

"Согласовано"

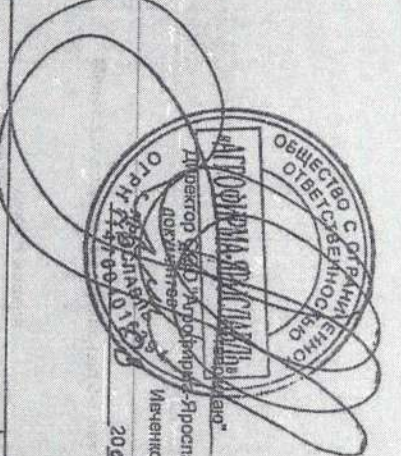
Заведующий МДОУ

Ирина Деревякина



Меню для возрастной группы сад 3-7 лет

1 День, 1 неделя



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- ческая	Витамины											Минеральные вещества											№ рацеи- тулы
		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	І, мг	F, мг	Ca, мг										

Завтрак																			
Каша овсяная молочная с маслом сливочным	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	0,01	0,01	0	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	ТТК
Батончик к чаю	30	0,7	0,6	12	69	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	163,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	ТТК
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	0,0	

Обед																			
Суп картофельный с рыбными консервами	180	5	7	15	128	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	70	10	10	15	201	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	130	3	5	37	207	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	180	0,16	0	15	62	0,03	4	0	0	0,04	16	9	15	0,0	50	0	0	0	ТТК
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	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	630	22	26	109	714	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	

Уполноенный полдник																			
Пудинг из творога с фруктовыми джемом	140	15	12	26	358	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	ТТК
Кисель из ягод см	180	0	0	19	107	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	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	ТТК
Итого за Полдник	350	16	13	57	534	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	1465	44	54	221	1893	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. м-ч. ккал/к	Витаминный										Минеральные вещества								№ рецеп-туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Са, мг	Мg, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	І, мг	F, мг	Se, мг						
Завтрак																								
Каша манная с маслом	180	6	8	20	189	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	30	1,6	0,7	11	63	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	0,06	183,79	12,26	112,95	0,06	29,33	0,00	0,01	0,0	ТТК					
Кофейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	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	400	10	16	74	418	0,1	1,2	27,3	0,3	0,1	262,1	62,4	182,3	1,9	195,3	363,0	0	0	ТТК					
2 завтрак																								
Напиток кисло-молочный	180	4	4	6	76	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	180	3	6	10	199	0,35	20,10	12,0	0,02	0,65	62,30	49,20	294,30	2,10	348,30	92,30	0,05	0,09	ТТК					
Котлета рыбная	70	8	6	6	135	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	130	2	4	12	126	0,17	26,40	28,00	0,10	0,25	49,30	34,50	99,20	1,45	783,20	76,50	0,05	0	ТТК					
Хлеб ржаной	50	3	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	ТТК					
Напиток из шиповника с медом	180	1	0	28	126	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	ТТК					
Итого за Обед	610	17	17	67	647	0,6	46,8	113,0	0,4	1,0	146,0	109,3	438,0	6,7	1431,3	231,2	0,1	0,6	ТТК					
Уплотненный полдник																								
Сыр порч	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	150	14	5,1	23	133	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	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	ТТК					
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	ТТК					
Итого за Полдник	370	18	17	21	317	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	ТТК					
Итого за день	1560	48	60	255	1457	0,8	73,9	176,1	0,6	1,2	506,4	245,0	830,2	15,5	2416,3	250,0	0,1	3,6	ТТК					

3 День, 1 неделя

Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины										Минеральные вещества										Na релен-туды
		Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мв, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	Л, мг	Ф, мг	Со, мг								
Суп молочный с вермишелью с маслом	180	6	8	29	203	0,04	0	35	0,28	0,06	19,30	3,10	28,10	0,53	22,30	121,30	0	0	0	ТТК						
Каши с маслом	180	5	9	12	121	0,8	0,5	5,1	0,09	0,08	52	11,9	89,2	0,8	116	33,5	0	0	0	ТТК						
Масло сливочное топленым	10	0	6	0	67	0,06	0,14	63,1	0,24	0,06	183,79	12,26	112,95	0,06	28,33	0,00	0,01	0,0	0,0	ТТК						
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	63	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	400	11	17	52	454	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	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	0	ТТК						
Обед																										
Суп картофельный с яйцом и курок	180	3	5	6	175	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-строгански	70	18	11	28	163	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,80	179,20	2,20	656,00	205,00	0,01	0,02	0,02	ТТК						
Каши гречневая отварная	130	3	5	38	162	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	180	0,18	0	16	62	0,03	0	0	0	0,04	18	9	15	2,9	250	3	0	0	0	ТТК						
Хлеб ржаной	50	3	0,5	11	63	0,05	0	0	0	0,03	3,8	3,9	17,5	0,9	21,5	1,18	0	0	0	ТТК						
Итого за Обед	610	19	18	72	625	1,6	43,8	42,3	0,3	65,9	128,7	210,6	480,1	13,0	1457,8	272,8	0,1	0,1	0,1							
Уплотненный полдник																										
Рыбу из ошей с маслом	200	7	8	12	205	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	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	0	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	ТТК						
Чай с низким содержанием сахара	180	0	0	3	54	0	0,1	0	0,01	0	5,15	4,4	8,24	0,01	15,1	0	0	0	0	ТТК						
Итого за Полдник	410	16	17	27	322	0,13	7,02	19,4	0,12	0,1	47,0	33,37	97,1	6,19	518,13	4,48	0,02	0,04	0,04							
Итого за день	1505	50	57	259	1448	2,7	51,5	164,9	1,1	66,3	390,9	272,2	814,0	21,2	2182,1	462,8	0,1	0,6	0,6							

2 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. к-ч. ккал	Витамины											№ 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	Са, мг	К, мг	Л, мг		Г, мг	Se, мг	
Завтрак																				
Каша ячневая молочная жидкая с маслом	180	6	7	34	214	0,22	21,30	61,30	0,56	0,33	115,30	24,3	136,30	1,56	273,20	62,30	0	0	0	ТТК
Кефир с хлопком	180	5	3	12	121	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 поплинами	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
Сыр полд	10	2,3	3,6	2	67	0	0,1	10,2	0	0,01	5,15	4,4	8,24	0,02	25,1	0	0	0	0	ТТК
Батон поджаренный	30	1,6	0,7	11	63	0,06	0	0	0,03	0	6,7	4,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	ТТК
Итого за завтрак	410	15	20	59	532	1,1	22,0	139,7	0,9	0,5	362,9	53,9	352,2	3,1	482,1	96,9	0,9	0,9	0,0	ТТК
2 завтрак																				
Напиток кисломолочный	180	4	4	6	75	0,05	14	0	0	0,05	21,5	12,0	12,3	2,65	325,3	2,7	0,02	0	0	ТТК
Обед																				
Суп картофельный с горохом на мясном бульоне	180	3	2	9	187	0,16	14,50	0,96	0	0,36	26,60	29,60	99,30	1,65	422,10	70,20	0,06	0,09	0,09	ТТК
Жаркое по-домашнему	200	9	6	8	183	0,03	0	5	0,26	0,07	15,30	3,10	23,50	65,00	18,10	94,50	0	0	0	ТТК
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	0	ТТК
Хлеб ржаной	50	3	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	0	ТТК
Итого за Обед	610	15	9	43	495	0,3	18,5	6,0	0,3	0,5	60,7	45,9	155,3	67,9	511,7	165,9	0,1	0,1	0,1	ТТК
Удвоенный порцион																				
Пенные голубцы с соусом сметанным томатом и луком	170	11	18	13	258	0,16	16,9	20,20	0,16	0,40	27,40	28,70	99,70	1,60	573,80	62,00	0,1	0,06	0,06	ТТК
Батон поджаренный	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	0	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	0	ТТК
Итого за Полдник	380	21	10	58	375	0,14	7		0,11	0,1	27,20	27,80	65,0	6,26	318,90	4,16	0,02	0	0	ТТК
Итого за день	1580	52	58	257	1477	1,6	47,5	145,7	1,3	1,1	450,8	191,1	284,0	77,0	2322,4	266,9	4,7	0,1	0,1	ТТК

3 день, 2 недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и-ческая	Витамины										Минеральные вещества										№ рецеп-тов
		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 "Дружка" молочная жидкая с маслом	180	5	7	19	224	0,09	2,13	129,30	0,65	0,33	299,60	23,50	277,60	0,77	150,60	35,3	0,08	5,56	ТТК							
Чай с молоком и сахаром	180	3	5,2	26	123	0	0,2	0	0	0,03	6,15	4,8	9,33	0,85	26,1	0	0	0	ТТК							
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	ТТК							
Мясо стейкное порциями	10	0	0	0	97	0,06	0,14	69,1	0,24	0,98	193,79	12,26	112,95	0,69	28,33	0,90	0,01	0,0	ТТК							
Итого за завтрак	400	10	20	55	477	0,2	2,5	188,4	0,9	0,5	496,2	41,6	426,4	2,4	244,5	36,4	0,1	5,6								
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	1,80	0	ТТК							
Обед																										
Распорожник ленинградский с курой и сметаной	180	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							
Печенье по-строгановски	70	18	11	26	163	0,19	19,50	31,00	0,21	0,18	44,25	41,60	179,20	2,20	856,00	205,00	0,01	0,02	ТТК							
Рис отварной	130	3	5	37	207	0,09	0,02	17	0,06	0,23	21,60	9,33	60,1	0,02	0,98	0	0	0	ТТК							
Напиток из шиповника и мяты	180	1	0	28	125	0	0,3	38	0	0,03	12,5	6,5	0	0,80	241	0	0	0,55	ТТК							
Хлеб ржаной	50	3	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	ТТК							
Итого за Обед	610	10	7	115	721	0,7	35,4	87,0	0,3	1,0	107,5	86,9	344,8	6,2	1341,9	276,5	0,1	0,7								
Упомянутый полдник																										
Каша гречневая молочная жидкая с маслом	180	7	6	12	138	0,06	0	35	0,30	0,08	18,60	15,30	88,60	1,4	65,30	60,20	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	1,06	0	0	ТТК							
Чай с низкими 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	ТТК							
Итого за Полдник	435	10	13	56	360	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	1530	58	67	278	1605	1,0	23,4	275,0	43,2	1,6	638,3	179,4	814,7	11,4	1930,6	411,9	0,2	21,8								

4 день, 2 недели

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и- чекция	Витамины											Минеральные вещества										№ рецеп- туры
		Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мкг	Мг, мг	Р, мг	Fe, мг	К, мг	Л, мг	Ca, мг	Na, мг	Se, мг								
Завтрак																											
Каша манная жидкая с маслом	180	5	6	30	199	0,06	0,80	0,02	0	0,09	16,50	15,00	110,30	2,10	34,50	78,10	0	0	0	ТТК							
Корфейный напиток с молоком	180	1	3	18	99	0,03	21,3	125,3	1,10	0,03	110,20	4	99,2	0,01	25,00	0	0,0027	0	0	ТТК							
Батон йодированный	30	1,6	0,7	11	83	0,05	0	0	0	0,03	6,7	1,0	26,5	0,7	39,5	1,09	0	0	0	ТТК							
Масло сливочное топленым	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							
Яйцо вареное	47	2	1	22	24	0,16	25,96	25,91	0,08	0,13	48,21	33,14	98,23	1,37	757,29	75,31	0,04	0	0	ТТК							
Итого за Завтрак	447	8	14	81	452	0,4	48,2	214,3	1,4	0,4	365,4	65,4	447,2	4,2	884,6	164,5											
2 завтрак																											
Молоко ванильное	180	3	3	6	78	0,06	14	0	0	0,05	21,2	12,0	12,3	3,20	368,3	2,8	0,02	0	0	ТТК							
Кандитерское 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	0	ТТК							
Обед																											
Суп картофельный с мясом	180	3	3	15	156	0,09	3,55	2,0	0	0,07	35,60	27,80	40,10	0,70	135,60	4,20	0,06	0	0	ТТК							
Котлета рыбная	70	14	11	12	198	0,09	3,32	2,03	43	0,43	29	43	20	3,1	310	99	0	16,2	0	ТТК							
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	0	ТТК							
Овощи свежие	50	0,6	0	2	12	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	0	ТТК							
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	0	ТТК							
Хлеб ржаной	50	3	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	0	ТТК							
Итого за Обед	660	15	10	75	636	0,6	77,3	53,3	43,2	0,9	175,5	154,2	267,0	9,8	2491,2	482,2	0,2	16,2									
Упомянутый полдник																											
Пудинг из творога с фруктовым джемом	140	15	12	26	358	0,03	0	0	0	0,06	15	9	15	3,2	255	3	0	0	0	ТТК							
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	0	ТТК							
Кисель из ягод см	180	0	0	19	107	0,03	12	0	0	0,03	19,3	11,7	12,1	2,86	326,1	1,3	0,01	0	0	ТТК							
Итого за Полдник	350	17	10	24	528	0,11	7,14	63,1	0,24	0,14	224,39	37,06	167,35	6,17	515,33	14,98	0,02	2,9									
Итого за день	1654	56	59	258	1751	1,0	132,6	330,8	44,9	1,4	765,3	256,7	881,5	20,2	3891,2	651,7	0,2	19,1									

5 день, 2 недели

Приним пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины											Минеральные вещества											№ рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углево Ды, г		В1, мг	С, мг	А, мкг	Д, мкг	В2, мг	Св, мг	Мг, мг	Р, мг	Са, мг	К, мг	И, мг	Мг, мг	Na, мг	Se, мг									
Завтрак																												
Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	180	5	6	13	166	0,20	2,0	28,30	0,30	0,20	30,00	32,00	175,00	2,10	188,00	36,60	0,2	0,02	ТТК									
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	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	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	ТТК									
Итого за Завтрак	400	7	12	27	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											
2 завтрак																												
Фрукт	85	0,4	0,4	9,6	47,0	0,02	7	0	1	0,02	14,0	8,0	14,0	5,30	140,0	0,0	1,80	0	ТТК									
Обед																												
Щи с картофелем со сметаной	180	3	6	9	154	0,40	20,30	12,3	0,02	0,60	62,3	51,20	255,30	2,10	351,20	90,30	0,00	0,06	ТТК									
Лоды-небаб из курицы	70	14	5	7	129	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									
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	ТТК									
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	ТТК									
Хлеб ржаной	50	3	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	ТТК									
Итого за Обед	610	10	16	76	561	0,9	70,7	56,9	0,3	1,3	159,6	103,2	497,9	7,2	1799,3	232,0	0,1	0,2										
Уплотненный полдник																												
Омлет натуральный	150	14	5,1	23	133	0,05	0,07	50,2	5,1	0,00	175	27	53	0,0	52	0	0	0,00	ТТК									
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	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	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	370	8	9	25	317	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	1465	59	62	266	1816	1,3	80,1	211,4	1,1	1,8	457,9	209,9	987,9	16,3	2923,4	405,6	0,3	3,1										

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Витамины										Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Энерге кал	B1, мг	C, мг	A, мкг	Д, мкг	B2, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I ₂ , мкг	I, мг	F, мг	Se, мкг			
Итого за весь период	47,6	53,8	231,4	1423,1	8,1	447,7	4351,2	88,9	8,9	7886,1	1798,0	6811,3	86,4	5235,3	0,8	17,70	0,1750			
Среднее значение за период	47,6	53,8	231,4	1423,1	0,8	44,8	435,1	8,9	0,9	788,6	179,8	681,1	8,6	523,5	0,08	1,77	0,018			

Нормативная документация:

СанПиН 2.3/2.1.3590-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания населения

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях "Дети плюс" под ред. Мельникова М.П., Харьков 2016 г.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при образовательных учреждениях под ред. В.Т. Демидова 2004г.