УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР ООО "МАКСИМУМ"

(Е.Н. ОСИНЕВСКАЯ)

" 13 " октября 2026г.

СОГЛАСОВАНО

ДИРЕКТОР

МОУ СОШ "Образовательный комплекс № 2"

/Ю.В.Меньшикова/

"22" 10 2026 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ В ВОЗРАСТЕ ОТ 3 ДО 7 ЛЕТ, ПОСЕЩАЮЩИХ ДОШКОЛЬНЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ УЧРЕЖДЕНИЯ, В СООТВЕТСТВИИ С ФИЗИОЛОГИЧЕСКИМИ НОРМАМИ ПОТРЕБЛЕНИЯ ПРОДУКТОВ ПИТАНИЯ

ГПД-2С №1 „Солнышко"

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	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14	2017
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ	200	5,90	3,40	31,60	180,35	0,52	0,06	0,12	0,02	0,00	112,39	96,06	17,00	0,37	166,76	9,00	0,00	0,01	31	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,35	1,40	9,19	55,02	0,26	0,01	0,05	0,01	0,00	54,52	35,37	8,11	0,34	76,34	4,05	0,00	0,00	97	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	9,90	38,25	14,85	0,90	58,95	1,62	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**435**	**10,73**	**14,41**	**64,02**	**428,27**	**0,78**	**0,14**	**0,19**	**0,10**	**0,00**	**177,81**	**171,68**	**39,96**	**1,61**	**322,05**	**14,67**	**0,00**	**0,01**		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,55	3,91	20,31	131,61	0,66	0,03	0,13	0,02	0,00	133,36	96,96	14,51	0,10	185,66	11,34	0,00	0,00	385	2017
Итого за прием пищи:	**180**	**3,55**	**3,91**	**20,31**	**131,61**	**0,66**	**0,03**	**0,13**	**0,02**	**0,00**	**133,36**	**96,96**	**14,51**	**0,10**	**185,66**	**11,34**	**0,00**	**0,00**		
Обед																				
СОЛЯНКА ПО-ДОМАШНЕМУ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,70	4,82	11,41	102,81	6,06	0,09	0,06	0,02	0,00	29,08	55,91	20,53	0,93	423,74	4,56	0,00	0,04	158	2004
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	35/35	9,55	10,87	2,10	144,36	1,07	0,03	0,06	0,04	0,00	14,12	75,82	10,16	0,82	135,07	3,56	0,01	0,06	260	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	5,56	33,27	212,27	0,00	0,20	0,10	0,02	0,07	19,22	162,49	109,07	3,83	229,07	1,98	0,00	0,01	171	2017
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,00	0,00	10,44	41,76	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	45	2,97	0,54	17,82	99,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**625**	**22,57**	**21,79**	**75,04**	**590,30**	**7,13**	**0,44**	**0,27**	**0,08**	**0,07**	**80,97**	**382,97**	**169,16**	**7,54**	**926,38**	**11,00**	**0,01**	**0,11**		
Полдник																				
ОМЛЕТ НАТУРАЛЬНЫЙ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	130/5	13,29	17,48	2,41	220,23	0,19	0,06	0,36	0,22	2,26	86,17	180,11	13,77	2,03	193,94	23,17	0,02	0,04	210	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	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**	**15,62**	**18,35**	**24,96**	**327,66**	**0,21**	**0,11**	**0,38**	**0,22**	**2,26**	**101,39**	**208,58**	**26,74**	**2,93**	**243,88**	**24,25**	**0,02**	**0,04**		
Всего за день:		**52,47**	**58,46**	**184,33**	**1 477,84**	**8,76**	**0,72**	**0,97**	**0,42**	**2,33**	**493,53**	**860,19**	**250,37**	**12,48**	**1 677,97**	**61,26**	**0,03**	**0,16**		

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	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,11	4,63	0,28	63,19	0,00	0,03	0,18	0,13	0,69	22,14	77,28	4,83	1,01	56,35	8,05	0,01	0,02	209	2017
СУП МОЛОЧНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	4,53	4,58	17,08	128,46	0,52	0,05	0,12	0,03	0,02	110,85	85,11	14,55	0,38	186,34	9,24	0,00	0,00	93	2012
КАКАО-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОША"	180	2,76	3,76	13,17	95,75	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	94,77	84,80	10,71	0,07	131,83	8,10	0,00	0,00	21	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	7,70	29,75	11,55	0,79	45,85	1,26	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	455	15,03	13,99	48,50	379,10	0,78	0,14	0,19	0,10	0,00	177,81	171,68	39,96	1,61	322,05	14,67	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ФРУКТ	130	0,34	0,22	16,65	67,60	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:	130	0,34	0,22	16,65	67,60	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	200	1,45	2,42	9,26	67,10	5,94	0,03	0,05	0,17	0,00	38,04	36,36	17,59	0,90	252,88	4,54	0,00	0,01	82	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	8,97	7,97	10,52	149,57	0,35	0,04	0,02	0,00	0,00	13,40	38,77	11,36	0,83	53,49	0,67	0,00	0,00	234	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	4,79	18,52	128,51	9,00	0,11	0,09	0,03	0,07	34,68	73,68	25,46	1,07	660,92	7,32	0,00	0,03	312	2017
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,39	0,02	18,04	80,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	0,00	1,70	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	ТТК 2	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	625	16,50	15,74	74,16	514,83	7,13	0,44	0,27	0,08	0,07	80,97	382,97	169,16	7,84	926,38	11,00	0,01	0,11		
Полдник																				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,06	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	383	2012
ВАТРУШКА С ТВОРОГОМ	50	5,96	3,91	23,22	152,28	0,03	0,06	0,06	0,01	0,04	27,07	54,42	7,68	0,40	60,81	0,92	0,01	0,01	410	2017
Итого за прием пищи:	230	6,04	3,91	30,35	181,11	0,21	0,11	0,38	0,22	2,26	101,39	208,58	26,74	2,93	243,88	24,25	0,02	0,04		
Всего за день:		37,91	33,86	169,66	1 142,64	8,78	0,72	0,97	0,42	2,33	493,53	860,19	250,37	12,48	1 677,97	61,26	0,03	0,16		

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	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, 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	200/5	5,57	8,68	19,07	177,49	0,58	0,10	0,15	0,04	0,08	130,58	141,12	38,65	0,85	230,65	11,28	0,00	0,01	182	2017
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,58	104,80	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	435	10,97	12,79	46,76	347,52	0,78	0,14	0,19	0,10	0,00	177,81	171,68	39,96	1,61	322,05	14,67	0,00	0,01		
II Завтрак																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	4,86	4,50	35,64	142,20	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:	180	4,86	4,50	35,64	142,20	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																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,40	4,31	8,41	74,43	8,01	0,06	0,05	0,15	0,00	32,90	40,68	16,38	0,81	246,83	3,28	0,00	0,02	88	2017
ПЛОВ	200	13,78	36,00	34,48	517,44	1,20	0,30	0,11	0,21	0,00	24,06	170,84	41,38	1,71	324,27	6,55	0,01	0,07	265	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ СМ	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,07	0,00	1,54	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	ТТК 1	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	625	19,15	40,85	68,45	711,93	9,21	0,48	0,21	0,36	0,00	82,60	380,27	88,70	4,78	710,35	10,73	0,01	0,09		
Полдник																				
ПУДИНГ ИЗ ТВОРОГА	100	15,49	10,63	18,80	239,66	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
СОУС СЛАДКИЙ	30	0,1	0,00	16,01	64,41	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	4,17	2,03	1,81	0,23	32,30	0,00	0,00	0,00	ТТК	2026
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,06	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	310	15,67	10,63	41,94	332,90	0,21	0,11	0,38	0,22	2,26	101,39	208,58	26,74	2,93	243,88	24,25	0,02	0,04		
Всего за день:		50,65	68,77	190,79	1 534,55	8,78	0,72	0,97	0,42	2,33	493,53	860,19	250,37	12,48	1 677,97	61,26	0,03	0,16		

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	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	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	200/5	7,30	8,16	37,73	254,26	0,52	0,16	0,14	0,04	0,08	116,84	156,98	41,81	1,18	231,59	10,80	0,00	0,01	182	2017
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,69	2,79	12,90	88,02	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	94,78	84,60	10,71	0,07	131,85	8,10	0,00	0,00	379	2017
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	465	18,10	16,74	71,47	510,29	0,99	0,28	0,44	0,18	0,97	242,56	333,06	70,55	3,06	472,19	28,39	0,01	0,03		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,06	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:	180	0,87	0,17	17,63	75,06	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	200	4,35	3,18	11,59	92,50	0,53	0,02	0,02	0,15	0,00	18,66	20,55	7,77	0,45	51,77	0,88	0,00	0,00	111	2017
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	200	6,69	14,95	19,71	240,74	9,72	0,22	0,11	0,36	0,00	28,76	114,69	36,74	1,73	765,98	8,81	0,00	0,07	259	2017
ИКРА МОРКОВНАЯ	60	0,84	4,14	5,04	61,43	1,76	0,03	0,03	0,91	0,00	25,24	29,76	18,01	0,57	130,47	2,81	0,00	0,02	4	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	685	14,93	22,81	61,29	512,60	12,03	0,39	0,21	1,42	0,00	99,63	256,74	94,99	5,31	1 097,36	13,40	0,00	0,09		
Полдник																				
ОЛАДЬИ	120	8,25	7,47	50,85	303,20	0,00	0,11	0,08	0,01	0,08	20,99	70,92	12,67	0,82	107,39	1,92	0,02	0,02	118	2018
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
СОУС СЛАДКИЙ	30	0,1	0,00	16,01	64,41	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	4,17	2,03	1,81	0,23	32,30	0,00	0,00	0,00	ТТК	2026
Итого за прием пищи:	330	8,43	7,47	73,99	396,44	0,10	0,06	0,09	0,03	0,18	47,25	66,82	13,35	0,88	110,64	4,24	0,00	0,01		
Всего за день:		42,33	47,19	224,38	1 494,41	13,12	0,73	0,74	1,63	1,15	389,84	656,62	178,89	9,25	1 680,19	46,03	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	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, 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	14	2017
КАША МОЛОЧНАЯ ЖИДКАЯ "ДРУЖБА" СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	4,91	7,52	23,24	180,92	0,52	0,07	0,13	0,04	0,08	112,13	113,42	25,85	0,53	182,61	9,66	0,00	0,01	190	2008
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,35	1,40	9,19	55,02	0,26	0,01	0,06	0,01	0,00	54,52	35,37	8,11	0,34	76,34	4,05	0,00	0,00	97	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,00	0,06	0,02	0,00	0,00	8,80	34,00	13,20	0,80	52,40	1,44	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	435	11,58	13,03	52,99	377,14	0,85	0,14	0,23	0,08	0,08	263,45	232,79	50,66	1,77	320,15	15,15	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ФРУКТ	130	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:	130	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		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	200/20	6,71	2,77	30,30	173,22	3,64	0,17	0,08	0,15	0,00	38,62	84,89	35,09	2,08	409,57	4,53	0,00	0,01	102	2017
ЗРАЗЫ РУБЛЕНЫЕ	70	5,81	15,68	8,47	199,62	1,03	0,12	0,06	0,02	0,08	17,82	74,70	15,09	1,10	157,09	3,92	0,00	0,03	274	2017
КАПУСТА ТУШЕНАЯ	130	2,91	4,63	12,56	105,35	26,57	0,03	0,06	0,08	0,00	69,71	48,16	24,08	1,49	308,71	4,88	0,00	0,01	82	2010
ЧАЙ С ШИПОВНИКОМ	180	0,13	0,02	7,78	32,00	7,82	0,00	0,00	0,02	0,00	9,36	3,19	3,42	0,34	11,37	0,00	0,00	0,00	ТТК 5	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	645	18,63	23,54	76,93	599,29	39,06	0,44	0,25	0,27	0,08	154,66	299,69	107,06	7,27	1 025,24	14,23	0,00	0,05		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА КАПОРИЙНАЯ	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
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	280	5,60	15,12	54,29	375,39	0,10	0,12	0,07	0,02	0,10	45,94	85,99	17,76	1,15	141,97	3,29	0,02	0,02		
Всего за день:		35,97	51,86	197,02	1 403,82	40,01	0,70	0,55	0,37	0,26	464,05	618,47	175,48	10,19	1 487,36	32,67	0,02	0,08		

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	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
МАСЛО (ПОРЦИЯМИ)	10	0,10	8,30	0,10	75,00	0,00	0,00	0,00	0,07	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15	2017
КАША ЖИДКАЯ МОЛОЧНАЯ ГЕРКУЛЕСОВАЯ	200	5,54	4,67	19,03	141,21	0,58	0,10	0,14	0,02	0,00	130,07	140,36	36,65	0,84	229,90	11,26	0,00	0,01	182	2017
КАКАО-НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ "ВИТОША"	180	2,76	3,76	13,17	95,75	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	94,77	64,80	10,71	0,07	131,83	8,10	0,00	0,00	21	2018
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	9,90	36,25	14,85	0,90	58,95	1,62	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**435**	**11,78**	**18,04**	**55,43**	**429,86**	1,05	0,20	0,26	0,10	0,00	235,74	245,41	62,21	1,81	420,68	21,00	0,00	0,01		
II Завтрак																				
МОЛОКО КИПЯЧЕНОЕ	180	3,56	3,91	20,31	131,61	0,66	0,03	0,13	0,02	0,00	133,36	96,96	14,51	0,10	185,66	11,34	0,00	0,00	385	2017
Итого за прием пищи:	**180**	**3,56**	**3,91**	**20,31**	**131,61**	0,66	0,03	0,13	0,02	0,00	133,36	96,96	14,51	0,10	185,66	11,34	0,00	0,00		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ С МЯСОМ СО СМЕТАНОЙ	200	2,53	5,04	6,56	84,42	8,02	0,06	0,06	0,16	0,00	36,56	43,06	16,70	0,82	252,28	3,73	0,00	0,02	88	2017
ГУЛЯШ ИЗ ПТИЦЫ	35/35	9,55	10,87	2,10	144,36	1,07	0,03	0,06	0,04	0,00	14,12	75,82	10,16	0,82	135,07	3,56	0,01	0,06	260	2017
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	130	7,35	5,56	33,27	212,27	0,00	0,20	0,10	0,02	0,07	19,22	162,49	109,07	3,83	229,07	1,98	0,00	0,01	171	2017
КОМПОТ ИЗ СВЕЖИХ ПЛОДОВ	180	0,14	0,14	20,81	85,90	1,42	0,01	0,01	0,00	0,00	11,71	3,52	3,97	0,70	99,94	0,71	0,00	0,00	372	2012
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**625**	**22,54**	**22,15**	**80,68**	**616,05**	10,51	0,42	0,28	0,22	0,07	100,16	373,86	169,30	8,43	854,86	10,88	0,01	0,09		
Полдник																				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	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	6,35	0,45	56,41	1,26	0,01	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	**230**	**4,46**	**4,63**	**34,72**	**198,25**	0,02	0,06	0,04	0,01	0,08	18,90	41,07	9,42	0,75	67,05	1,26	0,01	0,01		
Всего за день:		**42,33**	**48,73**	**191,04**	**1 376,77**	12,24	0,71	0,71	0,35	0,15	488,16	757,10	255,44	11,09	1 528,25	44,48	0,02	0,11		

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	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, 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 ПШЕННАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	7,30	8,16	37,73	254,28	0,52	0,16	0,14	0,04	0,08	115,84	156,98	41,81	1,18	231,59	10,80	0,00	0,01	32	2010
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,35	1,40	9,19	56,02	0,26	0,01	0,05	0,01	0,00	54,52	35,37	8,11	0,34	76,34	4,05	0,00	0,00	97	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,06	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:	**430**	**13,53**	**13,44**	**64,91**	**436,31**	0,81	0,23	0,23	0,07	0,08	253,86	262,10	64,27	2,30	362,58	16,11	0,00	0,01		
II Завтрак																				
ФРУКТ	130	0,34	0,22	16,65	67,60	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:	**130**	**0,34**	**0,22**	**16,65**	**67,60**	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	200	1,45	2,42	9,25	67,10	5,94	0,03	0,05	0,17	0,00	38,04	36,36	17,59	0,90	252,88	4,54	0,00	0,01	82	2017
КОТЛЕТА МОСКОВСКАЯ	70	10,02	14,01	8,72	200,88	0,65	0,08	0,06	0,02	0,00	15,17	92,08	15,70	1,23	148,23	3,77	0,01	0,05	270	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	4,79	18,52	128,51	9,00	0,11	0,09	0,03	0,07	34,68	73,68	25,48	1,07	660,92	7,32	0,00	0,03	312	2017
НАПИТОК ИЗ СУХОФРУКТОВ	180	0,39	0,02	16,04	80,55	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,80	0,00	1,70	0,00	0,81	0,00	0,00	0,00	ТТК 2	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**625**	**17,55**	**21,78**	**72,36**	**566,14**	15,59	0,34	0,25	0,22	0,07	114,24	290,87	89,85	5,46	1 201,34	16,53	0,01	0,09		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА ИЗ ТВОРОГА	120	21,50	14,00	19,10	294,22	0,22	0,05	0,23	0,07	0,07	164,94	224,19	26,28	0,79	158,90	1,00	0,02	0,03	223	2017
СОУС СЛАДКИЙ	30	0,1	0,00	18,01	64,41	0,05	0,00	0,01	0,00	0,00	4,17	2,03	1,81	0,23	32,30	0,00	0,00	0,00	ТТК	2026
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	**330**	**21,68**	**14,00**	**42,24**	**387,46**	0,32	0,06	0,24	0,08	0,09	189,89	239,26	31,35	1,12	193,48	2,37	0,02	0,03		
Всего за день:		**53,10**	**49,44**	**196,16**	**1 457,51**	16,72	0,63	0,72	0,37	0,24	557,99	792,23	185,47	8,88	1 757,40	35,01	0,03	0,13		

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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
КАША МОЛОЧНАЯ РИСОВАЯ ЖИДКАЯ СО СЛИВОЧНЫМ МАСЛОМ	200/5	4,84	7,62	27,50	198,60	0,56	0,05	0,13	0,04	0,08	118,84	114,30	24,65	0,36	184,86	10,08	0,00	0,01	33	2010
КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК НА МОЛОКЕ	180	2,69	2,79	12,90	88,02	0,47	0,03	0,10	0,01	0,00	94,78	64,80	10,71	0,07	131,85	8,10	0,00	0,00	379	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:	**410**	**9,41**	**11,14**	**53,25**	**352,12**	**0,99**	**0,10**	**0,23**	**0,05**	**0,08**	**209,81**	**159,49**	**30,95**	**0,69**	**311,76**	**18,00**	**0,00**	**0,00**		
II Завтрак																				
СОК ФРУКТОВЫЙ	180	0,87	0,17	17,63	75,06	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:	**180**	**0,87**	**0,17**	**17,63**	**75,06**	**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 РЫБНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	200/20	4,97	2,52	14,51	100,74	7,40	0,08	0,06	0,17	0,02	21,40	54,91	23,13	0,98	510,58	5,14	0,00	0,02	106	2017
ТЕФТЕЛЯ ОСОБАЯ В СОУСЕ	70	12,74	12,85	0,16	167,02	0,60	0,03	0,08	0,04	0,00	10,35	96,08	10,62	0,94	143,18	4,38	0,02	0,07	ТТК	2024
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	130	4,72	4,19	30,21	177,63	0,06	0,05	0,02	0,02	0,07	18,40	36,70	7,49	0,85	55,38	0,66	0,01	0,01	309	2017
КОМПОТ ИЗ КОМПОТНОЙ СМЕСИ С/М	180	0,00	0,00	7,74	30,96	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	7,07	0,00	1,54	0,00	0,75	0,00	0,00	0,00	ТТК 1	2024
ХЛЕБ РЖАНОЙ	30	1,98	0,36	11,88	59,40	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	8,70	45,00	14,10	1,17	70,50	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**610**	**24,41**	**19,92**	**64,59**	**535,75**	**8,06**	**0,25**	**0,19**	**0,23**	**0,09**	**71,42**	**253,94**	**65,13**	**4,44**	**813,14**	**11,06**	**0,03**	**0,10**		
Полдник																				
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
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:	**230**	**4,28**	**4,40**	**36,59**	**202,75**	**0,02**	**0,06**	**0,03**	**0,01**	**0,06**	**18,33**	**39,19**	**9,13**	**0,73**	**64,49**	**1,17**	**0,01**	**0,01**		
Всего за день:		**38,97**	**35,63**	**171,97**	**1 165,70**	**9,01**	**0,41**	**0,45**	**0,29**	**0,23**	**296,56**	**452,82**	**105,21**	**5,88**	**1 189,39**	**30,25**	**0,04**	**0,11**		

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		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
ЯЙЦА ВАРЕНЫЕ	40	5,08	4,60	0,28	62,80	0,00	0,03	0,18	0,13	0,88	22,00	76,80	4,80	1,00	56,00	8,00	0,01	0,02	209	2017
КАША МОЛОЧНАЯ КУКУРУЗНАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/5	2,84	7,11	8,47	109,96	0,52	0,03	0,12	0,04	0,08	106,53	73,44	11,99	0,12	147,16	9,00	0,00	0,00	37	2010
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,00	0,07	0,02	0,00	0,00	9,90	38,25	14,85	0,90	58,95	1,62	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**470**	**11,38**	**13,02**	**39,01**	**319,49**	**0,58**	**0,15**	**0,33**	**0,17**	**0,96**	**159,36**	**232,32**	**47,37**	**2,56**	**310,45**	**19,70**	**0,01**	**0,03**		
II Завтрак																				
КИСЛОМОЛОЧНЫЙ НАПИТОК	180	4,86	4,50	35,64	142,20	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:	**180**	**4,86**	**4,50**	**35,64**	**142,20**	**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	200/5	1,82	2,66	13,57	88,19	5,37	0,05	0,05	0,17	0,00	26,01	48,47	20,84	0,79	390,71	4,03	0,00	0,02	76	2012
БИТОЧЕК АППЕТИТНЫЙ	70	8,87	13,37	10,56	198,08	0,05	0,08	0,03	0,00	0,00	6,85	47,99	12,62	0,91	73,87	1,23	0,00	0,01	ТТК 18	2024
РИС ОТВАРНОЙ С СОУСОМ СМЕТАННЫМ С ТОМАТОМ	130/30	3,21	5,15	33,64	193,61	0,00	0,03	0,03	0,02	0,09	11,35	64,95	22,00	0,47	48,03	0,66	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	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	89,10	0,00	0,08	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**690**	**17,40**	**23,21**	**85,60**	**624,46**	**6,73**	**0,26**	**0,17**	**0,19**	**0,09**	**82,91**	**265,05**	**93,43**	**5,09**	**743,53**	**8,60**	**0,01**	**0,05**		
Полдник																				
ЗАПЕКАНКА КАЛОРИЙНАЯ	100	5,52	15,12	47,16	346,56	0,06	0,06	0,09	0,03	0,18	36,63	63,85	10,26	0,56	100,00	4,24	0,00	0,01	ТТК	2024
ЧАЙ С САХАРОМ	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,00	0,00	0,00	96	2010
Итого за прием пищи:	**280**	**5,60**	**15,12**	**54,29**	**375,39**	**0,10**	**0,06**	**0,09**	**0,03**	**0,18**	**47,25**	**66,82**	**13,35**	**0,86**	**110,64**	**4,24**	**0,00**	**0,01**		
Всего за день:		**39,24**	**55,85**	**214,54**	**1 461,54**	**7,41**	**0,49**	**0,59**	**0,39**	**1,23**	**288,52**	**564,19**	**154,15**	**8,53**	**1 164,62**	**32,54**	**0,02**	**0,09**		

Пятый 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	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
СЫР (ПОРЦИЯМИ)	10	2,25	2,96	0,00	35,31	0,03	0,00	0,02	0,02	0,00	74,80	40,00	2,80	0,06	6,80	0,00	0,00	0,00	15	2017
КАША МОЛОЧНАЯ МАННАЯ ЖИДКАЯ С МАСЛОМ СЛИВОЧНЫМ	200/3	5,93	7,41	31,64	216,83	0,52	0,05	0,13	0,04	0,08	112,90	96,82	17,00	0,38	167,51	9,00	0,00	0,01	31	2016
ЧАЙ С МОЛОКОМ	180	1,35	1,40	9,18	55,02	0,26	0,01	0,05	0,01	0,00	54,52	35,37	8,11	0,34	76,34	4,05	0,00	0,00	97	2016
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ЙОДИРОВАННЫЙ	35	2,63	1,02	17,99	91,70	0,00	0,05	0,02	0,00	0,00	7,70	29,75	11,65	0,70	45,85	1,26	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**430**	**12,16**	**12,89**	**58,82**	**398,66**	**0,81**	**0,13**	**0,22**	**0,07**	**0,08**	**249,92**	**201,94**	**39,49**	**1,50**	**318,50**	**14,31**	**0,00**	**0,01**		
II Завтрак																				
ФРУКТ	130	0,34	0,22	16,65	67,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	338	2017
Итого за прием пищи:	**130**	**0,34**	**0,22**	**16,65**	**67,60**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,02**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С ГОРОХОМ ЛУЩЕНЫМ С ГРЕНКАМИ ПШЕНИЧНЫМИ	200/20	6,71	2,77	30,30	173,22	3,64	0,17	0,06	0,15	0,00	38,62	84,88	35,09	2,08	409,57	4,53	0,00	0,01	102	2017
КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ	70	8,97	7,97	10,52	149,57	0,35	0,04	0,02	0,00	0,00	13,40	36,77	11,36	0,83	53,49	0,67	0,00	0,00	234	2017
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	130	2,72	4,79	16,52	128,51	9,00	0,11	0,09	0,03	0,07	34,66	73,66	25,46	1,07	660,92	7,32	0,00	0,03	312	2017
ЧАЙ С САХАРОМ, ЛИМОНОМ	183	0,11	0,00	7,22	29,82	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	9,70	3,56	3,36	0,38	15,53	0,00	0,00	0,00	96	2016
ХЛЕБ РЖАНОЙ	45	2,97	0,54	17,82	99,10	0,00	0,05	0,04	0,00	0,00	13,05	67,50	21,15	1,76	105,75	0,00	0,00	0,00	ГОСТ	
Итого за прием пищи:	**648**	**21,48**	**16,07**	**84,38**	**579,22**	**13,49**	**0,44**	**0,24**	**0,18**	**0,07**	**114,95**	**287,65**	**104,70**	**6,57**	**1 278,01**	**13,42**	**0,00**	**0,04**		
Полдник																				
КИСЕЛЬ ИЗ ПОВИДЛА	180	0,08	0,00	7,13	28,83	0,02	0,00	0,00	0,00	0,00	8,62	2,97	3,07	0,30	10,64	0,09	0,00	0,00	383	2012
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	6,35	0,45	96,41	1,26	0,01	0,01	424	2017
Итого за прием пищи:	**230**	**4,46**	**4,63**	**34,72**	**198,25**	**0,02**	**0,06**	**0,04**	**0,01**	**0,08**	**18,90**	**41,07**	**9,42**	**0,75**	**67,05**	**1,26**	**0,01**	**0,01**		
Всего за день:		**38,44**	**33,51**	**194,57**	**1 234,73**	**14,32**	**0,63**	**0,50**	**0,26**	**0,23**	**383,77**	**530,66**	**153,56**	**8,82**	**1 663,56**	**28,99**	**0,01**	**0,06**		

ООО "МАКСИМУМ"

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества							
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	431,41	483,40	1 934,46	13 748,51	147,84	6,21	6,35	4,90	6,88	4 080,27	6 328,27	1 742,49	90,08	14 771,74	375,95	0,22	1,05
Среднее значение за период	43,14	48,34	193,45	1 374,85	14,78	0,62	0,64	0,49	0,70	408,03	632,83	174,25	9,01	1 477,17	37,60	0,02	0,11

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Завтрак	II Завтрак	Обед	Полдник
3-7 лет	440	160	640	280

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 Тутельяна

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

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

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

Сборник рецептур блюди 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

Директор ООО "Максимум" Е.Н. Осиневская