Меню для возрастной группы сад 3-7 лет

эрждаю"

а-Ярославль

Лвченко С.В

					1 день,	день, 1 недели	Z							0. Ap	OCHAP	6		
1				Эн			3000					Минопа	ם ב	1	1476040	1		No.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества	N- N-		-	Витамины	Ē				Минера	пьные е	Минеральные веществ а	Ī		. 71	peden-
		Белки, Жи	Белки, Жиры, Углево	-	2			1	3)			1	_	-	_TI	?	
		٦	г ды, г	_	, MI	, M	A, MKI	ET, MT C, MT A, MKT A, MKT	02, MI	Ca, MI	DZ, MI Ca, MI WIG, MI	3	Te, Mi	?	, M	4	or,	
				83	3aı	Завтрак								•				
каша овсяная молочная с маслом	180	6	9	29 198	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	0,22	45,30	0,0	0,0 0,01	0	TK
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3 54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	
Батончик к чаю	30	0,7	0,8	12 69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	TK
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	0,01	0,0	¥
Итого за Завтрак	400	6	15	44 388	0,33	1,19	94,30	0,34	0,29	309,04	69,16	301,69	0,49	98,93	0,04 0,02	0,02	0,0	
					2 3a	2 завтрак							-					
Фрукт	85	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	0,0 1,60	0	Ţ
					0	Обед												
										•								

Пудинг из творога с фруктовым джемом

180

0 5

0 12

30

0,7

0,8

26 19 12

69

0,07

358 107

0,03

12

0

0,03

19,3

11,7

12,1

2,86

326,1

1,3 0,01

뒺뒺

0,2

10,2

0,02

T,

0,05

7,8

10,1

0

0,06

15

15

3,2

255

0,03

13

57

Кисель из ягод с/м Батончик к чаю

Итого за Полдник

350 1465

44

221

534 1683

34,6

258,7

12

0,00

0,00

0,1

42,10 537,1

30,80

26,2 53,3

6,26 591,30 14,7 992,8

4,32 0,01

166,0

571,6

4,387 1,7

0,013

Итого за день

Хлеб ржаной

Итого за Обед

630

22

26

109

714

0,4 14,4

164,4

1,3

0,5

172,0

66,1

202,6

0,0 0,9 2,6

162,5

0,0

0,1

0,0

0,23 0,01 0,04 0,03

3,8

3,9

17,5

21,5

0,00

¥

TK

Уплотненный полдник

50

ω

0,5

=

63 53 63

0,05

15 16

0,03

0,09

180

0,16

130

Компот из яблок

Соус красный основной

Котлета мясная Рис отварной

Суп картофельный с рыбными консервами

180

ເກ

70

10

10

15

0,10

51,2 94,2

0,15

23,65

28,90 77,50

1,50

0,04

18,90

0,13

54,00 35,30

0,01 0,02 0,02 0,06

0,01

Ţ

둦

0,02 5,56

37

128 201 207

0,85

0,17 0,06

34,80 94,45 21,60

9,33

60,1

0,02

0,98

0,01

1,30

1,28

3,6 15

0,09

0,76

킂 킂

50

16

						A Heno, I neHerin	I HEME	3											11.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	Пищевые вещества		N- A-		m	Витамины	<u>⊾</u>				Минер	Минеральные вещества	вещести	Ba			peyen-
		Белки,	Жиры,	Углево ды, г		В1, мг	C, MI	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	P, Mr	Fe, мг	K, MI	l, MI	<u>Ψ</u> , π	Se, Mſ	
	-					Зав	Завтрак												=
Каша манная с маслом	180	o	œ	20	189	0,12	1,2	27,30	0,26	0,11	27,30	29,30	182,30	0 1,90	195,30	363,00	0,2	0,02	TK
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	5 0,7	39,5	1,09	0	0	TX
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	TTK
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,03	21,3	125,3	1.10	0,03	110,20	4	99,2	2 0,01	25,00	0	0	0,0027	TIK
Итого за Завтрак	400	10	16	74	418	0,1	1,2	27,3	0,3	0,1	262,1	62,4	182,3	3 1,9	195,3	363,0	0		
						2 3a	2 завтрак												
Напиток кисло-молочный	180	4	4	6	75	0,05	14	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	3 2,65	325,3	2,7	0,02	0) TTK
						0	Обед										•		
Суп куриный с вермишелью	180	3	6	10	199	0,35	20,10	12,0	0,02	0,65	62,30	49,20	254,30		2,10 348,30	92,30	0,05	0,09	TTK
Котлета рыбная	70	8	6	6	135	0,05	0	35	0,28	0,08	18,10	15,20	67,00	0 1,4	57,30	61,20	0	0	Į,
Картофельное пюре	130	2	4	12	125	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20		1,45 763,20	76,50	0,05	0	뒺
Хлеб ржаной	50	з З	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	5 0,9	21,5	1,15	0	0) TX
Напиток из шиповника с изюмом	180	1	0	28	125	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5		0 0,80	241	0	0	0,55	Ţ
Итого за Обед	610	17	17	67	647	0,6	46,8	113,0	0,4	1,0	146,0	109,3	438,0	0 6,7	1431,3	231,2	.0	0,6	
			ļ.		Упг	Уплотненный полдник	ый пол	дник											
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	4 0,02	2 25,1	0	0	0	TTK
Омлет натуральный	150	14	5,1	23	133	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	53	3 0,0	52	0	0	0,00	TIK
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	4 0,01	15,1	0	0	0) TTK
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	5 0,7	7 39,5	1,09	0	0	TTK
Итого за Полдник	370	16	17	21	317	0,12	13,14	63,1	0,24	0,13	71,70	54,80	115,18	8 6,23	3 659,73	16,18	0,02	2,9	<u> </u>
Итого за день	1560	48	60	255	1457	0,8	73,9	176,1	0,6	1,2	506,4	245,0	830,2	2 15,5	5 2416,3	250,0	0,1	3,5	31

						з день	з день, т недели	ели												
1		1			Энергет]		-		•								No
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	Пищевые вещества	цества	и- ческая			Витамины	НЫ	11	2000			Минера	льные	Минеральные вещества	Ва			рецеп-
		Белки,	Жиры,	Углево ды, г	15	В1, мг	C, MI	А, мкг	Д, мкг	82, мг	мг Са, мг		Мд, мг	P, MI	Fe, мг	K, MI	l, MI	<u>Ψ</u> ,π	Se, Mr	
						3;	Завтрак													
Суп молочный с вермишелью с маслом	180	6	8	29	203	0,04		0	35 0,28		0,06 1	19,30	3,10	29,10	0,53	22,30	121,30	0		O TIK
Какао с молоком	180	5	ω	12	121	0,8	8 0,5		5,1 0,09		0,08	52	11,9	68,2	0,8	116	33,5	5 0		<u>0</u>
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	6 0,14	4 63,1	,1 0,24		0,08 18	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0 0,01	0,0	O TIK
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06		0	0	0 0	0,03	6,7	1,0	26,5	7,0	39,5	1,09	0		O TTK
Итого за Завтрак	400	11	17	52	454	1,0	0,6	6 103,2	2 0	<u>о</u>	0,3 2	261,8	28,3	236,8	2,1	206,1	155,9	0,0	0,0	O
						23	2 завтрак		9	/										
Фрукт	85	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02		7	0	1 0,	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0		0,0 1,60		O TTK
				٠		,	Обед													
Суп картофельный с яйцом и курой	180	သ	5	8	175	1,00	0 24,30	0 9,30	30 0,03	03 65,00		44,30	20,50	58,3	1,65	1,65 265,30	62,30	0,03	0,07	7 TTK
Печень по-строгоновски	70	18	1	28	163	0,19	9 19,50	31,00	00 0,21		0,18 4	44,25	41,60	179,20		2,20 656,00		205,00 0,01	0,02	Z TIK
Каша гречневая отварная	130	3	5	38	162	0,35		0	2 0,09		0,65 2	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0		1,30 0,02	0,02	2 TTK
Компот из ягод с\м	180	0,18	0	16	62	0,03		0	0	0 0,	0,04	16	9	15	2,9	250		3 0		0 TTK
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05		0	0	0 0,	0,03	3,8	3,9	17,5	6,0	21,5	1,15	5 0	AT.	O TTK
Итого за Обед	610	19	18	72	625	1,6	6 43,8	8 42,3	2,3 0	<u>'</u> ن	65,9 1	128,7	210,6	480,1	13,0	13,0 1457,8	272,8	,8 0,1	0,1	.1
					Уп	лотнен	Уплотненный полдник	олдник												
Рагу из овощей с мясом	200	7	8	12	205	0,16	6 18,9	9 20,20	20 0,18		0,40 2	27,40	28,70	99,70		1,60 573,80	62,00	0,1	0,06)6 TTK
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06		0	0	0 0,	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0 6		0 TTK
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54		0 0,1	1	0	0 0,	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1		0 0		O TTK
Итого за Полдник	410	16	17	27	322	0,13	3 7,02		19,4 0,1	2	0,1	47,0	33,37	97,1	6,19	518,13	4,48	8 0,02	2 0,44	4
Итого за день	1505	50	57	259	1448	2,7	7 51,5	5 164,9	1,9 1,	_	66,3 3	390,9	272,2	814,0	21,2	2182,1	462,8	,8 0,1	0,6	6

					2]	Tour	1											No
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищег	Пищевые вещества		и-		m	Витамины	<u>u</u>				Минера	льные в	Минеральные вещества	ш			рецеп-
		Белки,	Жиры,	Углево		<u> </u>) [T	_	3	X	0	Ti di	۲ •	-	ŢΠ O	<i>"</i>	
		-		ды, г		, 3	<u>S</u>	A, MKI	Į, MKI	DZ, MI	ca, MI	ING, MI	, <u>8</u>	re, MI	,7	3		Oe, M	
						Зав	Завтрак												
Каша пшенная молочная жидкая с маслом	180	19	9	38	231	0,09	0,90	38,30	0,35	0,33	155,30	25,30	153,80	0,90	214,00	6,90	0,02	0	TK
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1.0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	XLL
Яйцо вареное	47	2	<u> </u>	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	УГТ
Чай с молоком с сахаром	180	3	5,2	25	123	0	0,2	0	0	0,03	6,15	4,8	9,33	0,85	26,1	0	0	0	УГТ
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	10,0	0,0	ИТК
Итого за Завтрак	447	26	20	77	508	0,16	13,96	37,76	0,26	0,29	242,14	50,84	198,08	5,17	641,87	9,76 0,02	0,02		
Кондитерское изделие	17		3	1	57	0.04	2 завтрак 0.04 13	0	0		12.3	1.7	12.3	2.00	2.3	0.2	0.01	٥	Ħ
Молоко ванильное	180	ω	ပ	o	78	0,06	14	0	0	0,05	21,2	12,0	12,3	3,20	36	2,8	0,02	0	TTK
×						0	Обед							2.					
Борщ с картофелем со свининой и сметаной	180	6	4	18	124	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	ИП
Гуляш " Болоньезе"	70	9	10	12	103	13,00	14,56	0,90	0,00	0,52	25,3	24,30	82,30	1,35	1,35 422,10	69,40	0,06	0,12	TIK
Макаронные изделия отварные	130	2	4	34	153	0,18	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40	99,20	2,33	2,33 799,30	77,50	0,05	0	TK
Компот из яблок	180	0,16	0	15	62	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	TK
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	6'0	21,5	1,15	0	0	TTK
Итого за Обед	610	20	19	90	505	13,4	46,8	55,2	0,1	1,2	117,5	84,9	267,4	6,1	1388,5	225,4	0,2	0,2	
		0000			Упл	отненн	Уплотненный полдник	дник		•							6	50	
Ежики мясные со сметанным соусом	170	7	13	8	197	0,06	2,4	3	0,13	0,06	21,30	13,40	59,0	56'0	0,95 125,40	38	0	4,43	ТТК
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ТK
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	TTK
Итого за Полдник	380	10	11	117	314	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	1634	56	59	260	1462	13,5	86,8	114,0	0,4	1,6	424,2	169,9	554,6	19,2	19,2 2754,2	340,3	0,2	4,6	

						5 день, 1 недели	і неде	ЛИ												
Приом пиши мамиен оприд	Масса попии			_	Энергет			Витамины	Ē				2	инераг	ьные в	Минеральные вешества	m)			peuen-
прием пищи, наименование олюда	Macca порции	Пищев	пищевые вещества	60.190	ческая		_	DATOMNI	101					Minepas		феста				TVDHI
7.5		Белки, 1	Жиры,	Углево ды, г		B1, Mr	C, Mr	A, MKT	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг		P, Mr	Fe, мг	Ç, MT	i, Mr	Ξ,π	Se, Mr	
					14	3a	Завтрак													
Каша пшеничная молочная жидкая с	180	6	7	26	157	0,06	0,3	201	1	0,5	5 65		11	154	1,8	125,3	0	0	0	Ţ
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,03	21,3	125,3	3 1,10	0,03	3 110,20	0	4	99,2	0,01	25,00	0	0	0,0027	Ţ
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	90,06	0		0	0,03	3 6,7		1.0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	TTK
Сыр порциями	10	2,3	3,8	2	67	0	0,1	0		0,01	5,15		4,4	8,24	0,82	25,1	0	0	0	TTK
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,2	0,08	8 183,79	9 12,26		112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	TTK
Итого за Завтрак	410	11	20	57	453	0,2	21,8	389,4	4 1,3	3 0,6	6 370,8		32,7	400,9	3,4	243,2	1,1	0,0		
						2 38	2 завтрак				- 5	200								
Фрукт	58	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	7		0_	1 0,02	2 14,0		8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,60	0	TTK
						0	Обед					•								
Суп картофельный с зелёным горошком и курицей	180	3	2	5	120	0,	14,50	1,1		0 0,35	5 25,6	,6 24,50	,50	82,30	1,35	415,30	69,70	0,06	0,07	¥
Котлета "Рыжик"	70	7	13	8	135	0,06	1,03	1,35	0,5	4 0,11	1 18,60	18,64		140,50	2,07	265,30	78,30	0,01	17,45	ŢĶ
Овощи свежие	05	0,6	0	2	12	0,03	12		0	0 0,03	3 19,3		11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	둦
Картофельное пюре	130	2	4	12	125	0,17	26,40	28,00	0,10	0 0,25	5 49,30		34,50	99,20	1,45	763,20	76,50	0.05	0	TX.
Напиток из смеси с/ф	180	: 0	0	21	82	0,21	32	21,30	0,09		5 42,30	37,20	,20	95,60	1,72	1,72 956,30	301,2	301,2 0,07	0	긎
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	1200	0	0,03	3 3,8		3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	킂
Итого за Обед	660	16	20	59	537	0,7	85,9	51,8	0,	7 0,9	9 158,9		130,4	447,2	10,4	10,4 2747,7	528,2	0,2	17,5	
					Уп	Уплотненный полдник	ный по	лдник												
Каша рисовая молочная с маслом	180	14	20,1	28	302	0,06	0		0	0,06		16	9	15	2,9	256	3	0	0	Ę
Ватрушка с творогом	75	ω	7	41	168	0,05	0		0	0,02	2 6,6		9,9	25,5	0,6	39,3	1,08	0	0	Ţ
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1		0	0,01	1 5,15		4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	킂
Итого за Полдник	435	17	27	72	524	0,11	7,14		0 0,24	0,14	4 25,75		22,30	47,74	6,17	304,40	3,08	0,02	2,9	0
Итого за день	1590	44	67	198	1561	1,0	114,9	441,2	2,	3 1,7	7 555,5		185,4	895,8	19,9	3295,3	532,3	0,2	20,4	
							г	-			r	ſ	-					Г		ľ

				(1)	Энергет														No.
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества	зещест		ческая		_	Витамины	Ē	an best 2000s			Минеральные вещества	пьные в	зеществ	מ		11	рецеп-
	v	Белки, Жиры,		Углево ды, г		В1, мг	C, MI	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	P, MT	Fe, Mr	ζ, MI	l, Mr	Π, μ	Se, MI	Š
			ŀ	_		3													
	18					Заг	Завтрак												
Каша овсяная молочная с маслом	180	6	9	29	198	0,20	0,95	31,20	0,10	0,15	112,30	42,40	154,30	0,22	45,30	0,0	0,01	0	Ţ,
Батончик к чаю	30	0,7	0,8	12	69	0.07	0	0	0	0.05	7,8	10,1	26,2	0,2	10.2	0,02	0	0,001	Ţ
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183	_	112,95	0,06	28,33	0,00 0,01	0,01	0,0	ХŢ
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	ω	54	0	0,1	0		0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	TK
Итого за Завтрак	400	10	18	72	388	0,25	13,52	55,68	0,47	0,25	137,86	39,2	157,66	5,16	5,16 656,11	61,19 0,01	0,01		
						2 3a	2 завтрак												
Фрукт	85	0,4 0	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	0,0 1,60	0	Τ̈́K
						0	Обед												
Суп полевой на мясном бульоне	180	5	4	15	122	0,17	19,6	21,3	0,19	0,6	28,3	30,1	102,3	1.8	583,5	64	o, <u>1</u>	0,08	뒺
Бефстроганов из отварного мяса	70	6	Ch	10	122	0,22	14,60	0,90	0	0,36	25,30	30,20	88,00	2,00	2,00 433,20	71,20 0,05	0,05	0,07	
Каша гречневая отварная	130	ω	_C	38	162	0,35	0	2	0,09	0,65	20,30	135,60	210,10	5,3	265,0	1,30	1,30 0,02	0,02	Ĭ
Напиток из смеси с/ф	180	0	0	21	82	0,21	32	21,30	0,09	0,15	42,30	37,20	95,60	1,72	956,30	301,2 0,07	0,07	0	ТТК
Хлеб ржаной	50	3 0	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,15	0	. 0	Ħ
Итого за Обед	610	17	10	70	551	0,2	3,54	26,78	0,1	0,21	52,49	62,79	249	5,8	5,8 397,71	137,2 0,01	0,01	0	
					Упл	Уплотненный полдник	ый пол	пдник											
Пудинг из творога с фруктовым джемом	140	15	12	26	358	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	ယ	0	0	Ţ
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	ω	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	ŢĶ
Батончик к чаю	30	0,7 0	0,8	12	69	0,07	0	0	0	0,05	7,8	10,1	26,2	0,2	10,2	0,02	0	0,001	Ţ
Итого за Полдник	350	16	17	21	481	0,10	7	0,00	0,00	0,1	47,32	51,04	61,9	4,77	496,30	5,12	0,01	0	
Итого за день	1445	54 (62	258	1467	0,6	24,1	82,5	0,6	0,5	237,7	153,0	468,6	15,7	15,7 1550,1	203,5	0,0	0	

		Чай с низким содержанием сахара	Батон йодированный	Ленивые голубцы с соусом сметанным томатом и луком			Хлеб ржаной	Компот из яблок	Жаркое по- домашнему	Суп картофельный с бульоне		Напиток кисломолчный			Батон йодированный	Сыр порц	Масло сливочное порциями	Какао с молоком	аша ячневая молоч				Прием пищи, на
Итого за день	Итого за Полдник	канием сахара	3	оусом сметанным		Итого за Обед			зму	Суп картофельный с горохом на мясном бульоне		ый		Итого за Завтрак	3,		рциями		Каша ячневая молочная жидкая с маслом				Прием пищи, наименование блюда
1580	380	180	30	170		610	50	180	200	180		180		410	30	10	10	180	180				Масса порции
52	21	0	1,6	1		15	3	0,16	9	ω		4		15	1,6	2,3	0	5	6		Белки,		Пище
58	10	0	0,7	18		9	0,5	0	6	2		4		20	0,7	3,8	6	3	7		Жиры,		Пищевые вещества
257	58	ω	* 11	13		43	11	15	8	9		6		59	11	2	0	12	34		Углево ды, г		цества
1477	375	54	63	258	Уп	495	63	62	183	187		75		532	63	67	67	121	214			HECKON	и-
1,6	0,14	0	0,06	0,16	тотнен	0,3	0,05	0,03	0,03	0,16	0	0.05	2 38	1,1	0,06	0	0	0.8	0,22	3a	В1, мг		
47,5	7	0,1	0	18,9	Уплотненный полдник	18,5	0	4	0	14,50	Обед	14	2 завтрак	22,0	0	0,1		0,5	21,30	Завтрак	C, Mr		_
145,7		0	0	20,20	тдник	6,0	0	0	5	0,96		0		139,7		10,2	9	5,1	61,30		А, мкг		Витамины
1,3	0,11	0	0	0,18		0,3	0	0	0,26	0		0		0,9				0,09	0,56		Д, мкг		Ē
1,1	0,1	0,01	0,03	0,40		0,5	0,03	0,04	0,07	0,36		0,05		0,5	0,03			0.08	0,33		В2, мг		
450,8	27,20	5,15	6,7	27,40		60,7	3,8	16	15,30	25,60		21,5		362,9	6,7	5,15	183	52	115,30		Са, мг		
181,1	27,80	4,4	1,0	28,70		45,6	3,9	9	3,10	29,60		12,0		5			-:	11.9	24,3		Мд, мг		
284,0	65,0	8,24	26,5	99,70		155,3	17,5	15	23,50	99,30		12,3		352,2	26,5		_	68.2	136,30		P, Mr		Минер
	6,26	0,01	0.7			67,6	0,9	0,0	65,00			2,65		3,1	П			0.8	1,56		Fe, Mr		альные
77,0 2322,4	5 318,60	1 15,1	7 39,5	1,60 573,80		5 511,7	21,5	50	18,10	1,65 422,10		5 325,3		1 482,1			2	3 116	5 273,20		K, MI		Минеральные вещества
266,9	4,16		1,09	62,00		165,9	1,15		94,50	70,20		2,7		96,9	1,09			33.5	62,30		l, MI		82
9 4,7	6 0,02	0 0	9 0	0,1	5	9 0,1	5 0	0	0 0	0,06		7 0.02		9 0,0		0	9	5	0		ĸ, 'n		
0,1				0,06		0,1				0,09				0.0			0				Se, Mr		
		<u>о</u> Тк	<u>٥</u> ٦,	6 TIK		_	O TTK	<u>-</u>	O TTK	H TK		의기		٥	무	무		무	무기		Œ.	TVDbI	peuen-

			-			o Heno,	Heno, 4 negerin	17												
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	Пищевые вещества	ества	Энергет и-		_	Витамины	₫				Z	инераль	ыные ве	Минеральные вещества	**			рецеп-
		Белки.	Жиры.	Углево	ческая							_	\neg	_				_		VUbi
				ды, г		ET, MI	Ç,	A, MKI	Į, MKI	62, MI	Ca, Mr	Mg, Mr	, T		re, Mr	У,	, M	3	Se, MI	
						3aı	Завтрак													
Каша "Дружба" молочная жидкая с маслом	180	5	7	19	224	0,09	2,13	123,30	0,65	0,33	299,60	23,50		277,60	0,77	150,60	35,3	80,0	5,56	ŢĶ
Чай с молоком и сахаром	180	3	5,2	25	123	0	0,2	0	0	0,03	6,15	4,8	.8	9,33	0,85	26,1	0	0	0	TK
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0	0,03	6,7		1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	ŢĶ
Масло сливочное порциями	10	0	σ	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	ŢĶ
Итого за Завтрак	400	10	20	55	477	0,2	2,5	186,4	0,9	0,5	496,2	41,6		426,4	2,4	244,5	36,4	0,1	5,6	
						2 38	2 завтрак						•							
Фрукт	85	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	TTK
						0	Обед						0							
Щи с картофелем со сметаной	180	ω	б	9	154	0,40	20,30	12,3	0,02	0,60	62,3	51,20		255,30	2,10	2,10 351,20	90,30	0,00	0,08	ᅻ
Печень по-строгоновски	70	18	11	28	163	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,60		179,20	2,20	2,20 656,00	205,00	0,01	0,02	TIK
Макаронные изделия отварные	130	2	4	34	153	0,18	26,30	22,30	0,10	0,23	50,10	35,40		99,20	2,33	799,30	77,50	0,05	0	긎
Напиток из шиповника и изюма	180		0	28	125	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	5	0	0,80	241	0	0	0,55	Ţ
Хлеб ржаной	50	ω	0,5	11	63	0,05	0	0		0,03	3,8	3,9	. 0	17,5	0,9	21,5	1,15	0	0	TTK
Итого за Обед	610	27	22	110	658	0,8	66,4	103,6	0,3	1,1	173,0	138,6		551,2	8,3	8,3 2069,0	374,0	0,1	0,7	
					עת	потнені	Уплотненный полдник	инник												
Каша гречневая молочная жидкая с маслом	180	7	6	12	138	0,06	0	35	0,30	0,08	18,60	15,30		68,60	1,4	65,30	60,20	0	0	Ţ
Манник	50	2	2	30	148	0,04	0	26,68	0,1	0,03	11,45	5 27,42		84,38	0,6	55,31	60,76	0	0	ŢĶ
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0	0,01	5,15		4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	TTK
Итого за Полдник	410	9	8	45	340	0,13	2,68	1,6	42,00	0,2	34,6	50	90	43,5	2,90	2,90 344,30	99,08	0,02	15,62	,
Итого за день	1505	46	50	220	1522	1,2	23,4	291,6	43,2	1,7	703,8	3 231,1		1021,1	13,6	13,6 2657,8	509,4	0,2	21,8	
														1						

	1					5 ден	5 день, 2 недели	дели													
					Энергет	4															No
Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	Пищевые вещества	цества	ческая	71		Вита	Витамины		*			Мине	Минеральные вещества	sie Bet	цества				рецеп-
		Белки,	Киры,	Углево ды, г		В1, мг	c,	MI A,	мкг Д,	MKT	В2, мг	Са, мг	Мд, мг	P, Mr	Fe, Mr	-	К, мг	I, MI	Ψ, μ	Se, MI	
					Ī	(1)	Завтрак	~	-						-	-	-		1		
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180	5	o o	13	3 166	0,20		2,0 2	28,30	0,30	0,20	30,00	32,00	175,00		2,10 18	188,00	36,60	0,2	0,02	Ţ,
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11		63 0,06	6	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5		0,7	39,5	1,09	0	0	킂
Масло сливочное порциями	10	0	6	0	67	П	0,06 0	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	112,95	П	0,06	28,33	0,00 0,01	90	0,0	¥
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3		54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24		0,01	15,1	0	0	0	Ţ
Итого за Завтрак	400	7	12	27	7 350		0,3	2,2	91,4	0,5	0,3	225,6	49,7	322,7		2,9	270,9	37,7	0,2	171	
		8				2	2 завтрак	ак									Ti.				
Фрукт	85	0,4	0,4	9,8	47,0	0,02	02	7	0		0,02	14,0	0,8	14,0		5,30	140,0	0,0	1,60	0	TTK
						,	Обед														
Суп картофельный с мясом	180	3	3	15	5 156	0,06		3,55	2,0	0	0,07	35,60	27,80	40,10		0,70 13	135,60	4,20	0,06	0	긎
Люля-кебаб из курицы	70	14	5	7	7 129	9 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	긎
Рис отварной	130	3	5	37	7 207		0,09 0	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1		0.02	0,98	0	0	0	Ţ,
Компот из яблок	180	0,16	0	15		62 0,03	03	4	0	0	0,04	16	9			0,0	50	0	0	0	XLL
Хлеб ржаной	50	3	0,5	1		63 0,05	05	0	0	0	0,03	3 ,8	3,9	17,5		0,9	21,5	1,15	0	0	킂
Итого за Обед	610	23	14	85	617	•	0,4 2	27,7	41,3	0,3	0,8	104,4	53,7	243,6	-	3,5	785,4	68,4	0,1	0,1	
					×	плотне	ични	Уплотненный полдник	×												
Омлет натуральный	150	14	5,1	23	3 133		0,05 0	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27		53	0,0	52	0	0	0,00	딎
Батон йодированный	30	1,6	0,7	-11		63 0,	0,06	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5		0,7	39,5	1,09	0	0	ŢĶ
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	ω		54	0	0,1	0	0	0,01	5,15	4,4	8,24		0,01	15,1	0	0	0	TTK
Сыр порц	10	2,3	3,8	2	10	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	M	0,02	25,1	0	0	0	ŢĶ
Итого за Полдник	370	18	10	39	9 317		0,11 7	7,14	63,1	0,24	0,14	72,69	57,05	167,35		6,17 8	853,13	136,00	0,02	2,9	
Итого за день	1465	59	62	268	8 1331		0,9 3	37,1 1	195,8	1,0	1,2	402,7	160,4	733,6		12,6 1909,4	909,4	242,1	0,3	3,0	
																	3				

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

					The state of the s		The state of the s			
			51,0 58,3 238,6 1678,4 0,81 44,77 435,12 8,89 0,89		0.81 44.77 435.12 8.89 0.89 788.61	0.81 44.77 435.12 8.89 0.89 788.61	0.81 44.77 435.12 8.89 0.89 788.61 179.80 681 13	0.81 44.77 435.12 8.89 0.89 788.61 179.80 681 13 8.64	0.81 44.77 435.12 8.89 0.89 788.61 179.80 681 13 8.64	0.81 44.77 435.12 8.89 0.89 788.61 179.80 681 13
6 16784 8,1 447,7	6 16784 8,1 447,7 4351,2	6 16784 8,1 447,7 4351,2 88,9	510 583 2386 16784 8,1 447,7 4351,2 88,9 8,9	6 16784 8,1 447,7 4351,2 88,9 8,9 7886,1	8,9 7886,1	8,9 7886,1		8,9 7886,1 1798,0 6811,3	8,9 7886,1 1798,0 6811,3 86,4 5235,3	8,9 7886,1 1798,0 6811,3 86,4
Abl, f mast	_	_	_	_	C, MI Ca, MI Ca, MI	C, MI Ca, MI Ca, MI	C, MI Ca, MI Ca, MI	C, MI Ca, MI Ca, MI	C, MI Ca, MI Ca, MI	C, MI Ca, MI Ca, MI
					ккал В1, мг С, мг А, мкг Д, мкг В2, мг Са, мг	ккал В1, мг С, мг А, мкг Д, мкг В2, мг Са, мг	ккал В1, мг С, мг А, мкг Д, мкг В2, мг Са, мг	ккал В1, мг С, мг А, мкг Д, мкг В2, мг Са, мг	ккал В1, мг С, мг А, мкг Д, мкг В2, мг Са, мг	ккал В1, мг С, мг А, мкг Д, мкг В2, мг Са, мг
81, Mr C, Mr 8,1 447,7	81, Mr C, Mr A, MKr 8,1 447,7 4351,2	81, Mr C, Mr A, MKI Д, MKI 8,1 447,7 4351,2 88,9	81, мг С, мг А, мкг Д, мкг В2, мг 8,1 447,7 4351,2 88,9 8,9	В1, мг С, мг А, мкг Д, мкг В2, мг Са, мг 8,1 447,7 4351,2 88,9 8,9 7886,1	B2, мг Са, мг 8,9 7886,1	B2, мг Са, мг 8,9 7886,1	B2, мг Са, мг 8,9 7886,1	8,9 7886,1	8,9 7886,1 1798,0 6811,3 86,4 5235,3	8,9 7886,1 1798,0 6811,3 86,4 5235,3
C, Mr 447,7	C, Mr A, MKT 447,7 4351,2	С, мг А, мкг Д, мкг 447,7 4351,2 88,9	С, мг А, мкг Д, мкг В2, мг 447,7 4351,2 88,9 8,9	С, мг А, мкг Д, мкг В2, мг Са, мг 447.7 4351.2 88.9 8.9 7886.1	B2, мг Са, мг 8,9 7886,1	B2, мг Са, мг 8,9 7886,1	B2, мг Са, мг 8,9 7886,1	B2, Mr Ca, Mr 8,9 7886,1	8,9 7886,1 1798,0 6811,3 86,4 5235,3	8,9 7886,1 1798,0 6811,3 86,4 5235,3
	A, MKT 4351,2	А, мкг Д, мкг 7 4351,2 88,9	А, мкг Д, мкг В2, мг 7 4351,2 88,9 8,9	А, мкг Д, мкг В2, мг Са, мг 7 4351,2 88,9 8,9 7886,1	8,9 7886,1	8,9 7886,1	8,9 7886,1	B2, Mr Ca, Mr Mg, Mr P, Mr Fe, Mr 8,9 7886,1 1798,0 6811,3 86,4	B2, Mr Ca, Mr Mg, Mr P, Mr Fe, Mr 8,9 7886,1 1798,0 6811,3 86,4	B2, Mr Ca, Mr Mg, Mr P, Mr Fe, Mr 8,9 7886,1 1798,0 6811,3 86,4

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.4.3590-20 Санктарно-эпидемиологические требования к организации питания каселения

Сборних рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" под ред. Могильного М.П.,Тутельяна В.А. 2015 г.

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