

Согласовано: *Сидорова*
 Заведующий МДОУ *Сидорова*
 №8 "Сидорова" 2024 г.

Меню для возрастной группы сада 1,5-3 лет

Утверждаю:
 Ивченко С.В.
 Педагог-психолог
 МДОУ №8 "Сидорова"
 Директор ООД "Доброе утро"
 Директор
 2024 г.

Применение наименования блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-чакская	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг								
1 день, 1 неделя																										
Завтрак																										
Каша овсяная молочная с маслом	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	0,02	0	0,001	ТТК							
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК							
Итого за Завтрак	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								
2 завтрак																										
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	0,02	7	0	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	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							
Компот из яблок	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								
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							
Кисель из ягод сли	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							
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	45	469	0,13	12	0,00	0,00	0,1	42,10	30,80	53,3	6,26	591,30	4,32	0,01	0								
Итого за день	1240	36	47	190	1570	0,8	34,6	258,7	2,7	0,9	537,1	166,0	571,6	14,7	992,8	4,387	1,7	0,013								

2 День, 1 неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тв
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, 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 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	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	26,33	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	0,0027	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								
Завтрак																										
Обед																										
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	346,30	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	28,80	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								
Уплотненный полдник																										
Сыр перц	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	0,03	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								
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								

3 День, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-чеккал	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Е, 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	ТТК						
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	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						
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	ТТК						
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							
2 завтрак																										
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	0	0	ТТК						
Обед																										
Суп картофельный с яйцом и крудой	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	0,07	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	0,02	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	0,02	ТТК						
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						
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	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							
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	0,06	ТТК						
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0,03	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	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	0,044	0,044							
Итого за день	1250	49	53	152	1358	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	0,6							

4 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая	Витамины										Минеральные вещества								№ рецен- тивы
		Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Сa, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	l, мг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																								
Каша пшенная 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	641,67	9,76	0,02							
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					
Молоко ванильное	150	2	2	4	70	0,06	14	0	0	0,05	21,2	12,0	12,3	3,20	368,3	2,8	0,02	0	ТТК					
Обед																								
Борщ с картофелем со свининой и сметаной	180	5	3	15	120	0,10	1,98	32,00	0	0,42	22,3	12,30	53,40	1,50	95,60	77,30	0,04	0,08	ТТК					
"Улеш" "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					
Компот из яблок	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	16	16	71	468	13,4	48,8	55,2	0,1	1,2	117,5	84,9	267,4	6,1	1388,5	224,2	0,2	0,2						
Употребленный полдник																								
Ежики 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	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	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ТТК					
Итого за Полдник	320	10	11	117	301	0,00	26	21,00	0,08	0,09	64,52	34,11	89,1	7,89	723,81	105,20	0,02	4,43						
Итого за день	1364	55	52	280	1359	13,5	88,8	114,0	0,4	1,6	424,2	169,9	554,6	19,12	2754,2	339,2	0,2	4,6						

5 день, 1 недели

Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные вещества										№ рецен-тывы
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		V1, 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 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	0	0	ТТК				
Корфейный 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	0,0027	0	0	0	ТТК				
Батон йодированный	20	1,4	0,5	9	62	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	28,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	0	0	ТТК				
Сыр порциями	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	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	0,0	0,0	ТТК				
Итого за Завтрак	340	10	17	47	426	0,2	21,8	389,4	1,3	0,6	370,8	32,7	400,9	3,4	243,2	1,1	0,0									
2 завтрак																										
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	0	0	0	0	ТТК				
Обед																										
Суп картофельный с зелеными горошком и кудрией	160	2	2	4	110	0,15	14,50	1,1	0	0,35	25,6	24,50	82,30	1,35	415,30	69,70	0,06	0,07	0	0	0	ТТК				
Котлета "Рыжик"	50	5	10	7	127	0,06	1,03	1,35	0,54	0,14	18,60	18,64	140,50	2,07	265,30	78,30	0,01	17,45	0	0	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	0	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	0	0	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	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	0	0	ТТК				
Итого за Обед	530	12	16	49	497	0,7	87,9	51,8	0,7	0,9	158,9	130,4	447,2	10,4	2747,7	527,0	0,2	17,5								
Уплотненный полдник																										
Каша рисовая молочная с маслом	150	12	15	0	288	0,06	0	0	0	0,06	16	9	15	2,9	256	3	0	0	0	0	0	ТТК				
Ватрушка с творогом	75	3	7	41	168	0,05	0	0	0	0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	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	0	0	ТТК				
Итого за Полдник	375	15	22	43	506	0,11	7,14	0	0,24	0,14	25,75	22,30	47,74	6,17	304,40	3,08	0,02	2,9								
Итого за День	1345	38	42	148	1478	1,0	116,9	441,2	2,3	1,7	555,5	185,4	895,8	19,9	3295,3	531,2	0,2	20,4								

1 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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 овсяная молочная с маслом	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	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	ТТК							
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК							
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 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																										
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	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	0,1	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	285,0	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	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									
Уютный 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							
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	0,001	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	290	16	17	21	422	0,10	7	0,00	0,00	0,1	47,32	51,04	61,9	4,77	496,30	5,12	0,01									
Итого за день	1220	42	45	173	1337	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			Энергет и- ческая	Витамины										Минеральные вещества										№ рецен- тур
		Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, 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	ТТК							
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	ТТК							
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,05	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,09	0,01	0,0	ТТК							
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	ТТК							
Батон йодированный	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 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								
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 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	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	ТТК							
Комлот из яблок	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	0,09	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								
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	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							
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	170	10	16	22	335	0,14	7	0,11	0,1	0,1	27,20	27,80	65,0	6,26	318,60	4,16	0,02	0								
Итого за день	1150	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								

3 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины											Минеральные вещества								№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, 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 модифицированный	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 пощипанное	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																									
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	0	ТТК						
Обед																									
Щи 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 мятой	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							
Упомянутый 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	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	1280	42	38	183	1415	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			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества											№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	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-поджаренный	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	26,33	0,00	0,01	0,0	ТТК									
Ябло 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																												
Молоко ванильное	150	2	2	4	70	0,06	14	0	0	0,05	21,2	12,0	12,3	3,20	368,3	2,8	0,02	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 поджаренный	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 ябл 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	224,99	37,06	167,35	6,17	515,33	14,981	0,02	2,9										
Итого за день	1364	40	43	179	1557	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 Дв, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	F, мг	Se, мг						
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	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	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	0,01	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																								
Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	0	ТТК					
Обед																								
Суп картофельный с маслом	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					
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	0,1	0,07	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					
Компот из яблок	150	0,1	0	10	60	0,03	4	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	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	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	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					
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					
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					
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	1240	25	31	137	1238	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			Энергия		Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	ккал	В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	Ca, мг	I, мг	F, мг	Se, мг				
Итого за весь период	411	431	1722	14066	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	41,1	43,1	172,2	1406,6	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:

Сайт ЛН 2.3/2.4.3890.20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Меньшикова И.П., Угалева В.А. 2015 г.

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