

"Согласовано"

Заведующий МДОУ _____

_____ 20__ г.

Меню для возрастной группы сад 1,5-3 лет



| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет и-ческая | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецеп-туры |
|--|--------------|------------------|---------|--------------|------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------|--------|-------|-----|--|--|--|--|--|--------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углево дь, 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 | | | | | | | | |
| 1 день, 1 недели | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 150 | 5 | 8 | 25 | 188 | 0,20 | 0,95 | 31,20 | 0,10 | 0,15 | 112,30 | 42,40 | 154,30 | 0,22 | 45,30 | 0,0 | 0,01 | 0 | ТТК | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0 | 0 | 2 | 52 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,01 | 15,1 | 0 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | | |
| Батончик к чаю | 20 | 0,5 | 0,7 | 11 | 65 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 7,8 | 10,1 | 26,2 | 0,2 | 10,2 | 0 | 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 | 0,0 | ТТК | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 330 | 5 | 14 | 38 | 372 | 0,33 | 1,19 | 94,30 | 0,34 | 0,29 | 309,04 | 69,16 | 301,69 | 0,49 | 98,93 | 0,04 | 0,02 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток из смеси с/ф | 150 | 0 | 0 | 19 | 73 | 0,21 | 32 | 21,30 | 0,09 | 0,15 | 42,30 | 37,20 | 95,60 | 1,72 | 956,30 | 301,2 | 0,07 | 0 | ТТК | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с рыбными консервами | 160 | 4 | 6 | 14 | 122 | 0,02 | 5,56 | 51,2 | 1,1 | 0,04 | 34,80 | 18,90 | 28,90 | 0,13 | 54,00 | 0,01 | 0,02 | 0,01 | ТТК | | | | | | | |
| Котлета мясная | 50 | 8 | 8 | 14 | 188 | 0,10 | 0,85 | 94,2 | 0,17 | 0,15 | 94,45 | 23,65 | 77,50 | 1,50 | 35,30 | 0,02 | 0,06 | 0,00 | ТТК | | | | | | | |
| Рис отварной | 110 | 2 | 4 | 35 | 199 | 0,09 | 0,02 | 17 | 0,06 | 0,23 | 21,60 | 9,33 | 60,1 | 0,02 | 0,98 | 0 | 0 | 0 | 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 | 150 | 0,1 | 0 | 10 | 60 | 0,03 | 4 | 0 | 0 | 0,04 | 16 | 9 | 15 | 0,0 | 50 | 0 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,5 | 8 | 60 | 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 | 520 | 18 | 21 | 97 | 682 | 0,4 | 14,4 | 164,4 | 1,3 | 0,5 | 172,0 | 66,1 | 202,6 | 2,6 | 162,5 | 0,0 | 0,1 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога с фруктовым джемом | 120 | 12 | 10 | 19 | 305 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 15 | 9 | 15 | 3,2 | 255 | 3 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0 | 0 | 2 | 52 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,01 | 15,1 | 0 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | | |
| Батончик к чаю | 20 | 0,5 | 0,7 | 11 | 65 | 0,07 | 0 | 0 | 0 | 0,05 | 7,8 | 10,1 | 26,2 | 0,2 | 10,2 | 0,02 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | | |
| Итого за Полдник | 290 | 13 | 11 | 32 | 422 | 0,10 | 0 | 0,00 | 0,00 | 0,1 | 27,95 | 23,50 | 49,4 | 3,41 | 280,30 | 3,02 | 0,00 | 0 | 0 | | | | | | | |
| Итого за день | 1290 | 36 | 46 | 186 | 1549 | 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 | 0,013 | | | | | | | |

2 День, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет и-чеккая | Витамины | | | | | | | | | | | № рецеп-туры | | |
|---------------------------------|--------------|------------------|---------|--------------|------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------------|-------|--------|
| | | 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 | Se, мг |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная с маслом | 150 | 5 | 7 | 18 | 175 | 0,12 | 1,2 | 27,30 | 0,26 | 0,11 | 27,30 | 29,30 | 182,30 | 1,90 | 195,30 | 363,00 | 0,2 | 0,02 | ТТК |
| Батон йодированный | 20 | 1,4 | 0,5 | 9 | 62 | 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 | 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 | 150 | 1 | 2 | 16 | 83 | 0,03 | 21,3 | 125,3 | 1,10 | 0,03 | 110,20 | 4 | 99,2 | 0,01 | 25,00 | 0 | 0,00027 | 0 | ТТК |
| Итого за Завтрак | 330 | 10 | 16 | 74 | 387 | 0,1 | 1,2 | 27,3 | 0,3 | 0,1 | 262,1 | 62,4 | 182,3 | 1,9 | 195,3 | 363,0 | 0 | 0 | ТТК |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток кисло-молочный | 150 | 3 | 3 | 5 | 70 | 0,05 | 14 | 0 | 0 | 0,05 | 21,5 | 12,0 | 12,3 | 2,65 | 325,3 | 2,7 | 0,02 | 0 | ТТК |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп куриный с вермишелью | 160 | 2 | 5 | 9 | 188 | 0,35 | 20,10 | 12,0 | 0,02 | 0,65 | 62,30 | 49,20 | 254,30 | 2,10 | 348,30 | 92,30 | 0,05 | 0,09 | ТТК |
| Котлета рыбная | 50 | 7 | 5 | 5 | 130 | 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 | 110 | 2 | 3 | 10 | 120 | 0,17 | 26,40 | 28,00 | 0,10 | 0,25 | 49,30 | 34,50 | 99,20 | 1,45 | 763,20 | 76,50 | 0,05 | 0 | ТТК |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,5 | 8 | 60 | 0,05 | 2 | 0 | 0 | 0,03 | 3,8 | 3,9 | 17,5 | 0,9 | 21,5 | 0,00 | 0 | 0 | ТТК |
| Напиток из шиповника с изюмом | 150 | 1 | 0 | 25 | 119 | 0 | 0,3 | 38 | 0 | 0,03 | 12,5 | 6,5 | 0 | 0,80 | 241 | 0 | 0 | 0,55 | ТТК |
| Итого за Обед | 500 | 14 | 14 | 57 | 617 | 0,6 | 48,8 | 113,0 | 0,4 | 1,0 | 146,0 | 109,3 | 438,0 | 6,7 | 1431,3 | 230,0 | 0,1 | 0,6 | ТТК |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 130 | 11 | 4,2 | 21 | 124 | 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 | 150 | 0 | 0 | 2 | 52 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,01 | 15,1 | 0 | 0 | 0 | ТТК |
| Батон йодированный | 20 | 1,4 | 0,5 | 9 | 62 | 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 | 310 | 15 | 9 | 34 | 305 | 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 | ТТК |
| Итого за день | 1290 | 42 | 41 | 170 | 1379 | 0,8 | 75,9 | 176,1 | 0,6 | 1,2 | 506,4 | 245,0 | 830,2 | 15,5 | 2416,3 | 248,9 | 0,1 | 3,5 | ТТК |

3 День, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет и-и-чеккав | 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 | Л, мг | Ф, мг | Se, мг | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп Молочный с вермишелью с маслом | 150 | 5 | 6 | 20 | 188 | 0,04 | 0 | 35 | 0,28 | 0,06 | 19,30 | 3,10 | 29,10 | 0,53 | 22,30 | 121,30 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | |
| Молоко кип. | 150 | 6 | 5 | 10 | 110 | 0,8 | 0,5 | 5,1 | 0,09 | 0,08 | 52 | 11,9 | 68,2 | 0,8 | 116 | 33,5 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | |
| 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 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | |
| Батон йодированный | 20 | 1,4 | 0,5 | 9 | 62 | 0,06 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 6,7 | 1,0 | 26,5 | 0,7 | 39,5 | 1,09 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 330 | 11 | 17 | 39 | 427 | 1,0 | 0,6 | 103,2 | 0,6 | 0,3 | 261,8 | 28,3 | 236,8 | 2,1 | 206,1 | 155,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 88 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,02 | 14,00 | 8,00 | 14,00 | 0,30 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с яйцом и курой | 160 | 2 | 4 | 6 | 169 | 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 | 0,03 | 0,07 | 0,07 | | | | | | | |
| Печенья по-строганоовски | 50 | 15 | 10 | 20 | 153 | 0,19 | 19,50 | 31,00 | 0,21 | 0,18 | 44,25 | 41,60 | 179,20 | 2,20 | 656,00 | 205,00 | 0,01 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | | | | | | | |
| Каша гречневая отварная | 110 | 2 | 4 | 30 | 150 | 0,35 | 0 | 2 | 0,09 | 0,65 | 20,30 | 135,60 | 210,10 | 5,3 | 265,0 | 1,30 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | 0,02 | | | | | | | |
| Компот из ягод см | 150 | 0,1 | 0 | 12 | 50 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 16 | 9 | 15 | 2,9 | 250 | 3 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,5 | 8 | 60 | 0,05 | 2 | 0 | 0 | 0,03 | 3,8 | 3,9 | 17,5 | 0,9 | 21,5 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | |
| Итого за Обед | 500 | 21 | 19 | 76 | 582 | 1,6 | 45,8 | 42,3 | 0,3 | 65,9 | 128,7 | 210,6 | 480,1 | 13,0 | 1457,8 | 271,6 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рагу из овощей с мясом | 150 | 5 | 6 | 10 | 188 | 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 | 0,1 | 0,06 | 0,06 | | | | | | | |
| Батон йодированный | 20 | 1,4 | 0,5 | 9 | 62 | 0,06 | 0 | 0 | 0,03 | 0 | 6,7 | 1,0 | 26,5 | 0,7 | 39,5 | 1,09 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0 | 0 | 2 | 52 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,01 | 15,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | | | | | | | |
| Итого за Полдник | 320 | 16 | 17 | 27 | 302 | 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 | 0,02 | 0,44 | 0,44 | | | | | | | |
| Итого за День | 1350 | 50 | 53 | 162 | 1399 | 2,7 | 53,5 | 164,9 | 1,1 | 66,3 | 390,9 | 272,2 | 814,0 | 21,2 | 2182,1 | 462,8 | 0,1 | 0,6 | 0,1 | 0,6 | 0,6 | | | | | | | |

4 день, 1 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет и- ческая | 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 | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом | 150 | 17 | 6 | 35 | 200 | 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 | 20 | 1,4 | 0,5 | 9 | 62 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 6,7 | 1,0 | 26,5 | 0,7 | 39,5 | 1,09 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | | |
| Чай с молоком с сахаром | 150 | 2 | 5 | 20 | 110 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 6,15 | 4,8 | 9,33 | 0,85 | 26,1 | 0 | 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 | | | | | | | |
| 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 | 377 | 26 | 20 | 77 | 463 | 0,16 | 13,96 | 37,76 | 0,26 | 0,29 | 242,14 | 50,84 | 198,08 | 5,17 | 641,87 | 9,76 | 0,02 | | | | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 17 | 1 | 3 | 11 | 57 | 0,04 | 13 | 0 | 0 | 0,03 | 12,3 | 1,7 | 12,3 | 2,00 | 2,3 | 0,2 | 0,01 | 0 | ТТК | | | | | | | |
| Чай с шиповником | 150 | 0 | 0 | 13 | 54 | 0,01 | 42 | 40,8 | 0 | 0,02 | 5,1 | 2,7 | 4,4 | 0,53 | 13,6 | 0,0 | 0,01 | 0 | ТТК | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с мясом | 160 | 2 | 2 | 14 | 147 | 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 " Болоньезе" | 50 | 8 | 9 | 10 | 98 | 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 | 110 | 1 | 3 | 28 | 130 | 0,18 | 26,30 | 22,30 | 0,10 | 0,23 | 50,10 | 35,40 | 99,20 | 2,33 | 799,30 | 77,50 | 0,05 | 0 | ТТК | | | | | | | |
| Напиток из яблок сушеных | 150 | 0,1 | 0 | 10 | 60 | 0,03 | 4 | 0 | 0 | 0,04 | 16 | 9 | 15 | 0,0 | 50 | 0 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,5 | 8 | 60 | 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 | 500 | 13 | 15 | 70 | 495 | 13,3 | 50,4 | 25,2 | 0,1 | 0,9 | 130,8 | 100,4 | 254,1 | 5,3 | 1428,5 | 151,1 | 0,2 | 0,1 | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Жижи мясные со сметанным соусом | 150 | 5 | 10 | 7 | 187 | 0,06 | 2,4 | 3 | 0,13 | 0,06 | 21,30 | 13,40 | 59,0 | 0,95 | 125,40 | 38 | 0,02 | 4,43 | ТТК | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0 | 0 | 2 | 52 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,01 | 15,1 | 0 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | | |
| Батон йодированный | 20 | 1,4 | 0,5 | 9 | 62 | 0,06 | 0 | 0 | 0,03 | 6,7 | 1,0 | 26,5 | 0,7 | 39,5 | 1,09 | 0 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | | |
| Итого за Полдник | 320 | 10 | 11 | 117 | 301 | 0,00 | 2,6 | 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 | 1364 | 50 | 49 | 288 | 1370 | 13,5 | 90,4 | 84,0 | 0,4 | 1,3 | 437,5 | 185,4 | 541,3 | 18,4 | 2794,2 | 266,1 | 0,2 | 4,6 | | | | | | | | |

1 День, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | № рецептур |
|--|--------------|------------------|-----------|--------------|-------------------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|----------------------|----------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углево Дь, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | Ф, мг | Se, мг | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша овсяная молочная с маслом сливочным | 150 | 5 | 7 | 20 | 180 | 0,20 | 0,95 | 31,20 | 0,10 | 0,15 | 112,30 | 42,40 | 154,30 | 0,22 | 45,30 | 0,0 | 0,01 | 0 | ТТК | | | | | | | | | |
| Батончик к чаю | 20 | 0,5 | 0,7 | 11 | 65 | 0,07 | 0 | 0 | 0,05 | 7,8 | 10,1 | 26,2 | 0,2 | 10,2 | 0,02 | 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 | 150 | 0 | 0 | 2 | 52 | 0 | 0,1 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,01 | 15,1 | 0 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 330 | 10 | 18 | 72 | 364 | 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 | 150 | 0 | 0 | 13 | 54 | 0,01 | 42 | 40,8 | 0 | 0,02 | 5,1 | 2,7 | 4,4 | 0,53 | 13,6 | 0,0 | 0,01 | 0 | ТТК | | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп полевой на мясном бульоне | 160 | 4 | 3 | 14 | 119 | 0,17 | 19,6 | 21,3 | 0,19 | 0,6 | 28,3 | 30,1 | 102,3 | 1,8 | 583,5 | 64 | 0,06 | 0,08 | ТТК | | | | | | | | | |
| Бефстроганов из отварного мяса | 50 | 5 | 4 | 9 | 102 | 0,22 | 14,60 | 0,90 | 0 | 0,36 | 25,30 | 30,20 | 88,00 | 2,00 | 433,20 | 71,20 | 0,05 | 0,07 | ТТК | | | | | | | | | |
| Каша гречневая отварная | 110 | 2 | 4 | 30 | 150 | 0,35 | 0 | 2 | 0,09 | 0,65 | 20,30 | 135,60 | 210,10 | 5,3 | 265,0 | 1,30 | 0,02 | 0,02 | ТТК | | | | | | | | | |
| Напиток из смеси с/ф | 150 | 0 | 0 | 19 | 73 | 0,21 | 32 | 21,30 | 0,09 | 0,15 | 42,30 | 37,20 | 95,60 | 1,72 | 956,30 | 301,2 | 0,07 | 0 | ТТК | | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,5 | 8 | 60 | 0,05 | 2 | 0 | 0,03 | 3,8 | 3,9 | 17,5 | 0,9 | 21,5 | 0,00 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | | | | | |
| Итого за Обед | 500 | 13 | 10 | 70 | 504 | 0,2 | 3,54 | 26,78 | 0,1 | 0,21 | 52,49 | 62,79 | 249 | 5,8 | 397,71 | 137,2 | 0,01 | 0 | | | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога с фруктовыми джемом | 120 | 12 | 10 | 19 | 305 | 0,03 | 0 | 0 | 0,06 | 15 | 9 | 15 | 3,2 | 255 | 3 | 0 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | | | | |
| Батончик к чаю | 20 | 0,5 | 0,7 | 11 | 65 | 0,07 | 0 | 0 | 0,05 | 7,8 | 10,1 | 26,2 | 0,2 | 10,2 | 0,02 | 0 | 0,001 | 0 | ТТК | | | | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0 | 0 | 2 | 52 | 0 | 0,1 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,01 | 15,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | | | | |
| Итого за Полдник | 290 | 16 | 17 | 21 | 422 | 0,10 | 7 | 0,00 | 0,00 | 47,32 | 51,04 | 61,9 | 4,77 | 496,30 | 5,12 | 0,01 | 0 | 0 | | | | | | | | | | |
| Итого за День | 1270 | 42 | 45 | 176 | 1344 | 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-ческая | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецеп-туры |
|--|--------------|------------------|-----------|--------------|------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|------------|--------------|--------------|--------------|-------------|---------------|----------------------|-------------|------------|------------|-----|--|--|--|--|--|--------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углево дь, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | Ф, мг | Se, мг | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша ячневая молочная жидкая с маслом | 150 | 5 | 6 | 30 | 200 | 0,22 | 21,30 | 61,30 | 0,56 | 0,33 | 115,30 | 24,3 | 136,30 | 1,56 | 273,20 | 62,30 | 0 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | |
| Молоко кпл. | 150 | 6 | 5 | 10 | 110 | 0,8 | 0,5 | 5,1 | 0,09 | 0,08 | 52 | 11,9 | 68,2 | 0,8 | 116 | 33,5 | 0 | 0 | 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 | 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 | 0 | ТТК | | | | | | |
| Батон йодированный | 20 | 1,4 | 0,5 | 9 | 62 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 6,7 | 1,0 | 26,5 | 0,7 | 39,5 | 1,09 | 0 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 340 | 15 | 21 | 51 | 506 | 1,1 | 22,0 | 139,7 | 0,9 | 0,5 | 362,9 | 53,9 | 352,2 | 3,1 | 482,1 | 96,9 | 0,0 | 0,0 | 0,0 | | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Напиток кисло-молочный | 150 | 3 | 3 | 5 | 70 | 0,05 | 14 | 0 | 0 | 0,05 | 21,5 | 12,0 | 12,3 | 2,65 | 325,3 | 2,7 | 0,02 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Сул картофельный с горохом на мясном бульоне | 160 | 2 | 2 | 8 | 177 | 0,16 | 14,50 | 0,96 | 0 | 0,36 | 25,60 | 29,60 | 99,30 | 1,65 | 422,10 | 70,20 | 0,06 | 0,09 | 0 | ТТК | | | | | | |
| Жаркое по- Домашнему | 150 | 7 | 5 | 7 | 170 | 0,03 | 0 | 5 | 0,26 | 0,07 | 15,30 | 3,10 | 23,50 | 65,00 | 18,10 | 94,50 | 0 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | |
| Напиток из яблок сушеных | 150 | 0,1 | 0 | 10 | 60 | 0,03 | 4 | 0 | 0 | 0,04 | 16 | 9 | 15 | 0,0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,5 | 8 | 60 | 0,05 | 2 | 0 | 0 | 0,03 | 3,8 | 3,9 | 17,5 | 0,9 | 21,5 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | |
| Итого за Обед | 490 | 11 | 8 | 33 | 467 | 0,3 | 20,5 | 6,0 | 0,3 | 0,5 | 60,7 | 45,6 | 155,3 | 67,6 | 511,7 | 164,7 | 0,1 | 0,1 | 0,1 | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ленивые голубцы с соусом сметанным томатом и луком | 150 | 9 | 15 | 11 | 221 | 0,16 | 18,9 | 20,20 | 0,18 | 0,40 | 27,40 | 28,70 | 99,70 | 1,60 | 573,80 | 62,00 | 0,1 | 0,06 | 0 | ТТК | | | | | | |
| Батон йодированный | 20 | 1,4 | 0,5 | 9 | 62 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 6,7 | 1,0 | 26,5 | 0,7 | 39,5 | 1,09 | 0 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0 | 0 | 2 | 52 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,01 | 15,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | |
| Итого за Полдник | 320 | 10 | 16 | 22 | 335 | 0,14 | 7 | 0 | 0,11 | 0,1 | 27,20 | 27,80 | 65,0 | 6,26 | 318,60 | 4,16 | 0,02 | 0 | 0 | | | | | | | |
| Итого за день | 1300 | 42 | 40 | 111 | 1378 | 1,6 | 49,5 | 145,7 | 1,3 | 1,1 | 450,8 | 181,1 | 284,0 | 77,0 | 2322,4 | 265,8 | 4,7 | 0,1 | 0,1 | | | | | | | |

3 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет и-чская | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецеп-туры |
|---|--------------|------------------|---------|--------------|-----------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------|--------|-----|--|--|--|--|--|--|--------------|
| | | 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 | Se, мг | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом | 150 | 5 | 6 | 12 | 200 | 0,09 | 2,13 | 123,30 | 0,65 | 0,33 | 299,60 | 23,50 | 277,60 | 0,77 | 150,60 | 35,3 | 0,08 | 5,56 | ТТК | | | | | | | |
| Чай с молоком с сахаром | 150 | 2 | 5 | 20 | 110 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 | 6,15 | 4,8 | 9,33 | 0,85 | 26,1 | 0 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | | |
| Батон йодированный | 20 | 1,4 | 0,5 | 9 | 62 | 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 | 112,95 | 0,06 | 28,33 | 0,00 | 0,01 | 0,0 | ТТК | | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 330 | 9 | 20 | 41 | 439 | 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 в индивидуальной упаковке | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ши с картофелем со сметаной | 160 | 3 | 5 | 7 | 144 | 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 | 50 | 15 | 10 | 20 | 153 | 0,19 | 19,50 | 31,00 | 0,21 | 0,18 | 44,25 | 41,60 | 179,20 | 2,20 | 656,00 | 205,00 | 0,01 | 0,02 | ТТК | | | | | | | |
| Макаронные изделия отварные | 110 | 1 | 3 | 28 | 130 | 0,18 | 26,30 | 22,30 | 0,10 | 0,23 | 50,10 | 35,40 | 99,20 | 2,33 | 799,30 | 77,50 | 0,05 | 0 | ТТК | | | | | | | |
| Напиток из шиповника с изюмом | 150 | 1 | 0 | 25 | 119 | 0 | 0,3 | 38 | 0 | 0,03 | 12,5 | 6,5 | 0 | 0,80 | 241 | 0 | 0 | 0,55 | ТТК | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,5 | 8 | 60 | 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 | 500 | 10 | 7 | 88 | 606 | 0,8 | 68,4 | 103,6 | 0,3 | 1,1 | 173,0 | 138,6 | 551,2 | 8,3 | 2069,0 | 372,8 | 0,1 | 0,7 | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша гречневая Молочная жидкая с Маслом | 150 | 6 | 5 | 10 | 123 | 0,06 | 0 | 35 | 0,30 | 0,08 | 18,60 | 15,30 | 68,60 | 1,4 | 65,30 | 60,20 | 0,001 | 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 | 150 | 0 | 0 | 2 | 52 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,01 | 15,1 | 0 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | | |
| Итого за Полдник | 350 | 12 | 27 | 44 | 323 | 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 | 1380 | 42 | 38 | 193 | 1456 | 1,2 | 23,4 | 291,6 | 43,2 | 1,7 | 703,8 | 231,1 | 1021,1 | 13,6 | 2657,8 | 508,3 | 0,2 | 21,8 | | | | | | | | |

4 день, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергет и-и-ческая | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | № рецеп-туры |
|---|--------------|------------------|---------|--------------|--------------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|--------|-----|--|--|--|--|--|--|--|--------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углево дь, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Л, мг | Е, мг | Se, мг | ТТК | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша манная с маслом | 150 | 5 | 7 | 18 | 175 | 0,12 | 1,2 | 27,30 | 0,26 | 0,11 | 27,30 | 29,30 | 182,30 | 1,90 | 195,30 | 363,00 | 0,2 | 0,02 | ТТК | | | | | | | | |
| Кофейный напиток с молоком | 150 | 1 | 2 | 16 | 83 | 0,03 | 21,3 | 125,3 | 1,10 | 0,03 | 110,20 | 4 | 99,2 | 0,01 | 25,00 | 0 | 0,0027 | ТТК | | | | | | | | | |
| Батон йодированный | 20 | 1,4 | 0,5 | 9 | 62 | 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 | 377 | 8 | 14 | 65 | 411 | 0,4 | 48,6 | 241,6 | 1,7 | 0,4 | 376,2 | 79,7 | 519,2 | 4,0 | 1045,4 | 439,4 | | | | | | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Чай с шиповником | 150 | 0 | 0 | 13 | 54 | 0,01 | 42 | 40,8 | 0 | 0,02 | 5,1 | 2,7 | 4,4 | 0,53 | 13,6 | 0,0 | 0,01 | 0 | ТТК | | | | | | | | |
| Кондитерское изделие | 17 | 1 | 3 | 11 | 57 | 0,04 | 13 | 0 | 0 | 0,03 | 12,3 | 1,7 | 12,3 | 2,00 | 2,3 | 0,2 | 0,01 | 0 | ТТК | | | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Рассольник ленинградский с курой и сметаной | 160 | 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 | 50 | 7 | 5 | 5 | 130 | 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 | 110 | 2 | 3 | 10 | 120 | 0,17 | 26,40 | 28,00 | 0,10 | 0,25 | 49,30 | 34,50 | 99,20 | 1,45 | 763,20 | 76,50 | 0,05 | 0 | ТТК | | | | | | | | |
| Овощи свежие | 30 | 0,3 | 0,0 | 1,1 | 7,2 | 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 | 150 | 0 | 0 | 19 | 73 | 0,21 | 32 | 21,30 | 0,09 | 0,15 | 42,30 | 37,20 | 95,60 | 1,72 | 956,30 | 301,2 | 0,07 | 0 | ТТК | | | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,5 | 8 | 60 | 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 | 530 | 15 | 10 | 75 | 553 | 0,8 | 86,0 | 85,3 | 0,5 | 1,1 | 154,3 | 124,2 | 361,9 | 9,7 | 2525,2 | 510,5 | 0,2 | 0,1 | | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Пудинг из творога с фруктовыми джемом | 120 | 12 | 10 | 19 | 305 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,06 | 15 | 9 | 15 | 3,2 | 255 | 3 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | | | |
| Батон йодированный | 20 | 1,4 | 0,5 | 9 | 62 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 6,7 | 1,0 | 26,5 | 0,7 | 39,5 | 1,09 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | | | |
| Кисель из ягода с/м | 150 | 0 | 0 | 15 | 99 | 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 | 290 | 17 | 10 | 24 | 466 | 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 | 1364 | 40 | 43 | 188 | 1541 | 1,3 | 141,7 | 390,0 | 2,4 | 1,6 | 754,9 | 241,0 | 1048,4 | 19,9 | 4086,0 | 964,9 | 0,2 | 3,0 | | | | | | | | | |

5 День, 2 недели

| Прием пищи, наименование блюда | Масса порции | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность | Витамины | | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | № рецептур |
|---|--------------|------------------|-----------|--------------|-------------------------|-------------|-------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|---------------|---------------|----------------------|--------|-----|------------|--|--|--|--|--|------------|
| | | Белки, г | Жиры, г | Углево Др, г | | В1, мг | С, мг | А, мкг | Д, мкг | В2, мг | Са, мг | Мг, мг | Р, мг | Fe, мг | К, мг | Ц, мг | Ф, мг | Se, мг | ТТК | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Каша пшеничная молочная жидкая с маслом | 150 | 5 | 5 | 20 | 147 | 0,06 | 0,3 | 201 | 0 | 0,5 | 65 | 11 | 154 | 1,8 | 125,3 | 0 | 0 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | |
| Батон йодированный | 20 | 1,4 | 0,5 | 9 | 62 | 0,06 | 0 | 0 | 0,03 | 6,7 | 1,0 | 26,5 | 0,7 | 39,5 | 1,09 | 0 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | | |
| Масло оливочное 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 | 0,0 | ТТК | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0 | 0 | 2 | 52 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,01 | 15,1 | 0 | 0 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | |
| Итого за Завтрак | 330 | 7 | 11 | 31 | 328 | 0,2 | 0,5 | 264,1 | 0,2 | 0,6 | 260,6 | 28,7 | 301,7 | 2,6 | 208,2 | 1,1 | 0,0 | | | | | | | | | |
| 2 завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Компот из ягод см | 150 | 0,1 | 0 | 12 | 50 | 0,03 | 0 | 0 | 0 | 0,04 | 16 | 9 | 15 | 2,9 | 250 | 3 | 0 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | |
| Обед | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Суп картофельный с мясом | 160 | 2 | 2 | 14 | 147 | 0,06 | 3,55 | 2,0 | 0 | 0,07 | 35,60 | 27,80 | 40,10 | 0,70 | 135,60 | 4,20 | 0,06 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | |
| Люля-кебаб из курицы | 50 | 10 | 4 | 5 | 92 | 0,21 | 20,1 | 22,3 | 0,19 | 0,4 | 27,4 | 3,65 | 110,9 | 1,9 | 577,3 | 63 | 0,05 | 0,07 | 0 | ТТК | | | | | | |
| Рис отварной | 110 | 2 | 4 | 35 | 199 | 0,09 | 0,02 | 17 | 0,06 | 0,23 | 21,60 | 9,33 | 60,1 | 0,02 | 0,98 | 0 | 0 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | |
| Напиток из яблок сушеных | 150 | 0,1 | 0 | 10 | 60 | 0,03 | 4 | 0 | 0 | 0,04 | 16 | 9 | 15 | 0,0 | 50 | 0 | 0 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | |
| Хлеб ржаной | 30 | 2 | 0,5 | 8 | 60 | 0,05 | 2 | 0 | 0 | 0,03 | 3,8 | 3,9 | 17,5 | 0,9 | 21,5 | 0,00 | 0 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | |
| Итого за Обед | 500 | 10 | 11 | 72 | 558 | 0,4 | 29,7 | 41,3 | 0,3 | 0,8 | 104,4 | 53,7 | 243,6 | 3,5 | 785,4 | 67,2 | 0,1 | | | | | | | | | |
| Уплотненный полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Омлет натуральный | 130 | 11 | 4,2 | 21 | 124 | 0,05 | 0,07 | 50,2 | 5,1 | 0,00 | 175 | 27 | 53 | 0,0 | 52 | 0 | 0 | 0,00 | 0 | ТТК | | | | | | |
| Батон йодированный | 20 | 1,4 | 0,5 | 9 | 62 | 0,06 | 0 | 0 | 0 | 0,03 | 6,7 | 1,0 | 26,5 | 0,7 | 39,5 | 1,09 | 0 | 0 | 0 | ТТК | | | | | | |
| Чай с низким содержанием сахара | 150 | 0 | 0 | 2 | 52 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 0,01 | 5,15 | 4,4 | 8,24 | 0,01 | 15,1 | 0 | 0 | 0 | 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 | 0 | ТТК | | | | | | |
| Итого за Полдник | 310 | 8 | 9 | 25 | 305 | 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 | 1290 | 25 | 31 | 140 | 1241 | 0,7 | 37,4 | 368,5 | 0,7 | 1,5 | 437,7 | 139,4 | 712,6 | 12,3 | 1846,7 | 204,3 | 0,1 | | | 3,0 | | | | | | |

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

| Итого | Пищевые вещества | | | Энерге тл. | Витамины | | | | | | | | | | Минеральные вещества | | | | | |
|----------------------------|------------------|---------|-----------------|---------------|----------|-------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|--------|----------------------|-------|--------|--|--|--|
| | 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 | Е, мг | Se, мг | | | |
| Итого за весь период | 406 | 427 | 1756 | 14177 | 6,1 | 385,5 | 4031,2 | 85,9 | 7,7 | 6275,1 | 698,0 | 5998,3 | 85,1 | 3535,0 | 0,5 | 11,70 | 0,0133 | | | |
| Среднее значение за период | 40,6 | 42,7 | 175,6 | 1417,7 | 0,6 | 38,6 | 403,1 | 8,6 | 0,8 | 627,5 | 69,8 | 599,8 | 8,5 | 353,5 | 0,05 | 1,17 | 0,0013 | | | |

Нормативная документация:

СанПиН 2.3.2.4.3596-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

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

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