



Согласовано  
Директор МОУ ДДУ

МОУ 20  
"Детский сад № 234"



Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"

Миличкин Д.А.

Утверждаю

Примерное меню для возрастной группы 3-3 лет

1 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																					
	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным 180/5	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	65	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	55	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		
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>335</b>	<b>9</b>	<b>17</b>	<b>53</b>	<b>374</b>	<b>0,58</b>	<b>37,16</b>	<b>250,88</b>	<b>2,21</b>	<b>0,78</b>	<b>450,76</b>	<b>104,83</b>	<b>448,31</b>	<b>5,89</b>	<b>805,97</b>	<b>72,98</b>	<b>0,03</b>	<b>2,9</b>		
<b>2 завтрак</b>																					
	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			
<b>Обед</b>																					
	Суп картофельный с горохом	150	4	4	11	69	0,18	9,85	0,2		0,32	33,40	28,50	78,60	2,10	401,20	68,30	0,01	0,04	37	2015
	Биточек куриный паровой	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	50	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12				
	<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>27</b>	<b>17</b>	<b>85</b>	<b>478</b>	<b>0,4</b>	<b>10,4</b>	<b>38,5</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>94,7</b>	<b>77,0</b>	<b>348,5</b>	<b>7,7</b>	<b>838,9</b>	<b>182,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																					
	Запеканка творожная со сгущенным	130/15	31,3	22,6	41	446	0,02				0,02	12	6	12	2,8	200	2			155	2015
	Чай	150			0	11		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
	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				
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>315</b>	<b>33</b>	<b>23</b>	<b>52</b>	<b>509</b>	<b>0,14</b>	<b>7</b>	<b>11,96</b>	<b>0,11</b>	<b>0,1</b>	<b>23,75</b>	<b>20,30</b>	<b>45,7</b>	<b>6,26</b>	<b>527,07</b>	<b>35,11</b>	<b>0,02</b>			
	<b>Итого за день</b>		<b>55</b>	<b>59</b>	<b>213</b>	<b>1415</b>	<b>1,2</b>	<b>54,6</b>	<b>301,4</b>	<b>2,5</b>	<b>1,4</b>	<b>569,2</b>	<b>202,0</b>	<b>840,6</b>	<b>19,8</b>	<b>2171,9</b>	<b>290,2</b>	<b>0,1</b>	<b>7,0</b>		

## 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	
<b>Завтрак</b>																					
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	22	20	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	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Чай с сахаром	150			5	17		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>345</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>74</b>	<b>317</b>	<b>0,2</b>	<b>26,1</b>	<b>119,0</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>262,1</b>	<b>62,4</b>	<b>258,1</b>	<b>2,4</b>	<b>837,6</b>	<b>207,0</b>	<b>0</b>				
<b>2 завтрак</b>																					
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	20	13	7	41	270	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		151	2015	
<b>Обед</b>																					
Борщ с говядиной и сметаной	150\10	3	6	9	98	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	82	2015	
Котлета рыбная	50	10	8	7	137	0,04		30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02			тк		
Картофельное пюре	100	2	4	17	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	50	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12					
Напиток из шиповника с изюмом	150	1		30	126		0,2	36		0,02	11,4	6,4		0,54	233			0,44	348	2015	
<b>Итого за Обед</b>	<b>510</b>	<b>18</b>	<b>18</b>	<b>73</b>	<b>525</b>	<b>0,4</b>	<b>45,5</b>	<b>102,2</b>	<b>0,4</b>	<b>0,7</b>	<b>142,7</b>	<b>104,4</b>	<b>427,6</b>	<b>5,9</b>	<b>1409,1</b>	<b>222,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Рагу овощное с говядиной	150	2	10	8	128	0,14	33,20	0,50		0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	499,80	23,60	0,03	0,04	143	2015	
Сок	150	0	0	17	66	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	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>4</b>	<b>11</b>	<b>35</b>	<b>246</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>41</b>	<b>43</b>	<b>103</b>	<b>1430</b>	<b>0,6</b>	<b>71,6</b>	<b>165,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,9</b>	<b>506,4</b>	<b>245,0</b>	<b>830,2</b>	<b>15,0</b>	<b>2430,3</b>	<b>241,6</b>	<b>0,1</b>	<b>3,4</b>			



## 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	Р, мг	Fe, мг	К, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша пшеничная молочная жидкая с	155	5	6	21	155	0,05	0,2	200		0,3	64	10	140	1,6	123,2			189	2015	
Какао с молоком	150	4	5	14	114	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	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>335</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	<b>45</b>	<b>388</b>	<b>0,8</b>	<b>0,7</b>	<b>204,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>	<b>197,3</b>	<b>39,3</b>	<b>287,1</b>	<b>2,8</b>	<b>368,8</b>	<b>34,9</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>		
<b>2 завтрак</b>																				
Сок	130	1	1	13	61	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с рыбными консервами	150	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	
Гуляш из отварного мяса	30\30	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	100	7	4	34	199	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	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	30	2	0,3	10	50	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12				
<b>Итого за Обед</b>	<b>360</b>	<b>23</b>	<b>17</b>	<b>99</b>	<b>541</b>	<b>0,7</b>	<b>47,0</b>	<b>43,6</b>	<b>0,2</b>	<b>0,7</b>	<b>125,6</b>	<b>228,4</b>	<b>438,9</b>	<b>9,3</b>	<b>1679,7</b>	<b>420,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Омлет натуральный	130	13,1	16,1	4	213	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		79	2015	
Горошек консервированный	20	1	0,1	2	12	0,03	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01			
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	20															
<b>Итого за Полдник</b>	<b>325</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>323</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>50</b>	<b>53</b>	<b>171</b>	<b>1313</b>	<b>1,6</b>	<b>54,7</b>	<b>267,8</b>	<b>0,4</b>	<b>1,3</b>	<b>390,9</b>	<b>301,1</b>	<b>823,1</b>	<b>18,3</b>	<b>2566,7</b>	<b>462,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>		

## 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	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	155	17	8	33	178	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	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
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			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>335</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>77</b>	<b>316</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>																				
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			
<b>Обед</b>																				
Щи со сметаной и свининой	150\10	2	2	6	62	0,08	23,99	8,38	0,01	0,33	42,8	19,55	57,93	1,37	253,62	60,87	0,02	0,06	87	2015
Ежики мясные со сметанным соусом	100\50	6	12	7	188	0,05	2,38	1,62	0,12	0,05	20,71	12,33	57,96	0,89	124,26	36,84	0,01	4,33	793	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
Батон йодированный	20	2,3	0,9	15	78		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,25				
Хлеб ржаной	30	3	0,5	15	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
<b>Итого за Обед</b>	<b>510</b>	<b>13</b>	<b>15</b>	<b>64</b>	<b>478</b>	<b>0,2</b>	<b>33,0</b>	<b>10,0</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>76,3</b>	<b>40,8</b>	<b>146,0</b>	<b>3,2</b>	<b>456,5</b>	<b>99,1</b>	<b>0,0</b>	<b>4,4</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Макароны отварные с сыром	100\10	7	4	56	167	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015
Сок	150	0	0	20	76	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		122	2015
Плюшка с сахаром	200	3	7	41	270	0,04	13			0,03	20,8	12,0	14,3	2,9	361,4	2,60	0,01			
<b>Итого за Полдник</b>	<b>280</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>117</b>	<b>513</b>	<b>0,19</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>Итого за день</b>		<b>56</b>	<b>51</b>	<b>208</b>	<b>1431</b>	<b>0,5</b>	<b>72,9</b>	<b>68,8</b>	<b>0,5</b>	<b>0,8</b>	<b>382,9</b>	<b>125,7</b>	<b>433,2</b>	<b>16,3</b>	<b>1822,2</b>	<b>214,1</b>	<b>0,1</b>	<b>4,4</b>		



## 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		
<b>Завтрак</b>																				
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	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	52	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			
Яйцо вареное	60	8	7,2	1	94	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,11	170,5		0,17			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>385</b>	<b>15</b>	<b>23</b>	<b>51</b>	<b>492</b>	<b>0,6</b>	<b>66,0</b>	<b>176,5</b>	<b>2,1</b>	<b>0,8</b>	<b>273,2</b>	<b>88,5</b>	<b>386,6</b>	<b>3,4</b>	<b>647,5</b>	<b>46,9</b>	<b>0,3</b>			
<b>2 завтрак</b>																				
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			
<b>Обед</b>																				
Суп картофельный с курой и яйцом	150	4	2	14	102	0,09	1,36	0,29		0,37	20,99	11,74	52,6	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	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	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
<b>Итого за Обед</b>	<b>490</b>	<b>15</b>	<b>18</b>	<b>88</b>	<b>536</b>	<b>0,2</b>	<b>5,6</b>	<b>28,3</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>57,2</b>	<b>63,0</b>	<b>300,1</b>	<b>4,5</b>	<b>450,4</b>	<b>206,5</b>	<b>0,0</b>	<b>17,5</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
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	150			0	8		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
<b>Итого за Полдник</b>	<b>305</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>34</b>	<b>481</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</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>50</b>	<b>43</b>	<b>203</b>	<b>1570</b>	<b>0,9</b>	<b>78,7</b>	<b>204,8</b>	<b>2,9</b>	<b>1,4</b>	<b>356,2</b>	<b>173,8</b>	<b>734,4</b>	<b>14,2</b>	<b>1402,2</b>	<b>256,5</b>	<b>0,3</b>	<b>20,4</b>		

## 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. мг			Se. мг	
<b>Завтрак</b>																					
Каша ячневая молочная идкая с маслом	155	5	6	32	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	
Батончик к чаю	20	1	1	11	83	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	119		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			359	2015		
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>335</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>515</b>	<b>0,25</b>	<b>13,52</b>	<b>55,68</b>	<b>0,47</b>	<b>0,25</b>	<b>137,86</b>	<b>39,2</b>	<b>157,66</b>	<b>5,16</b>	<b>656,11</b>	<b>61,19</b>	<b>0,01</b>				
<b>2 завтрак</b>																					
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				
<b>Обед</b>																					
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	
Суфле рыбное	50	9	5	3	80	0,02		30	0,26	0,05	18,36	2,74	28,87	0,43	21,95	120,08			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	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>18</b>	<b>14</b>	<b>89</b>	<b>490</b>	<b>0,2</b>	<b>3,54</b>	<b>26,78</b>	<b>0,1</b>	<b>0,21</b>	<b>52,49</b>	<b>62,79</b>	<b>249</b>	<b>5,8</b>	<b>397,71</b>	<b>137,2</b>	<b>0,01</b>				
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Омлет натуральный	130	13	16,1	4	213	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			66	2015	
Булочка ванильная	50	1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Горошек зеленый консервированный	20	1	0	2	12	0,03	7,00			0,02	26,60	33,14	22,40	1,37	217,00	1,40	0,01				
Чай с сахарм	155	0	0	5	20																
<b>Итого за Полдник</b>	<b>355</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>297</b>	<b>0,10</b>	<b>7</b>			<b>0,1</b>	<b>47,32</b>	<b>51,04</b>	<b>61,9</b>	<b>4,77</b>	<b>496,30</b>	<b>5,12</b>	<b>0,01</b>				
<b>Итого за день</b>		<b>45</b>	<b>50</b>	<b>195</b>	<b>1363</b>	<b>0,6</b>	<b>24,1</b>	<b>82,5</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>237,7</b>	<b>153,0</b>	<b>468,6</b>	<b>15,7</b>	<b>1550,1</b>	<b>203,5</b>	<b>0,0</b>				



## 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	
<b>Завтрак</b>																					
Суп молочный с вермишелью с	155	4	5	15	254	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 молоком	150	1	1	10	119	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9		359	2015		
Яйцо вареное	1 шт.	8	7,2	1	94	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	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				
Батон йодированный	20	1,5	0,6	5	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>335</b>	<b>15</b>	<b>21</b>	<b>31</b>	<b>386</b>	<b>0,6</b>	<b>66,1</b>	<b>269,7</b>	<b>2,4</b>	<b>0,9</b>	<b>536,1</b>	<b>83,9</b>	<b>482,3</b>	<b>2,5</b>	<b>615,0</b>	<b>46,5</b>	<b>0,3</b>				
<b>2 завтрак</b>																					
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				
<b>Обед</b>																					
Рассольник ленинградский со	150\10	2	1	5	98	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	150	5	5	6	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	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	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
<b>Итого за Обед</b>	<b>490</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>33</b>	<b>506</b>	<b>0,3</b>	<b>35,7</b>	<b>21,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,8</b>	<b>58,8</b>	<b>57,7</b>	<b>204,7</b>	<b>3,7</b>	<b>1027,4</b>	<b>131,5</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Запеканка творожная с фруктовой	120\15	15	26,3	35	369	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			155	2015	
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					
Сок	150	0	28	20	16	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
<b>Итого за Полдник</b>	<b>305</b>	<b>17</b>	<b>55</b>	<b>50</b>	<b>454</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>44</b>	<b>47</b>	<b>219</b>	<b>1441</b>	<b>1,0</b>	<b>108,8</b>	<b>290,8</b>	<b>2,7</b>	<b>1,8</b>	<b>622,1</b>	<b>181,1</b>	<b>284,0</b>	<b>12,4</b>	<b>2322,4</b>	<b>182,1</b>	<b>4,7</b>	<b>0,1</b>			

## 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				
<b>Завтрак</b>																					
Каша геркулесовая молочная жидкая	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	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	66,6	0,5	115	32,6				тк	
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					
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				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>335</b>	<b>8</b>	<b>12</b>	<b>56</b>	<b>389</b>	<b>1,0</b>	<b>1,6</b>	<b>42,1</b>	<b>0,2</b>	<b>0,3</b>	<b>254,1</b>	<b>79,0</b>	<b>332,0</b>	<b>2,6</b>	<b>467,6</b>	<b>84,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>			
<b>2 завтрак</b>																					
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				
<b>Обед</b>																					
Свекольник с курой со сметаной	150\10	2	3	12	84	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	
Котлета куриная с подливой	50/20	7	8	19	130	0,10	1,1	29,30	0,25	0,15	29,30	30,40	192,40	2,10	204,90	40,00	0,2	0,02	тк		
Макаронь отварные	100	5	5	47	208	0,11		21	0,08	0,03	22,92	11,04	60,5	1,13	1,01	100			309	2015	
Напиток из шиповника и изюма	150	1		30	101		0,2	36		0,02	11,4	6,4		0,54	233			0,44	348	2015	
Батон йодированный	20	2,3	0,9	15	63		3,41				5,91	3,63	6,14	0,08	36,57	0,25					
Хлеб ржаной	30	3	0,5	15	60	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
<b>Итого за Обед</b>	<b>530</b>	<b>20</b>	<b>10</b>	<b>138</b>	<b>680</b>	<b>0,3</b>	<b>6,1</b>	<b>86,6</b>	<b>0,3</b>	<b>0,6</b>	<b>94,1</b>	<b>67,0</b>	<b>329,0</b>	<b>5,7</b>	<b>596,1</b>	<b>213,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,5</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Плов из свинины	150	11,25	26,25	29	398	0,08	2,68	1,57	42	0,13	28	41	18	2,3	305	98	0,02	15,62			
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	16																
<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>12</b>	<b>27</b>	<b>44</b>	<b>456</b>	<b>0,13</b>	<b>2,68</b>	<b>1,6</b>	<b>42,00</b>	<b>0,2</b>	<b>34,6</b>	<b>50,90</b>	<b>43,5</b>	<b>2,90</b>	<b>344,30</b>	<b>99,08</b>	<b>0,02</b>	<b>15,62</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>40</b>	<b>50</b>	<b>251</b>	<b>1586</b>	<b>1,5</b>	<b>23,4</b>	<b>130,3</b>	<b>42,5</b>	<b>1,1</b>	<b>382,8</b>	<b>196,9</b>	<b>704,5</b>	<b>11,2</b>	<b>1407,9</b>	<b>397,1</b>	<b>0,2</b>	<b>16,2</b>			



## 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				
<b>Завтрак</b>																					
Каша пшенная 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	56		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			377	2015		
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					
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	20	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>345</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>73</b>	<b>357</b>	<b>0,3</b>	<b>29,0</b>	<b>25,9</b>	<b>0,1</b>	<b>0,4</b>	<b>154,2</b>	<b>71,0</b>	<b>296,4</b>	<b>4,5</b>	<b>955,2</b>	<b>153,7</b>					
<b>2 завтрак</b>																					
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	270	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01	151	2015		
<b>Обед</b>																					
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		
Печень тушенная в соусе	30/30	5	5	4	185	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	
Греча рассыпчатая	100	3	2	17	131	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 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	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
<b>Итого за Обед</b>	<b>510</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>75</b>	<b>419</b>	<b>0,6</b>	<b>34,4</b>	<b>44,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>115,3</b>	<b>219,5</b>	<b>479,6</b>	<b>9,4</b>	<b>1506,5</b>	<b>424,1</b>	<b>0,1</b>	<b>17,5</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Сырники творожные с молоком сгущенным	120/15	15	12	14	259	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2		тк			
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	150			0	11		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			377	2015		
<b>Итого за Полдник</b>	<b>305</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>422</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>224,39</b>	<b>37,06</b>	<b>167,35</b>	<b>6,17</b>	<b>515,33</b>	<b>14,98</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>			
<b>Итого за день</b>		<b>35</b>	<b>37</b>	<b>208</b>	<b>1555</b>	<b>1,0</b>	<b>70,6</b>	<b>133,1</b>	<b>1,0</b>	<b>0,9</b>	<b>493,9</b>	<b>327,5</b>	<b>943,4</b>	<b>20,1</b>	<b>2977,0</b>	<b>592,8</b>	<b>0,1</b>	<b>20,4</b>			

## 5 день 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		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, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																				
Каша манная молочная жидкая с маслом	155	4	5	11	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	20	1,5	0,6	10	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Масло сливочное порциями	10	2	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	150	0	0	5	20															
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>335</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>34</b>	<b>259</b>	<b>66,9</b>	<b>1,0</b>	<b>26,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,1</b>	<b>32,7</b>	<b>113,6</b>	<b>205,2</b>	<b>57,3</b>	<b>221,5</b>	<b>128,0</b>	<b>1,3</b>			
<b>2 завтрак</b>																				
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			
<b>Обед</b>																				
Суп полевой с говядиной	150	2	4	7	134	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	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
Рис отварной	100	3	2	20	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 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	75	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
<b>Итого за Обед</b>	<b>510</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>54</b>	<b>627</b>	<b>0,4</b>	<b>36,1</b>	<b>37,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,9</b>	<b>104,5</b>	<b>103,4</b>	<b>434,4</b>	<b>4,6</b>	<b>849,9</b>	<b>216,6</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Котлета рыбная	50	7	5	4	188	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	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
Батон йодированный	20	1,5	0,6	5	52	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай с сахаром	150	0	0	5	20															
<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>25</b>	<b>408</b>	<b>0,11</b>	<b>7,14</b>	<b>63,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,14</b>	<b>72,69</b>	<b>57,05</b>	<b>167,35</b>	<b>6,17</b>	<b>853,13</b>	<b>136,00</b>	<b>0,02</b>	<b>2,9</b>		
<b>Итого за день</b>		<b>32</b>	<b>35</b>	<b>198</b>	<b>1360</b>	<b>67,4</b>	<b>44,2</b>	<b>127,2</b>	<b>0,6</b>	<b>1,2</b>	<b>209,9</b>	<b>274,1</b>	<b>806,9</b>	<b>68,0</b>	<b>1924,5</b>	<b>480,6</b>	<b>1,4</b>	<b>3,0</b>		

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества										
	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			
Итого за весь период	448	480	1897	14464	7,9	447,8	4498,2	98,9	9,8	4285,3	2218,7	6789,3	89,4	19838,8	#####	10,15	0,0178			
Среднее значение за период	44,8	48,0	189,7	1446,4	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			