



Директор ООО "Агрофирма-Ярославль"  
Милищников Д.А.

« 6 » марта 2013 г.

Меню для возрастной группы ясли 1,5-3 лет

1 день, 1 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества						№ рецепта	Сборник		
		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 с маслом сливочным	155	6	7	27	188	0,18	0,91	30,94	0,09	0,12	102,00	41,00	153,00	1,20	184,00	41,3	0,01		174	2015
Кофейный напиток с молоком витаминизированный	150	2	2	18	99	0,29	22,9	120,3	1,32	0,32	112,30	25	98,3	0,68	123,50	7			359	2015
Батончик к чаю	20	1	1	9	62	0,04	13			0,03	15,3	9,9	10,3	1,89	312,4	1,8	0,01			
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01		2,9	
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>335</b>	<b>9</b>	<b>17</b>	<b>53</b>	<b>416</b>	<b>0,68</b>	<b>37,16</b>	<b>250,88</b>	<b>2,21</b>	<b>0,78</b>	<b>450,76</b>	<b>104,63</b>	<b>446,31</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 луценым и курой	160	4	2	11	92	0,18	9,65	0,2		0,32	33,40	28,50	78,60	2,10	401,20	68,30	0,01	0,04	37	2015
Биточек из мяса кур	50	14	9	14	195	0,09	0,78	23,3	0,16	0,14	23,45	27,50	178,90	1,02	175,50	35,70	0,05	0,01	496	2004
Макаронные изделия отварные	100	5	4	36	200	0,07		15	0,03	0,01	20,23	9,23	59,6	0,96	0,66	75			309	2015
Компот из ягод с/м	150	0,16	0,06	14	57	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			127	2015
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12				
<b>Итого за Обед</b>	<b>490</b>	<b>27</b>	<b>15</b>	<b>85</b>	<b>545</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>																				
Залепанка творожная со сгущенным молоком	130\15	31,3	22,6	41	446	0,02				0,02	12	6	12	2,8	200	2			155	2015
Чай с сахаром	155			5	67		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
<b>Итого за Полдник</b>	<b>315</b>	<b>33</b>	<b>23</b>	<b>57</b>	<b>574</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>1534</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>		

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	пищевые вещества			витамины							минеральные вещества							год	сбор
		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	0	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04			
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,08	183,79	12,26	130,95	0,57	58,33	11,58	0,01	2,9		
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай с сахаром	150			5	67		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>13</b>	<b>10</b>	<b>16</b>	<b>74</b>	<b>412</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	17	1	3	11	57	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		151	2015
<b>Обед</b>																				
Рассольник ленинградский со свиной и сметаной	150/10	2	1	5	107	0,12	13,56	0,9		0,34	24,6	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	73	2015
Котлета рыбная	50	7	5	4	125	0,04		30	0,26	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02			ттк	
Картофельное пюре	100	1	3	11	114	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12				
Напиток из шиповника с изюмом	150	1		25	104		0,2	36		0,02	11,4	6,4		0,54	233			0,44	348	2015
<b>Итого за Обед</b>	<b>510</b>	<b>13</b>	<b>9</b>	<b>55</b>	<b>508</b>	<b>0,4</b>	<b>39,7</b>	<b>92,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,6</b>	<b>105,7</b>	<b>81,1</b>	<b>263,6</b>	<b>5,2</b>	<b>1479,7</b>	<b>204,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,5</b>		
<b>Уплотненный полдник</b>																				
Омлет натуральный с зеленым горошком	150	14	16	6	287	0,02				0,20	44,30	33,20	76,10	1,70	499,80	23,60	0,03	0,04	143	2015
Чай с сахаром	155	0	0	5	67															2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
<b>Итого за Полдник</b>	<b>325</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>415</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>1342</b>	<b>41</b>	<b>43</b>	<b>103</b>	<b>1484</b>	<b>0,5</b>	<b>65,9</b>	<b>155,9</b>	<b>0,6</b>	<b>0,7</b>	<b>506,4</b>	<b>245,0</b>	<b>830,9</b>	<b>14,3</b>	<b>2500,9</b>	<b>223,6</b>	<b>0,1</b>	<b>3,4</b>		

## 3 день, 1 недели

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет	Витамины					Минеральные вещества								№	Сборник	
		Белки	Жиры	Углево		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			
<b>Завтрак</b>																					
Каша пшеничная молочная жидкая с	155	5	6	21	130	0,05	0,2	200		0,3	64	10	140	1,6	123,2				189	2015	
Какао с молоком	150	4	5	14	95	0,7	0,2	4,8	0,07	0,07	50	10,9	68,6	0,5	115	32,6			ттк		
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01				
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>335</b>	<b>11</b>	<b>19</b>	<b>45</b>	<b>353</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	200	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>																					
Борщ с картофелем и сметаной на мясном бульоне	150/10	3	6	9	98	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,60	47,00	245,00	1,90	341,00	86,37	0,03	0,07	82	2015	
Гуляш из отварного мяса	30/30	7	8	2	89	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	277	2015	
Каша гречневая рассыпчатая	100	7	4	34	153	0,31		21	0,08	0,15	20,47	138,84	209,06	4,9	264,1	60,48	0,01	0,01	302	2015	
Напиток из смеси сухофруктов	150	0	0	17	58	0,18	30	20,06	0,08	0,11	41,96	36,04	93,75	1,71	845,68	287,5	0,05		128	2015	
Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	58	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	21,3	1,12					
<b>Итого за Обед</b>	<b>490</b>	<b>19</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>456</b>	<b>0,9</b>	<b>62,9</b>	<b>52,2</b>	<b>0,2</b>	<b>1,1</b>	<b>152,2</b>	<b>249,4</b>	<b>646,2</b>	<b>10,5</b>	<b>1863,9</b>	<b>503,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Макароны отварные с сыром	110	7	4	56	291	0,11		21	0,08	0,03	23	11	61	1,1	1	100			309	2015	
Плюшка с сахаром	50	3	7	41	239	0,04	7			0,04	26,6	16,8	22,4	2,8	217	1,4	0,01				
Чай с низким содержанием сахара	153	0	0	3	10																
<b>Итого за Полдник</b>	<b>313</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>27</b>	<b>540</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>1338</b>	<b>47</b>	<b>55</b>	<b>144</b>	<b>1410</b>	<b>1,8</b>	<b>70,5</b>	<b>276,4</b>	<b>0,4</b>	<b>1,7</b>	<b>390,9</b>	<b>322,1</b>	<b>1030,4</b>	<b>19,5</b>	<b>2770,8</b>	<b>462,8</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</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			
																			2		
<b>Завтрак</b>																					
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	155	17	8	33	193	0,07	0,86	37,76	0,26	0,23	153,69	24,18	148,34	0,85	213,45	6,01	0,01		223	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Сыр порциями	10	3	1	0	24	0,16	25,98	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04				
Чай с молоком с сахаром	150	2,24	2,1	22	119		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				359	2015	
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>345</b>	<b>26</b>	<b>20</b>	<b>77</b>	<b>464</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>198,06</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>																					
Суп картофельный с яйцом на курином бульоне	150	4	2	14	102	0,09	1,36	0,29		0,37	21,0	11,74	52,60	1,01	93,37	71,95	0,03	0,07	111	2015	
Рагу из овощей с курой отварной	150	18	11	28	263	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,60	179,20	2,20	656,00	205,00	0,01	0,02	496	2015	
Компот из ягод с/м	150			21	74		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	30	3	0,5	15	58	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12					
<b>Итого за Обед</b>	<b>480</b>	<b>25</b>	<b>13</b>	<b>78</b>	<b>497</b>	<b>0,3</b>	<b>24,1</b>	<b>31,3</b>	<b>0,2</b>	<b>0,6</b>	<b>72,1</b>	<b>58,6</b>	<b>255,8</b>	<b>4,1</b>	<b>791,4</b>	<b>278,1</b>	<b>0,0</b>	<b>0,1</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Ежики мясные со сметанным соусом	150	6	12	7	188	0,05	2,38	2	0,12	0,05	20,71	12,33	58,0	0,89	124,26	37	0,01	4,33	793	2015	
Чай с сахаром	150	0	0	5	67	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01		122	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>10</b>	<b>11</b>	<b>117</b>	<b>316</b>	<b>0,00</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>1275</b>	<b>56</b>	<b>51</b>	<b>208</b>	<b>1348</b>	<b>0,5</b>	<b>64,0</b>	<b>90,1</b>	<b>0,6</b>	<b>1,0</b>	<b>378,7</b>	<b>143,5</b>	<b>543,0</b>	<b>17,1</b>	<b>2157,1</b>	<b>393,1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</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 витаминизированный с молоком	150	1	1	22	104	0,36	22,9	150,5	1,85	0,52	125,42	31	116,2	0,98	164,25	9			359	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Масло сливочное порциями	1шт.	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>365</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>50</b>	<b>407</b>	<b>0,5</b>	<b>24,2</b>	<b>176,5</b>	<b>2,1</b>	<b>0,7</b>	<b>234,7</b>	<b>76,4</b>	<b>367,9</b>	<b>3,3</b>	<b>477,0</b>	<b>46,9</b>	<b>0,1</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>																					
Щи со свиной и сметаной	160	2	2	6	62	0,08	23,99	8,38	0,01	0,33	42,80	19,55	57,9	1,37	253,62	60,87	0,02	0,06	87	2015	
Печень по-строгановски	30/30	6	12	2	276	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,9	18,64	139,09	2,07	259,66	72,67	0,01	17,45	260	2015	
Рис отварной	100	2	3	36	204	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,78			302	2015	
Компот из ягод с/м	150			21	79		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	30	3	0,5	15	58	0,04				0,02	3,6	3,6	17,4	0,8	27,2	1,12					
<b>Итого за Обед</b>	<b>500</b>	<b>13</b>	<b>18</b>	<b>80</b>	<b>679</b>	<b>0,2</b>	<b>28,2</b>	<b>36,4</b>	<b>0,6</b>	<b>0,5</b>	<b>79,0</b>	<b>70,9</b>	<b>305,4</b>	<b>4,9</b>	<b>610,6</b>	<b>195,5</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 с сахаром	155	0	0	5	67		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,62	25,1				377	2015	
<b>Итого за Полдник</b>	<b>310</b>	<b>19</b>	<b>13</b>	<b>34</b>	<b>540</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>1305</b>	<b>41</b>	<b>48</b>	<b>177</b>	<b>1687</b>	<b>0,9</b>	<b>58,5</b>	<b>212,9</b>	<b>2,9</b>	<b>1,4</b>	<b>339,5</b>	<b>169,6</b>	<b>721,0</b>	<b>14,4</b>	<b>1392,0</b>	<b>245,4</b>	<b>0,2</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		B1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Мо, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, мг			Se, мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша ячневая молочная сладкая с маслом	155	5	6	32	206	0,21	0,42	55,68	0,47	0,21	111,81	23,1	135,12	1,48	269,46	58,59			178	2015
Сыр порциями	10	3	1	0	24	0,16	25,98	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04			
Батончик к чаю	20	1	1	11	62	0,04	13			0,03	20,8	11,7	14,3	2,86	361,4	2,6	0,01			
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	78,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Чай с молоком и сахаром	150	2,24	2,1	22	99		0,1				0,04	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1			359	2015
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>345</b>	<b>10</b>	<b>18</b>	<b>72</b>	<b>458</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
Рыба запеченная с овощами	70	7	4	2	78	0,02		23	0,26	0,05	14,30	2,10	22,65	0,43	17,00	93,00			60	2015
Пюре картофельное	100	2	5	22	148	0,16	25,98	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	845,86	287,5	0,05		126	2015
Хлеб ржаной	30	3	0,5	15	58	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
<b>Итого за Обед</b>	<b>500</b>	<b>16</b>	<b>10</b>	<b>70</b>	<b>470</b>	<b>0,2</b>	<b>3,54</b>	<b>26,78</b>	<b>0,1</b>	<b>0,21</b>	<b>52,48</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 с зеленым	150	13	16,1	4	287	0,02				0,02	14	8	14	2,8	240	2			66	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,8	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай с сахаром	155	0	0	5	67															
<b>Итого за Полдник</b>	<b>325</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>21</b>	<b>415</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>1290</b>	<b>43</b>	<b>46</b>	<b>176</b>	<b>1404</b>	<b>0,6</b>	<b>24,1</b>	<b>82,5</b>	<b>0,8</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

Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность в ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки	Жиры	Углево		В1. мг	С. мг	А. мкг	Д. мкг	В2. мг	Са. мг	Мг. мг	Р. мг	Са. мг	К. мг	Л. мг	Е.			Са. мг
<b>Завтрак</b>																				
Каша геркулесовая молочная жидкая с маслом	155	5	5	32	203	0,22	1,12	37,28	0,12	0,15	120,75	49,67	184,86	1,48	221,99	49,8	0,01	174	2015	
Какао с молоком	150	1	1	14	91	0,70	0,2	4,8	0,07	0,07	50,00	11	68,8	0,50	115,00	33		ТТК	2015	
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Батон йодированный	20	1,5	0,6	5	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,8	39,3	1,08				
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>335</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>51</b>	<b>422</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>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	2,8	0,01			
<b>Обед</b>																				
Рассольник ленинградский со свиной и сметаной	150/10	2	1	5	100	0,12	13,58	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	73	2015
Жаркое по - домашнему из свинины	150	5	5	6	183	0,18	18,9	20,2	0,18	0,4	27,4	28,7	99,7	1,8	573,8	62	0,05	0,08	98	2015
Компот из ягод с/м	150			7	89		3,2				3,24	1,44	6,8	0,06	14,82	0,04			342	2015
Хлеб ржаной	30	1	0,5	15	58	0,04				0,02	3,8	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>430</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>																				
Каша рисовая молочная	150	15	4,21	24	138	0,02	0,02	0,09	11,82		71	27	84	60,0	61				155	2015
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,8	39,3					
Чай с сахаром	155			5	67															
Ватрушка с творогом	75	4	4	21	210	0,05	0,1	1,5		0,01	9,1					0,08				
<b>Итого за Полдник</b>	<b>305</b>	<b>21</b>	<b>10</b>	<b>58</b>	<b>476</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>398</b>	<b>44</b>	<b>47</b>	<b>219</b>	<b>1415</b>	<b>1,5</b>	<b>44,2</b>	<b>63,2</b>	<b>0,5</b>	<b>1,2</b>	<b>340,1</b>	<b>181,1</b>	<b>284,0</b>	<b>12,6</b>	<b>2322,4</b>	<b>220,3</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, мг	Se, мг		
<b>Завтрак</b>																				
Суп молочный с вермишелью	155	4	5	15	213	0,06	1,15	119,60	0,56	0,23	268,84	22,35	268,91	0,74	149,67	35,2	0,07	4,47	73	2015
Чай с сахаром	155			5	20															
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08			ттк	
Яйцо вареное	1шт.	8	7,2	1	94	0,07	41,8	0,01		0,03	38,5	12,1	18,7	0,1	170,5		0,17			
Масло сливочное порциями	10	0	7	0	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>370</b>	<b>14</b>	<b>20</b>	<b>31</b>	<b>455</b>	<b>0,2</b>	<b>43,2</b>	<b>119,6</b>	<b>0,6</b>	<b>0,4</b>	<b>410,6</b>	<b>52,9</b>	<b>366,1</b>	<b>1,5</b>	<b>450,8</b>	<b>37,5</b>	<b>0,3</b>	<b>4,5</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	160	2	1	5	119	0,12	13,56	0,66		0,34	24,57	23,75	81,0	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	73	2015
Капуста тушеная с курой	150	5	5	6	126	0,16	18,9	20,20	0,18	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	96	
Напиток из шиповника и изюма	150	1		30	107		3,2	36			3,2	1,4	6,6	0,06	15	0,04				2015
Хлеб ржаной	30	3	0,5	15	58	0,04					3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
<b>Итого за Обед</b>	<b>490</b>	<b>10</b>	<b>7</b>	<b>56</b>	<b>410</b>	<b>0,3</b>	<b>35,7</b>	<b>57,1</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>																				
Биточек мясной	50	11,25	26,25	29	174	0,08	2,68	1,57	42	0,13	28	41	18	2,3	305	98	0,02	15,62		
Макароны отварные	100	7	10	10	124															
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	42	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай с сахаром	150	0	0	5	67															
<b>Итого за Полдник</b>	<b>320</b>	<b>12</b>	<b>27</b>	<b>44</b>	<b>407</b>	<b>0,13</b>	<b>2,68</b>	<b>1,6</b>	<b>42,00</b>	<b>0,2</b>	<b>34,8</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>1332</b>	<b>0,7</b>	<b>23,4</b>	<b>178,3</b>	<b>42,8</b>	<b>1,3</b>	<b>504,1</b>	<b>161,4</b>	<b>614,3</b>	<b>8,1</b>	<b>1822,5</b>	<b>268,0</b>	<b>0,4</b>	<b>20,2</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		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, Se, мг			
<b>Завтрак</b>																				
Каша пшеничная жидкая с маслом	155	5	7	26	189	0,04	0,72	0,01		0,09	15,43	14,43	108,37	1,63	33,88	76,16				
Чай с лимоном и сахаром	150			15	67		2,1			0,01	7,25	5	9,34	0,87	33,4			70	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08		377	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			
Сыр порциями	10	2	1	22	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04			
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>345</b>	<b>8</b>	<b>14</b>	<b>73</b>	<b>408</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>286,4</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	57	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	150	2	2	10	61	0,04	3,42	1,7		0,05	34,95	25,98	37,68	0,69	136,86	3,42	0,05			
Плов из свинины	150	5	5	4	218	0,05	1,02	1,34	0,47	0,11	17,9	18,64	139,09	2,07	259,66	72,67	0,01	17,45	44	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	645,88	287,5	0,05	126	2015	
Хлеб ржаной	30	3	0,5	7	58	0,04				0,02	3,6	3,8	17,4	0,8	27,2	1,12				
<b>Итого за Обед</b>	<b>510</b>	<b>15</b>	<b>10</b>	<b>75</b>	<b>413</b>	<b>0,3</b>	<b>34,4</b>	<b>23,1</b>	<b>0,6</b>	<b>0,3</b>	<b>94,8</b>	<b>80,7</b>	<b>270,5</b>	<b>4,5</b>	<b>1242,4</b>	<b>363,6</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			ттк	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08				
Чай с сахаром	155			5	67		0,1			0,01	5,15	4,4	8,24	0,82	25,1				377	2015
<b>Итого за Полдник</b>	<b>305</b>	<b>17</b>	<b>10</b>	<b>24</b>	<b>387</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>1352</b>	<b>0,7</b>	<b>70,6</b>	<b>112,1</b>	<b>0,9</b>	<b>0,8</b>	<b>473,4</b>	<b>188,7</b>	<b>734,3</b>	<b>15,2</b>	<b>2712,9</b>	<b>532,3</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 рецептур	
		Белки	Жиры	Углево		B1, мг	C, мг	A, мкг	D, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	K, мг	I, мг	F, Se, мг				
<b>Завтрак</b>																					
Каша манная молочная жидкая с маслом	155	4	5	11	157	0,10	1,0	26,00	0,20	0,10	26,00	27,00	171,20	1,70	182,10	35,60	0,1	0,01	133	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	10	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Сыр порциями	10	3	1	0	24	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04				
Масло сливочное порциями	10	2	0	7	67	67	0,02	0,25	0,02	0,01	0,1	76,7	8,5	55	0,05	91,3	1,18	0,01			
Чай с сахаром	150	0	0	5	67																
<b>Итого за Завтрак</b>	<b>345</b>	<b>11</b>	<b>7</b>	<b>34</b>	<b>376</b>	<b>67,0</b>	<b>27,0</b>	<b>52,2</b>	<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>80,9</b>	<b>146,7</b>	<b>303,4</b>	<b>58,7</b>	<b>978,7</b>	<b>203,3</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	92	0,20	19,29	10,3	0,01	0,50	61,6	47,00	245,00	1,90	341,01	86,37	0,03	0,07	770	2015	
Бефстроганов из отварного мяса	30/30	5	4	1	101	0,12	13,56	0,86		0,34	24,57	23,75	81,01	1,21	411,59	68,32	0,04	0,06	277	2015	
Картофельное пюре	100	1	3	11	114	0,16	25,96	25,91	0,09	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04		312	2015	
Компот из смеси с/м	150			11	89		3,2				3,24	1,44	6,6	0,06	14,82	0,04			342	2015	
Хлеб ржаной	30	3	0,5	15	58	0,04				0,02	3,6	3,6	17,4	0,8	27,2	1,12					
<b>Итого за Обед</b>	<b>510</b>	<b>10</b>	<b>12</b>	<b>45</b>	<b>454</b>	<b>0,5</b>	<b>62,0</b>	<b>37,1</b>	<b>0,1</b>	<b>1,0</b>	<b>141,2</b>	<b>109,1</b>	<b>448,2</b>	<b>5,3</b>	<b>1551,9</b>	<b>231,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,1</b>			
<b>Уплотненный полдник</b>																					
Рыба запеченная в омлете	60	7	5	4	127	0,04		30	0,28	0,07	17,88	14,01	66,92	1,3	56,54	60,02			ттк		
Рис отварной	100	2	3	36	204	0,04		26,68	0,1	0,03	11,45	27,42	84,38	0,6	55,31	60,76			302	2015	
Батон йодированный	20	1,5	0,6	5	61	0,05				0,02	6,6	9,9	25,5	0,6	39,3	1,08					
Чай с сахаром	150	0	0	5	67																
<b>Итого за Полдник</b>	<b>330</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>25</b>	<b>459</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>1350</b>	<b>67,6</b>	<b>96,1</b>	<b>152,3</b>	<b>0,7</b>	<b>1,4</b>	<b>294,8</b>	<b>312,9</b>	<b>919,0</b>	<b>70,2</b>	<b>3383,8</b>	<b>570,5</b>	<b>1,5</b>	<b>3,0</b>			