2157,1	393,1	0,1	0,1		

5 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	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			Se, мг	
Завтрак																					
Каша манная с маслом	155	5	7	18	175	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	133	2015	
Кофейный напиток витаминизированный с молоком	150	1	1	22	104	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			359	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Масло сливочное порциями	1шт.	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01				
Итого за Завтрак	365	8	16	50	407	0,5	24,2	176,5	2,1	0,7	234,7	76,4	367,9	3,3	477,0	46,9	0,1				
2 завтрак																					
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Обед																					
Щи со свининой и сметаной	160	2	2	6	62	0,08	23,99	8,38	0,01	0,33	42,80	19,55	57,9	1,37	253,62	60,87	0,02	0,06	87	2015	
Печень по-строгановски	30/30	6	12	2	276	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,9	18,64	139,09	2,07	259,66	72,67	0,01	17,45	260	2015	
Рис отварной	100	2	3	36	204	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015	
Компот из ягод с/м	150			21	79		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	30	3	0,5	15	58	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Итого за Обед	500	13	18	80	679	0,2	28,2	36,4	0,6	0,5	79,0	70,9	305,4	4,9	610,6	195,5	0,0	17,5			
Уплотненный полдник																					
Сырники творожные с подливой фруктовой	120/15	17	12	24	421	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ттк		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Чай с сахаром	155	0	0	5	67		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015	
Итого за Полдник	310	19	13	34	540	0,11	7,14		0,24	0,14	25,75	22,30	47,74	6,17	304,40	3,08	0,02	2,9			
Итого за день	1305	41	48	177	1687	0,9	59,5	212,9	2,9	1,4	339,5	169,6	721,0	14,4	1392,0	245,4	0,2	20,4			

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки.	Жиры.	Углево		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
Завтрак																				
Каша ячневая молочная идкая с маслом	155	5	6	32	206	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,1	135,12	1,48	269,46	58,59			176	2015
Сыр порциями	10	3	1	0	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			
Батончик к чаю	20	1	1	11	62	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Чай с молоком и сахаром	150	2,24	2,1	22	99		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				359	2015
Итого за Завтрак	345	10	18	72	458	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																				
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Обед																				
Суп вермишелевый с курой	150	4	3	14	109	0,16	18,9	20,2	0,18	0,4	27,4	28,7	99,7	1,6	573,8	62	0,05	0,06	97	2015
Рыба запеченая с овощами	70	7	4	2	78	0,02		23	0,26	0,05	14,30	2,10	22,65	0,43	17,00	93,00			60	2015
Пюре картофельное	100	2	5	22	148	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Напиток из смеси с/ф	150	0	0	17	77	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		126	2015
Хлеб ржаной	30	3	0,5	15	58	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	500	16	10	70	470	0,2	3,54	26,78	0,1	0,21	52,49	62,79	249	5,8	397,71	137,2	0,01			
Уплотненный полдник																				
Омлет натуральный с зеленым	150	13	16,1	4	287	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			66	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай с сахаром	155	0	0	5	67															
Итого за Полдник	325	16	17	21	415	0,10	7			0,1	47,32	51,04	61,9	4,77	496,30	5,12	0,01			
Итого за день	1290	43	46	176	1404	0,6	24,1	82,5	0,6	0,5	237,7	153,0	468,6	15,7	1550,1	203,5	0,0			

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки	Жиры	Углево		В1. мг	С. мг	А. мкг	Д. мкг	В2. мг	Са. мг	Ма. мг	Р. мг	Fe. мг	К. мг	Л. мг	Ф.	Se. мг			
Завтрак																					
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	155	5	5	32	203	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	221,99	49,8	0,01		174	2015	
Какао с молоком	150	1	1	14	91	0,70	0,2	4,8	0,07	0,07	50,00	11	66,6	0,50	115,00	33			ТТК	2015	
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01				
Батон йодированный	20	1,5	0,6	5	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Итого за Завтрак	335	8	14	51	422	1,0	1,6	42,1	0,2	0,3	254,1	79,0	332,0	2,6	467,6	84,7	0,0				
2 завтрак																					
Кисломолочный продукт	200	5	5	7	87	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Обед																					
Рассольник ленинградский со свиной и сметаной	150\10	2	1	5	100	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	73	2015	
Жаркое по - домашнему из свинины	150	5	5	6	183	0,16	18,9	20,2	0,18	0,4	27,4	28,7	99,7	1,6	573,8	62	0,05	0,06	96	2015	
Компот из ягод с/м	150			7	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	30	1	0,5	15	58	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Итого за Обед	490	8	7	33	430	0,3	35,7	21,1	0,2	0,8	58,8	57,7	204,7	3,7	1027,4	131,5	0,1	0,1			
Уплотненный полдник																					
Каша рисовая молочная	150	15	4,21	24	138	0,02	0,02	0,09	11,82		71	27	84	60,0	61				155	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3						
Чай с сахаром	155			5	67																
Ватрушка с творогом	75	4	4	21	210	0,05	0,1	1,5		0,01	9,1				0,08						
Итого за Полдник	305	21	10	58	476	0,14	7		0,11	0,1	27,20	27,80	65,0	6,26	318,60	4,16	0,02				
Итого за день	398	44	47	219	1415	1,5	44,2	63,2	0,5	1,2	340,1	181,1	284,0	12,6	2322,4	220,3	4,7	0,1			

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углево		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				
Завтрак																					
Суп молочный с вермишелью	155	4	5	15	213	0,06	1,15	119,60	0,56	0,23	288,84	22,35	266,91	0,74	149,67	35,2	0,07	4,47	73	2015	
Чай с сахаром	155			5	20														ТТК		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Яйцо вареное	1шт.	8	7,2	1	94	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,1	170,5		0,17				
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01				
Итого за Завтрак	370	14	20	31	455	0,2	43,2	119,6	0,6	0,4	410,6	52,9	366,1	1,5	450,8	37,5	0,3	4,5			
2 завтрак																					
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Обед																					
Свекольник с курой со сметаной	160	2	1	5	119	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,0	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	73	2015	
Капуста тушеная с курой	150	5	5	6	126	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		
Напиток из шиповника и изюма	150	1		30	107		3,2	36			3,2	1,4	6,6	0,06	15	0,04				2015	
Хлеб ржаной	30	3	0,5	15	58	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Итого за Обед	490	10	7	56	410	0,3	35,7	57,1	0,2	0,8	58,8	57,7	204,7	3,7	1027,4	131,5	0,1	0,1			
Уплотненный полдник																					
Биточек мясной	50	11,25	26,25	29	174	0,08	2,68	1,57	42	0,13	28	41	18	2,3	305	98	0,02	15,62			
Макароны отварные	100	7	10	10	124																
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	42	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Чай с сахаром	150	0	0	5	67																
Итого за Полдник	320	12	27	44	407	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		40	50	251	1332	0,7	23,4	178,3	42,8	1,3	504,1	161,4	614,3	8,1	1822,5	268,0	0,4	20,2			

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, Se, мг			
Завтрак																				
Каша пшеничная жидкая с маслом	155	5	7	26	189	0,04	0,72	0,01		0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,15			70	2015
Чай с лимоном и сахаром	150			15	67		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4				377	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Сыр порциями	10	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			
Итого за Завтрак	345	8	14	73	408	0,3	29,0	25,9	0,1	0,4	154,2	71,0	296,4	4,5	955,2	153,7				
2 завтрак																				
Напиток кисло-молочный	150	5	5	7	87	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Кондитерское изделие	20	13	7	41	57	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		151	2015
Обед																				
Суп картофельный с рыбными	150	2	2	10	81	0,04	3,42	1,7		0,05	34,95	25,98	37,68	0,69	136,86	3,42	0,05		44	2015
Плов из свинины	150	5	5	4	218	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,9	18,64	139,09	2,07	259,66	72,67	0,01	17,45	260	2015
Напиток из смеси с/ф	150	0	0	17	56	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,88	287,5	0,05		126	2015
Хлеб ржаной	30	3	0,5	7	58	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
Итого за Обед	510	15	10	75	413	0,3	34,4	23,1	0,6	0,3	94,8	80,7	270,5	4,5	1242,4	363,6	0,1	17,5		
Уплотненный полдник																				
Сырники творожные с молоком сгущенным	120/15	15	12	14	259	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			ттк	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай с сахаром	155			5	67		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Итого за Полдник	305	17	10	24	387	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		35	37	208	1352	0,7	70,6	112,1	0,9	0,8	473,4	188,7	734,3	15,2	2712,9	532,3	0,1	20,4		

5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки	Жиры	Углево		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, Se, мг				
Завтрак																					
Каша манная молочная жидкая с маслом	155	4	5	11	157	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	133	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Сыр порциями	10	3	1	0	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				
Масло сливочное порциями	10	2	0	7	67	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Чай с сахаром	150	0	0	5	67																
Итого за Завтрак	345	11	7	34	376	67,0	27,0	52,2	0,3	0,3	80,9	146,7	303,4	58,7	978,7	203,3	1,3				
2 завтрак																					
Фрукт 1 шт	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01				
Обед																					
Суп полевой с говядиной	150	2	4	7	92	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03	0,07	770	2015	
Бефстроганов из отварного мяса	30/30	5	4	1	101	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	277	2015	
Картофельное пюре	100	1	3	11	114	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015	
Компот из смеси с/м	150			11	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	30	3	0,5	15	58	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
Итого за Обед	510	10	12	45	454	0,5	62,0	37,1	0,1	1,0	141,2	109,1	448,2	5,3	1551,9	231,2	0,1	0,1			
Уплотненный полдник																					
Рыба запеченая в омлете	60	7	5	4	127	0,04		30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02			ттк		
Рис отварной	100	2	3	36	204	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	5	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Чай с сахаром	150	0	0	5	67																
Итого за Полдник	330	8	9	25	459	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		32	35	198	1350	67,6	96,1	152,3	0,7	1,4	294,8	312,9	919,0	70,2	3383,8	570,5	1,5	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	Mg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг	Se, мг
Итого за весь период	434	480	2023	14298	7,9	447,8	4498,2	98,9	9,8	4265,3	2218,7	6789,3	89,4	19838,8	3329,5	10,15	0,0178
Среднее значение за период	43,4	48,0	202,3	1429,8	0,8	44,8	449,8	9,9	0,9	428,5	221,9	678,9	8,9	1983,9	333,0	2,30	0,00

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 плюс" 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.Лапшиной 2004г.

Меню Сад

1 день 1недели	2день 1недели	3 день 1 недели	4день 1недели	5 день 1 недели	1день 2недели	2 день 2 недели	3 день 2 недели	4 день 2 недели	5день 2 недели
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 1/185	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом 1/185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 1/185	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 1/185	Каша манная с маслом 1/185	Каша ячневая молочная жидкая с маслом 185	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом 185	Суп молочный с вермишелью с маслом 185	Каша пшеничная жидкая с маслом 185	Каша манная молочная жидкая с маслом 185
Кофейный напиток с молоком витаминизированный 1/180	Чай с сахаром 1/185	Какао с молоком 1/180	Чай с молоком с сахаром 1/185	Кофейный напиток витаминизированный с молоком 1/180	Чай с молоком и сахаром 1/185	Какао с молоком 1/180	Чай с сахаром 1/185	Чай с лимоном и сахаром 1/185	Чай с сахаром 1/185
Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10
Батончик к чаю 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30
	Сыр порц. 1/10		Сыр порц. 1/10		Сыр порц. 1/10		Яйцо вареное 1шт	Сыр порциями 1/10	Сыр порциями 1/10
2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак
	Напиток кисломолочный 1/180		Напиток кисломолочный 1/180			Напиток кисломолочный 1/150		Напиток кисломолочный 1/180	
фрукт	кондитерское изделие	сок 1/200		фрукт	фрукт		фрукт	кондитерское изделие	фрукт
обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед
Суп картофельный с горохом лущеным и курой 1/220	Рассольник ленинградский со свиной и сметаной 210/10	Борщ с картофелем и сметаной на мясном бульоне 1/220	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне 1/220	Щи со свиной и сметаной 210/10	Суп вермишелевый с курой 1/220	Рассольник ленинградский со свиной и сметаной 1210/10	Свекольник с курой со сметаной 210/10	Суп картофельный с рыбными консервами 1/220	Суп полевой на мясном бульоне 1/220
Биточек из мяс кур 1/70	Котлета рыбная 1/75	Гуляш из отварного мяса 35/35	Рагу из овощей с курой отварной 1/200	Печень по-строгановски 35/35	Рыба запеченная с овощами 70/20	Жаркое по-домашнему из свинины 1/200	Капуста тушеная с курой 1/200	Плов из свинины 1/200	Бефстроганов из отварного мяса 35/35
Макаронные изделия отварные 1/130	Картофельное пюре 1/130	Каша гречневая рассыпчатая 1/130		Рис отварной 1/130	Пюре картофельное 1/130				Картофельное пюре 1/130
Компот из смеси ягод с/м 1/180	Напиток из шиповника с изюмом 1/180	Напиток из смеси сухофруктов 1/180	Компот из ягод с/м.(вишня) 1/180	Компот из ягод с/м (клубника) 1/180	Напиток из смеси с/ф 1/180	Компот из ягод с/м 1/180	Напиток из шиповника и изюма 1/180	Напиток из смеси с/ф 1/180	Компот из смеси с/м 1/180
Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50	Хлеб ржаной 1/50
Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник
Запеканка творожная со сгущенным молоком 150/20	Омлет натуральный с зеленым горошком 150/20	Макароны отварные с сыром 130/10	Ежики мясные со сметанным соусом 120/50	Сырники творожные с подливой фруктовой 140/20	Омлет натуральный с зеленым горошком 150/30	Каша рисовая молочная 1/150	Биточек мясной 1/70	Сырники творожные с молоком сгущенным 140/20	Рыба запеченная в омлете 50/50
Кисель 1/180	Чай с сахаром 1/185	Чай с сахаром 1/185	Чай с сахаром 1/185	Чай с сахаром 1/185	Чай с сахаром 1/185	Чай с низким содержанием сахара 1/180	Макароны отварные 1/130	Чай с сахаром 1/185	Рис отварной 1/100
Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Плюшка с сахаром 1/50	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30	Ватрушка с творогом 1/75	Чай с сахаром 1/185	Батон йодированный 1/30	Чай с сахаром 1/185
			Кукуруза конс. 1/20			Батон йодированный 1/30	Батон йодированный 1/30		Батон йодированный 1/30

Меню Ясли

1 день 1 недели	2 день 1 недели	3 день 1 недели	4 день 1 недели	5 день 1 недели	1 день 2 недели	2 день 2 недели	3 день 2 недели	4 день 2 недели	5 день 2 недели
Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак	Завтрак
Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 1/155	Каша молочная "Дружба" жидкая с маслом 1/155	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 1/155	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом 1/155	Каша манная с маслом 1/155	Каша ячневая молочная жидкая с маслом 1/155	Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом 1/155	Суп молочный с вермишелью с маслом 1/185	Каша пшеничная жидкая с маслом 1/155	Каша манная молочная жидкая с маслом 1/155
Кофейный напиток с молоком витаминизированный 1/150	Чай с сахаром 1/155	Какао с молоком 1/150	Чай с молоком с сахаром 1/155	Кофейный напиток витаминизированный с молоком 1/150	Чай с молоком и сахаром 1/155	Какао с молоком 1/150	Чай с сахаром 1/155	Чай с лимоном и сахаром 1/155	Чай с сахаром 1/155
Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10	Масло сливочное порциями 1/10
Батончик к чаю 1/30	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20
	Сыр порц 1/10		Сыр порц 1/10		Сыр порц 1/10		Яйцо вареное 1шт.	Сыр порциями 1/10	Сыр порциями 1/10
2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак	2 завтрак
	Напиток кисломолочный 1/150		Напиток кисломолочный 1/150			Напиток кисломолочный 1/150		Напиток кисломолочный 1/150	
фрукт	кондитрское изделие	сок 1/200		фрукт	фрукт		фрукт	кондитрское изделие	фрукт
обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед	обед
Суп картофельный с горохом лущеным 1/150	Рассольник ленинградский со свиной и сметаной 150/10	Борщ с картофелем и сметаной на мясном бульоне 150/10	Суп картофельный с яйцом на курином бульоне 1/150	Щи со свиной и сметаной 150/10	Суп вермишелевый с курой 1/150	Рассольник ленинградский со свиной и сметаной 150/10	Свекольник с курой со сметаной 150/10	Суп картофельный с рыбными консервами 1/150	Суп полевой на мясном бульоне 1/150
Биточек из мяса кур 1/50	Котлета рыбная 1/50	Гуляш из отварного мяса 30/30	Рагу из овощей с курой отварной 1/150	Печень по-строгановски 30/30	Рыба запеченная с овощами 50/20	Жаркое по - домашнему 1/150	Капуста тушеная с курой 1/150	Плов из свинины 1/150	Бефстроганов из отварного мяса 30/30
Макаронные изделия отварные 1/100	Картофельное пюре 1/100	Каша гречневая рассыпчатая 1/100		Рис отварной 1/100	Пюре картофельное 1/100				Картофельное пюре 1/100
Компот из ягод с/м 1/150	Напиток из шиповника с изюмом 1/150	Напиток из смеси сухофруктов 1/150	Компот из ягод с/м (вишня) 1/150	Компот из ягод с/м (клубника) 1/150	Напиток из смеси с/ф 1/150	Компот из ягод с/м 1/150	Напиток из шиповника и изюма 1/150	Напиток из смеси с/ф 1/150	Компот из смеси с/м 1/150
Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30	Хлеб ржаной 1/30
Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник	Уплотненный полдник
Запеканка творожная со сгущенным молоком 130/15	Омлет натуральный с зеленым горошком 130/20	Макаронные отварные с сыром 100/10	Ежики мясные со сметанным соусом 100/50	Сырники творожные с подливой фруктовой 120/15	Омлет натуральный с зеленым горошком 130/20	Каша рисовая молочная 1/150	Биточек мясной 1/50	Сырники творожные с молоком сгущенным 120/15	Рыба запеченная в омлете 1/60
Чай с сахаром 1/155	Чай с сахаром 1/155	Чай с сахаром 1/155	Чай с сахаром 1/155	Чай с сахаром 1/155	Чай с сахаром 1/155	Чай с сахаром 1/155	Макаронные отварные 1/100	Чай с сахаром 1/155	Рис отварной 1/80
Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Плюшка с сахаром 1/50	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Батон йодированный 1/20	Ватрушка с творогом 1/75	Чай с сахаром 1/155	Батон йодированный 1/20	Чай с сахаром 1/155
							Батон йодированный 1/20		Батон йодированный 1/20