

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

(П.Е. ОСИНЕВСКАЯ)

" 12 " декабря 2025г.



СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР

МОУ "Образовательный комплекс "Открытие" ЯМР
И.А.Петрушова/

2025 г.

ООО "МАКСИМУМ"

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 1 ДО 3 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ С 12 ЧАСОВЫМ ПРЕБЫВАНИЕМ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

Первый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2017
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	150	4,44	2,55	24,22	137,35	0,39	0,04	0,09	0,01	0,00	84,37	72,10	12,75	0,28	140,15	6,75	0,00	0,00	0,00	31	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,12	1,16	7,65	45,77	0,21	0,01	0,04	0,01	0,00	45,29	29,22	6,63	0,26	62,78	3,38	0,00	0,00	0,00	97	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	340	7,86	12,83	47,37	336,53	0,60	0,10	0,15	0,02	0,00	136,26	126,82	29,28	1,14	242,23	11,21	0,00	0,00			
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,05	3,75	29,70	118,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010
Итого за прием пищи:	150	4,05	3,75	29,70	118,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	180	2,45	4,33	10,27	92,34	5,44	0,08	0,04	0,02	0,00	26,17	50,40	18,50	0,83	381,55	4,11	0,00	0,02	0,00	158	2004
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	50	5,54	13,49	6,34	168,84	0,03	0,14	0,04	0,00	0,00	7,96	58,64	11,68	0,81	114,59	2,52	0,00	0,02	0,00	270	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,23	4,75	28,17	180,08	0,00	0,17	0,09	0,02	0,06	16,28	137,58	82,34	3,24	193,95	1,68	0,00	0,01	0,00	171	2017
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,15	14,70	62,57	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2017
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	60,00	18,90	1,58	94,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	530	17,59	23,20	75,32	583,01	5,47	0,46	0,20	0,04	0,06	62,01	306,62	141,32	6,44	784,10	8,31	0,00	0,05			
Уплотненный полдник																					
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	100/5	10,23	14,39	1,87	177,97	0,15	0,04	0,28	0,18	1,76	66,72	138,96	10,63	1,57	149,84	17,86	0,02	0,03	0,00	210	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	5,94	23,94	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,04	2,22	2,43	0,23	8,03	0,00	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
ФРУКТ	100	0,26	0,17	12,81	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	385	12,80	15,43	36,04	332,51	0,16	0,09	0,30	0,18	1,76	80,36	166,68	22,96	2,40	197,17	18,94	0,02	0,03			
Всего за день:		42,30	55,21	188,43	1 370,55	6,23	0,65	0,65	0,24	1,82	278,63	600,12	193,56	9,98	1 223,50	38,46	0,02	0,08			

Второй день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,63	0,28	63,19	0,00	0,03	0,18	0,13	0,89	22,14	77,28	4,83	1,01	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2017	
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/5	5,49	7,13	28,79	201,71	0,39	0,12	0,10	0,03	0,08	87,86	117,94	31,37	0,89	173,90	8,10	0,00	0,01	182	2017	
КАКАО-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОША"	150	2,30	3,14	10,99	79,79	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	78,98	54,00	8,93	0,06	109,86	6,75	0,00	0,00	21	2018	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	375	15,15	15,77	55,48	423,29	0,78	0,22	0,38	0,17	0,97	195,58	274,72	55,03	2,56	379,41	23,98	0,01	0,03			
II Завтрак																					
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,12	1,16	7,55	45,77	0,21	0,01	0,04	0,01	0,00	45,29	29,22	6,63	0,26	62,78	3,38	0,00	0,00	97	2010	
Итого за прием пищи:	150	1,12	1,16	7,65	45,77	0,21	0,01	0,04	0,01	0,00	45,29	29,22	6,63	0,26	62,78	3,38	0,00	0,00			
Обед																					
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩеныМ С ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	180/20	5,09	1,83	21,11	121,59	3,31	0,13	0,05	0,14	0,00	32,37	64,98	25,25	1,54	333,09	3,08	0,00	0,01	102	2017	
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ	50	4,16	11,15	6,12	143,24	0,73	0,10	0,03	0,02	0,06	12,82	53,59	10,82	0,80	112,45	2,82	0,00	0,01	274	2017	
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,31	4,08	15,67	108,91	7,61	0,09	0,07	0,02	0,06	29,36	62,36	21,55	0,91	559,28	6,20	0,00	0,03	312	2017	
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,32	0,02	15,07	67,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,50	0,00	1,42	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	ТТК	2025	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,84	0,48	15,84	79,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	550	14,52	17,56	73,81	520,19	11,65	0,39	0,18	0,18	0,12	92,65	240,93	77,84	4,81	1 099,49	12,10	0,00	0,05			
Уплотненный полдник																					
РЫБА ТУШЕНАЯ В ТОМАТЕ С ОВОЩАМИ	35/35	7,09	3,81	3,40	76,49	1,16	0,05	0,06	0,33	0,00	27,60	105,98	28,93	0,58	248,03	65,79	0,01	0,28	48	2010	
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,72	4,40	28,48	164,19	0,00	0,02	0,03	0,02	0,08	9,62	54,97	18,62	0,40	40,64	0,55	0,01	0,02	304	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	5,94	23,94	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,04	2,22	2,43	0,23	8,03	0,00	0,00	0,00	96	2010	
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,38	4,63	27,59	169,42	0,00	0,06	0,04	0,01	0,08	10,28	38,10	8,35	0,45	56,41	1,26	0,01	0,01	424	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	21,25	8,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	405	16,13	13,57	78,24	499,54	1,17	0,17	0,14	0,36	0,16	60,04	222,52	64,58	2,16	385,86	68,50	0,03	0,31			
Всего за день:		46,92	48,06	215,18	1 488,79	13,81	0,79	0,74	0,72	1,25	393,56	767,39	204,08	9,79	1 927,54	107,96	0,04	0,39			

Третий день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг			F, мг	
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2017	
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/5	4,19	7,52	14,32	142,20	0,44	0,07	0,12	0,03	0,08	96,24	106,06	27,51	0,83	173,18	8,46	0,00	0,01	182	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	5,94	23,94	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,04	2,22	2,43	0,23	8,03	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	345	8,82	11,34	35,68	281,14	0,52	0,12	0,17	0,06	0,08	199,88	183,78	43,34	1,56	229,31	9,54	0,00	0,01			
II Завтрак																					
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	4,66	6,84	87,30	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	385	2017	
Итого за прием пищи:	150	4,22	4,66	6,84	87,30	0,78	0,04	0,16	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00			
Обед																					
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	180	2,40	4,83	5,93	79,37	7,23	0,06	0,04	0,15	0,00	33,36	40,04	15,20	0,74	229,73	3,45	0,00	0,02	88	2017	
ПЛОВ	180	11,03	28,79	27,57	413,93	0,98	0,22	0,09	0,17	0,00	19,27	136,86	33,11	1,37	259,41	5,24	0,01	0,05	265	2017	
КОМПОТ ИЗ КОМОТНОЙ СМЕСИ С/М	150	0,00	0,00	5,49	25,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,89	0,00	1,29	0,00	0,63	0,00	0,00	0,00	ТТК	2025	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,84	0,48	15,84	79,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	530	16,07	34,10	55,83	598,43	8,19	0,35	0,18	0,32	0,00	70,12	236,70	68,40	3,67	583,77	8,69	0,01	0,07			
Уплотненный полдник																					
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	16,19	10,63	18,80	239,88	0,21	0,04	0,17	0,06	0,12	129,79	173,07	20,42	0,67	134,95	2,26	0,02	0,02	66	2017	
СОУС СЛАДКИЙ	50	0,10	0,00	18,01	64,41	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	4,17	2,03	1,81	0,23	32,33	0,00	0,00	0,00	ТТК	2025	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	5,94	23,94	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,04	2,22	2,43	0,23	8,03	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ЯБЛОКО	100	0,26	0,17	12,81	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2017	
Итого за прием пищи:	400	16,81	10,80	53,56	380,01	0,27	0,04	0,18	0,06	0,12	141,00	177,32	24,68	1,13	175,31	2,26	0,02	0,02			
Всего за день:		45,72	60,90	151,91	1 346,88	9,76	0,55	0,67	0,45	0,20	564,00	705,80	153,20	6,48	1 207,39	33,69	0,03	0,10			

Четвертый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2017
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА"	150	3,68	2,64	17,52	109,08	0,39	0,05	0,08	0,01	0,00	83,91	84,82	19,50	0,39	136,65	7,25	0,00	0,01	190	2008	
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	2,25	2,33	10,79	73,48	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	78,99	54,00	8,93	0,06	109,88	6,75	0,00	0,00	379	2017	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,80	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	340	8,23	14,09	43,81	335,96	0,78	0,12	0,18	0,02	0,00	169,50	164,32	38,33	1,05	285,83	15,08	0,00	0,01			
II Завтрак																					
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,14	8,70	34,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2017
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,14	8,70	34,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																					
СУП С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ С КУРОЙ	180	3,92	2,82	10,45	82,95	0,48	0,02	0,01	0,14	0,00	16,73	18,46	6,97	0,39	48,41	0,79	0,00	0,00	111	2017	
ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	160	5,35	11,95	15,78	192,44	7,78	0,18	0,08	0,29	0,00	23,13	91,72	29,39	1,38	612,67	7,04	0,00	0,06	259	2017	
ИКРА МОРКОВНАЯ	30	0,42	2,07	2,55	30,85	0,89	0,01	0,02	0,46	0,00	12,80	14,92	8,02	0,30	65,21	1,41	0,00	0,01	4	2010	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	5,94	23,94	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,04	2,22	2,43	0,23	8,03	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	560	12,39	17,32	60,54	409,38	9,16	0,28	0,14	0,89	0,00	71,30	187,32	66,61	3,86	826,32	9,24	0,00	0,07			
Уплотненный полдник																					
КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ	160	7,99	15,35	13,93	227,95	25,93	0,17	0,11	0,10	0,08	80,70	98,90	33,44	2,13	443,15	7,72	0,00	0,04	139	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	5,94	23,94	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,04	2,22	2,43	0,23	8,03	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,80	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ГОСТ		
КРЕНДЕЛЬ САХАРНЫЙ	50	4,20	4,40	29,46	173,92	0,00	0,06	0,03	0,01	0,06	9,71	36,22	6,06	0,43	53,85	1,17	0,01	0,01	415	2017	
Итого за прием пищи:	390	14,50	20,62	64,75	504,41	29,94	0,28	0,16	0,11	0,14	104,05	162,84	51,83	3,39	544,33	9,97	0,01	0,01			
Всего за день:		35,85	52,17	167,88	1 284,55	39,88	0,68	0,48	1,02	0,14	344,85	514,48	156,77	8,30	1 658,48	34,29	0,01	0,13			

Пятый день первая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,32	2,95	0,00	36,40	0,07	0,00	0,03	0,03	0,00	88,00	50,00	3,50	0,10	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2017	
КАША МОЛОЧНАЯ ЯЧНЕВАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/5	4,15	7,13	16,77	148,43	0,49	0,06	0,12	0,04	0,08	113,62	115,79	18,10	0,38	169,84	8,51	0,01	0,01	36	2010	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,12	1,18	7,65	45,77	0,21	0,01	0,04	0,01	0,00	45,29	29,22	6,63	0,26	62,78	3,38	0,00	0,00	97	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,80	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	345	9,84	12,11	39,84	309,20	0,77	0,12	0,21	0,08	0,08	253,51	220,51	38,13	1,34	280,72	12,97	0,01	0,01			
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,05	3,75	29,70	118,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010	
Итого за прием пищи:	150	4,05	3,75	29,70	118,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,31	2,13	8,32	59,95	5,35	0,03	0,03	0,16	0,00	34,26	32,70	15,81	0,81	227,42	4,09	0,00	0,01	82	2017	
ГУЛЯШ БОЛОНЬЕЗЕ	50	4,47	12,92	4,80	154,13	2,14	0,11	0,05	0,21	0,00	12,52	51,64	13,80	0,75	190,34	3,34	0,00	0,03	ТТК 21	2025	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,00	3,59	25,54	150,58	0,00	0,05	0,01	0,02	0,06	15,46	31,02	6,33	0,74	46,89	0,59	0,01	0,01	309	2017	
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	150	0,10	0,02	6,48	26,59	6,51	0,00	0,00	0,01	0,00	8,16	2,40	2,72	0,26	8,65	0,00	0,00	0,00	ТТК	2025	
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	530	12,52	19,14	60,98	470,46	14,00	0,26	0,12	0,40	0,06	82,00	177,76	57,46	4,12	567,24	7,99	0,01	0,05			
Уплотненный полдник																					
ОЛАДЫ ИЗ ТВОРОГА	110	15,60	10,95	25,21	264,46	0,27	0,07	0,20	0,05	0,20	125,43	164,84	19,09	0,82	152,07	4,51	0,03	0,03	239	2012	
СОУС СЛАДКИЙ	30	0,06	0,00	9,60	38,64	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	1,22	1,09	0,14	19,40	0,00	0,00	0,00	ТТК	2025	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	5,94	23,94	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,04	2,22	2,43	0,23	8,03	0,00	0,00	0,00	96	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,80	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ГОСТ		
ЯБЛОКО	100	0,26	0,17	12,81	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	420	18,23	11,99	68,98	467,64	0,31	0,12	0,22	0,05	0,20	141,57	193,78	32,51	1,59	218,80	5,59	0,03	0,03			
Всего за день:		44,84	48,99	199,50	1 355,80	15,08	0,50	0,55	0,53	0,34	477,08	592,05	128,10	7,05	1 066,76	26,55	0,05	0,09			

Первый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2017
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ	150	4,35	2,55	31,47	187,66	0,39	0,04	0,09	0,01	0,00	83,10	99,08	23,74	0,38	142,82	7,21	0,00	0,02	182	2017
КАКАО-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОША"	150	2,30	3,14	10,99	79,79	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	78,98	54,00	8,93	0,06	108,86	6,75	0,00	0,00	21	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	340	8,95	14,91	57,96	400,85	0,78	0,11	0,19	0,02	0,00	168,88	176,59	42,57	1,04	291,98	15,04	0,00	0,02		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	150	4,22	4,66	6,84	87,30	0,78	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00	385	2017
Итого за прием пищи:	150	4,22	4,66	6,84	87,30	0,78	0,04	0,18	0,02	0,00	153,00	108,00	16,80	0,12	219,00	13,50	0,00	0,00		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	180	2,40	4,83	5,93	79,37	7,23	0,06	0,04	0,15	0,00	33,38	40,04	15,20	0,74	229,73	3,45	0,00	0,02	88	2017
ТЕФТЕЛКА НЕЖЕНКА В СОУСЕ	30/30	4,99	5,49	6,60	95,92	0,49	0,02	0,00	0,07	0,00	8,12	12,46	4,90	0,28	38,10	0,88	0,00	0,00	ТТК 7	2024
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,23	4,75	28,17	180,06	0,00	0,17	0,09	0,02	0,06	16,28	137,58	92,34	3,24	193,96	1,68	0,00	0,01	171	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	150	0,12	0,12	17,34	71,59	1,19	0,01	0,01	0,00	0,00	9,78	2,94	3,30	0,59	83,41	0,59	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	540	16,38	15,67	73,88	506,14	8,91	0,33	0,17	0,24	0,06	79,14	253,02	134,54	6,41	639,20	6,40	0,00	0,03		
Уплотненный полдник																				
РАГУ ИЗ ПТИЦЫ	50	6,54	6,98	2,12	97,71	0,83	0,01	0,01	0,21	0,00	10,92	11,87	5,91	0,24	50,32	0,94	0,00	0,01	289	2017
КАРТОФЕЛЬ ОТВАРНОЙ	120	2,35	3,84	19,00	120,11	9,60	0,11	0,07	0,02	0,06	11,23	63,28	24,84	1,09	682,23	8,00	0,00	0,04	318	2012
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	5,94	23,94	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,04	2,22	2,43	0,23	8,03	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	350	11,20	11,69	42,48	320,36	10,44	0,17	0,10	0,23	0,06	35,79	102,67	42,98	2,16	779,88	8,02	0,00	0,05		
Всего за день:		40,75	45,93	181,16	1 314,85	20,91	0,65	0,62	0,51	0,12	436,61	642,48	236,89	9,73	1 930,06	42,96	0,00	0,10		

Второй день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг	Se, мг			F, мг
Завтрак																				
ЯЙЦА ВАРЕННЫЕ	40	5,11	4,63	0,28	63,19	0,00	0,03	0,18	0,13	0,89	22,14	77,28	4,83	1,01	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2017
КАША МОЛОЧНАЯ ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	150/5	5,49	7,13	28,79	201,71	0,39	0,12	0,10	0,03	0,08	87,86	117,94	31,37	0,89	173,90	8,10	0,00	0,01	32	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,12	1,18	7,65	45,77	0,21	0,01	0,04	0,01	0,00	45,29	29,22	6,63	0,26	62,78	3,38	0,00	0,00	97	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	375	13,97	13,79	52,14	389,27	0,60	0,21	0,34	0,17	0,97	161,89	249,94	52,73	2,76	332,33	20,81	0,01	0,03		
II Завтрак																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,05	3,75	29,70	118,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010
Итого за прием пищи:	150	4,05	3,75	29,70	118,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	180/210	5,09	1,83	21,11	121,59	3,31	0,13	0,05	0,14	0,00	32,37	64,98	25,25	1,54	333,09	3,08	0,00	0,01	102	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	50	5,54	13,49	6,34	188,84	0,03	0,14	0,04	0,00	0,00	7,96	58,84	11,68	0,81	114,59	2,52	0,00	0,02	270	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,31	4,08	15,67	108,91	7,81	0,09	0,07	0,02	0,06	29,38	62,36	21,55	0,91	559,28	8,20	0,00	0,03	312	2017
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	150	0,32	0,02	15,07	67,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,50	0,00	1,42	0,00	0,67	0,00	0,00	0,00	ТТК	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	15,90	19,90	74,03	545,79	10,95	0,43	0,19	0,16	0,06	87,79	245,98	78,70	4,82	1 101,63	11,80	0,00	0,06		
Уплотненный полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	100	17,93	11,69	15,93	245,21	0,19	0,05	0,19	0,06	0,06	137,47	186,89	21,89	0,66	132,46	0,84	0,02	0,02	223	2017
СОУС СЛАДКИЙ	30	0,06	0,00	9,60	38,64	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	1,22	1,09	0,14	19,40	0,00	0,00	0,00	ТТК	2025
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	5,94	23,94	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,04	2,22	2,43	0,23	8,03	0,00	0,00	0,00	96	2010
БУЛОЧКА ДОМАШНЯЯ	50	4,38	4,63	27,59	168,42	0,00	0,06	0,04	0,01	0,08	10,28	38,10	6,35	0,45	56,41	1,26	0,01	0,01	424	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	25	1,88	0,73	12,85	65,50	0,00	0,04	0,01	0,00	0,00	5,50	21,25	8,25	0,50	32,75	0,90	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	355	24,31	17,05	71,91	542,71	0,23	0,15	0,24	0,07	0,14	162,79	249,68	40,01	1,98	249,05	3,00	0,03	0,03		
Всего за день:		58,23	54,49	227,78	1 596,27	11,78	0,79	0,77	0,40	1,17	412,47	745,60	171,44	9,56	1 683,01	35,41	0,04	0,12		

Третий день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,95	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80	0,00	0,00	15	2017	
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/5	2,14	6,34	6,36	91,54	0,39	0,02	0,09	0,03	0,08	84,10	55,78	9,16	0,11	110,63	6,75	0,00	0,00	37	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	150	2,25	2,33	10,79	73,48	0,39	0,02	0,08	0,01	0,00	78,99	54,00	8,93	0,06	109,88	6,75	0,00	0,00	379	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,80	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	345	8,89	12,40	32,57	278,93	0,81	0,09	0,21	0,06	0,08	244,49	175,28	30,79	0,85	268,61	14,58	0,00	0,00		
II Завтрак																				
КИСЕЛЬ МОЛОЧНЫЙ	150	2,97	3,26	16,97	109,82	0,55	0,03	0,11	0,02	0,00	111,14	80,80	12,10	0,09	154,72	9,45	0,00	0,00	115	2017
Итого за прием пищи:	150	2,97	3,26	16,97	109,82	0,55	0,03	0,11	0,02	0,00	111,14	80,80	12,10	0,09	154,72	9,45	0,00	0,00		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	180/20	4,80	2,29	13,22	92,84	6,74	0,07	0,05	0,15	0,02	19,55	50,28	21,07	0,89	464,88	4,71	0,00	0,02	106	2017
ПТИЦА, ЗАПЕЧЕНАЯ В ЯЙЦЕ	50	9,57	14,83	2,81	182,78	0,31	0,04	0,06	0,04	0,29	13,97	80,01	8,06	0,85	105,98	5,27	0,01	0,06	ТТК 15	2025
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	110	4,00	3,59	25,54	150,58	0,00	0,05	0,01	0,02	0,06	15,46	31,02	6,33	0,74	46,83	0,56	0,01	0,01	309	2017
КОМПЛОТ ИЗ КОМПЛОТНОЙ СМЕСИ С/М	150	0,00	0,00	6,49	25,93	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,89	0,00	1,29	0,00	0,63	0,00	0,00	0,00	ТТК	2025
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	15,64	79,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	550	21,01	21,19	63,90	531,33	7,05	0,23	0,17	0,21	0,37	66,57	221,31	55,55	4,04	712,33	10,54	0,02	0,09		
Уплотненный полдник																				
ГУЛЯШ МЯСНОЙ	30/30	6,48	15,64	1,70	173,52	0,84	0,15	0,04	0,01	0,00	7,89	64,29	10,62	0,74	157,76	3,33	0,00	0,02	260	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	110	6,23	4,75	28,17	180,06	0,00	0,17	0,09	0,02	0,06	16,28	137,58	92,34	3,24	193,96	1,68	0,00	0,01	181	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	5,94	23,94	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,04	2,22	2,43	0,23	8,03	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,08	0,02	0,00	0,00	7,70	29,75	11,55	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	345	11,76	14,92	59,94	420,95	0,85	0,14	0,07	0,02	0,08	30,69	121,20	41,62	1,98	147,24	2,69	0,01	0,03		
Всего за день:		44,63	51,77	173,38	1 341,03	8,46	0,49	0,56	0,31	0,53	452,89	598,59	140,06	6,96	1 282,90	37,26	0,03	0,12		

Четвертый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ рецептуры	Сборник рецептур		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	І, мкг			Se, мг	F, мг
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2017
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	150	4,16	3,51	14,28	105,92	0,44	0,07	0,11	0,01	0,00	97,73	105,30	27,51	0,62	172,43	8,46	0,00	0,01	182	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	5,94	23,94	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,04	2,22	2,43	0,23	8,03	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,80	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	340	6,52	12,63	35,72	283,26	0,45	0,12	0,13	0,01	0,00	111,37	133,02	39,84	1,45	219,76	9,54	0,00	0,01		
II Завтрак																				
НЕКТАР ФРУКТОВЫЙ	150	0,73	0,14	8,70	34,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	389	2017
Итого за прием пищи:	150	0,73	0,14	8,70	34,80	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	180	1,65	2,47	12,24	80,27	4,82	0,05	0,05	0,15	0,00	23,75	43,83	18,80	0,72	352,04	3,67	0,00	0,02	76	2012
БИТОЧЕК АППЕТИТНЫЙ	50	6,35	9,50	7,55	141,12	0,04	0,06	0,02	0,00	0,00	6,33	34,26	9,02	0,65	52,72	0,88	0,00	0,01	ТТК 20	2025
РИС ОТВАРНОЙ	110	2,72	4,40	28,46	164,19	0,00	0,02	0,03	0,02	0,08	9,62	54,97	18,62	0,40	40,64	0,55	0,01	0,02	304	2017
ИКРА СВЕКОЛЬНАЯ	30	0,45	1,49	2,86	26,65	1,29	0,00	0,01	0,00	0,00	9,53	11,92	5,50	0,36	81,78	1,78	0,00	0,00	5	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	5,94	23,94	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,04	2,22	2,43	0,23	8,03	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	570	17,51	24,83	66,75	563,64	6,76	0,44	0,22	0,18	0,06	76,09	319,84	146,49	6,85	887,57	10,46	0,00	0,05		
Уплотненный полдник																				
РЫБА, ЗАПЕЧЕННАЯ В ОМЛЕТЕ	100	12,39	8,40	3,37	138,55	0,16	0,08	0,18	0,08	0,93	53,13	167,93	26,77	1,23	258,51	71,53	0,02	0,28	70	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	5,94	23,94	0,01	0,00	0,00	0,00	0,00	7,04	2,22	2,43	0,23	8,03	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ИОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,80	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ГОСТ	
ПЕЧЕНЬЕ	12	0,90	1,15	8,80	60,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	292	15,60	10,42	33,53	301,44	0,17	0,13	0,20	0,08	0,93	66,77	195,65	39,10	2,06	305,84	72,81	0,02	0,28		
Всего за день:		40,36	48,02	144,70	1 183,14	7,36	0,69	0,55	0,27	0,99	254,23	648,51	227,43	10,36	1 413,17	92,61	0,02	0,34		

Пятый день вторая неделя

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг			
Завтрак																					
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,86	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	74,80	40,00	2,80	0,08	8,80	0,00	0,00	0,00	15	2017	
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	150/3	4,46	4,96	24,24	159,13	0,39	0,04	0,09	0,01	0,00	84,37	72,10	12,75	0,28	140,15	6,75	0,00	0,00	31	2010	
ЧАЙ С МОЛОКОМ	150	1,12	1,16	7,65	45,77	0,21	0,01	0,04	0,01	0,00	45,29	29,22	6,63	0,26	62,78	3,38	0,00	0,00	97	2010	
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	343	10,08	9,85	47,31	318,81	0,63	0,10	0,17	0,04	0,00	211,06	166,82	32,08	1,22	251,03	11,21	0,00	0,00			
II Завтрак																					
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	150	4,05	3,75	29,70	118,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	103	2010	
Итого за прием пищи:	150	4,05	3,75	29,70	118,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Обед																					
БОРЩ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ СО СМЕТАНОЙ	180	1,31	2,13	8,32	59,96	0,03	0,03	0,16	0,00	34,26	32,70	15,81	0,81	227,42	4,09	0,00	0,01	82	2017		
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	50	6,41	5,66	7,52	106,57	0,26	0,03	0,01	0,00	9,64	26,27	8,11	0,58	38,10	0,48	0,00	0,00	234	2017		
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	110	2,31	4,08	16,67	108,91	7,81	0,09	0,07	0,02	0,06	29,36	62,36	21,55	0,91	559,28	6,20	0,00	0,03	312	2017	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	5,94	23,94	0,01	0,00	0,00	0,00	7,04	2,22	2,43	0,23	8,03	0,00	0,00	0,00	96	2010		
ХЛЕБ РЖАНОЙ	40	2,64	0,48	15,84	79,20	0,00	0,07	0,03	0,00	0,00	11,60	60,00	18,80	1,56	94,00	0,00	0,00	0,00	ГОСТ		
Итого за прием пищи:	530	12,73	12,35	53,29	378,58	13,22	0,22	0,14	0,18	0,06	91,90	183,55	66,70	4,09	926,83	10,77	0,00	0,04			
Уплотненный полдник																					
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ	100	5,52	15,12	47,16	346,56	0,08	0,06	0,09	0,03	0,18	38,63	63,85	10,28	0,58	100,00	4,24	0,00	0,01	ТТК 70	2024	
СОУС СЛАДКИЙ	30	0,06	0,00	9,60	38,64	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	1,22	1,09	0,14	19,40	0,00	0,00	0,00	ТТК	2025	
ЧАЙ С САХАРОМ	150	0,06	0,00	5,94	23,94	0,01	0,00	0,00	0,00	7,04	2,22	2,43	0,23	8,03	0,00	0,00	0,00	96	2010		
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	30	2,25	0,87	15,42	78,60	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	6,60	25,50	9,90	0,60	39,30	1,08	0,00	0,00	ГОСТ		
ЯБЛОКО	100	0,26	0,17	12,81	52,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2017	
Итого за прием пищи:	410	8,15	16,16	90,93	539,74	0,12	0,11	0,11	0,03	0,18	54,77	92,79	23,70	1,55	166,73	5,32	0,00	0,01			
Всего за день:		35,01	42,11	221,23	1 365,63	13,97	0,43	0,42	0,25	0,24	357,73	443,16	122,48	6,86	1 344,59	27,30	0,00	0,05			

ООО "МАКСИМУМ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	434,41	506,65	1 871,07	13 637,29	147,26	6,22	6,01	4,70	6,80	3 972,05	6 258,18	1 734,01	85,07	14 735,40	476,79	0,24	1,52
Среднее значение за период	43,44	50,67	187,11	1 363,73	14,73	0,62	0,60	0,47	0,68	397,21	625,82	173,40	8,51	1 473,54	47,68	0,02	0,15
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	12,7	33,4	53,9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Уплотненный полдник
Ясли 12 часов	349	150	543	376

ПРИМЕЧАНИЕ:

Нормативная документация:

СанПин 2.3/2.4.3590-20

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2017 год Москва под редакцией М.П.Могильного и В.А Тутьяна

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2015 год Москва под редакцией М.П.Могильного и В.А Тутьяна

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2011 год Москва под редакцией М.П.Могильного и В.А Тутьяна

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дели плюс" 2008 год Москва под редакцией М.П.Могильного и В.А Тутьяна

Сборник рецептур блюда кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах Хлебпродинформ 2004 год. Под редакцией Т.В.Лапшиной

Методические рекомендации: Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области, 2010г. Под редакцией И.Ю Ялонузян

Методические рекомендации: Питание детей в дошкольных организациях Ярославской области, 2017г. Под редакцией И.Ю Ялонузян

Меню разработано с применением программного обеспечения ООО "Вижен-Софт" : Питание детей в дошкольных организациях 2025г.версия 1.2.88.

Директор ООО "Максимум"



П.Е. Осиневская

