

Утверждено:
Директор МБОУ «Приморская СШ»



Разработано:
ООО «Технологии питания»



Кузнецов А.Л.

Основное меню

Для воспитанников детского сада
филиала МБОУ «Приморская СШ» с 1,5 до 3 лет,
с 12 часовым режимом работы.
Зимний, летний периоды - взаимозаменяемые.

Источники:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
Под общей редакцией В.Т. Лапшиной «Хлебпродинформ», Москва 2004г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Могильный М.П., Тутельян В.А «ДеЛи принт» Москва 2010г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации" г. Пермь, 2013 г. Под ред. А.Я. Первалова
4. Сборник технологических нормативов. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.
Издательство «Хлебпродинформ» 1996
5. Химический состав российских пищевых продуктов.
Под редакцией И.М. Скурихина и В.А. Тутельяна «ДеЛи принт» Москва 2002
6. Химический состав блюд и кулинарных изделий
Под редакцией И.М. Скурихина и М.Н. Волгарева «ВИНИТИ» Москва
7. Химический состав и энергетическая ценность пищевых продуктов: справочник МакКанса и Уиддоусона /пер. с англ. Под общ. Ред. д-ра мед. наук А.К. Батурина.- СПб.: Профессия. 2006.- 416с.
8. Калорийность и состав наиболее часто употребляемых продуктов (Под ред. И. М. Скурихина, М. Н. Волгарева) / <https://www.d-slim.ru/tablicakalorijnosti-produktov.htm>.
9. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /<https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.
10. База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации" / http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx.
11. Химический состав импортных пищевых продуктов <https://lektsia.com/1x181a.html>.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша геркулесовая(жидкая) с маслом	0,132(130/2)	5,27	6,31	18,29	151
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/3)	4,05	5,35	10,44	105
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	4,63	4,84	17,67	132
Итого по группе			0,355	13,95	16,5	46,4	388
завтрак2							
1	698.	Ряженка 2,5% жирности	0,135	3,91	3,37	5,67	73
Итого по группе			0,135	3,91	3,37	5,67	73
Обед							
1	16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,040	0,27	2,04	0,72	22
2	110.	Борщ со св. капустой, сметаной и яйцом	0,180/20/4	4,54	4,85	5,13	91
3	451.	Котлеты из говядины	0,060	10	6,52	5,89	120
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
5	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,120	2,03	4,88	11,59	95
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
7	707.	Сок яблоко осветленное.Агуша.Витаминозир	0,180	0	0	19,44	79
Итого по группе			0,623	19,49	21,24	59,19	499
Уплотненный полдник							
1	401	Пудинг рыбный	0,070	10,15	4,22	5,2	96
2	595.	Соус молочный	0,030	0,85	1,88	3,89	31
3	520.	Пюре картофельное	0,110	2,28	5,22	11,56	112
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
5	0.02	Детское печенье -Бегемотик Бонди- с Са.	0,020	1,68	2,28	14	80
6	654.	Кисель из плодов шиповника	0,180	0,21	0,1	17,94	84
7	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,53	18,19	14,36	83,43	546
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,355	13,95	16,5	46,4	388
завтрак2			0,135	3,91	3,37	5,67	73
Обед			0,623	19,49	21,24	59,19	499
Уплотненный полдник			0,53	18,19	14,36	83,43	546
Итого за день			1,643	55,54	55,47	194,69	1506



1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	366.	Запеканка из творога	0,080	11,97	9,78	11,58	186
2	596.	Соус молочный (сладкий)	0,030	0,76	1,63	6,87	36
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,018(3/15)	1,13	2,9	7,73	61
4	685.	Чай с сахаром	0,189(180/9)	0,12	0,03	9	36
5	627.	Яблоки св.	0,060	0,24	0,06	7,08	28
Итого по группе			0,377	14,22	14,4	42,26	347
завтрак2							
1	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,135	3,64	3,37	14,58	107
Итого по группе			0,135	3,64	3,37	14,58	107
Обед							
1	19.1	Салат из свежих помидоров с р/м	0,040	0,43	2,08	1,47	27
2	142.	Суп картофель на рыбном бульоне с ментаем	0,180/18	5,35	2,21	9,69	92
3	431	Печень по-строгановски .	0,060(40/20)	9,13	4,34	4,39	92
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,110	4,11	5,21	18,59	137
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
6	638.	Компот из кураги	0,180	0,94	0	18,88	78
Итого по группе			0,61	22,6	14,32	69,42	496
Уплотненный полдник							
1	50.0	Салат из свеклы с сыром Российским р/м	0,040	2,57	4,68	2,82	64
2	462.	Тефтели (2в) из говядины с рисом (Ёжики)	0,080	8,1	6,28	9,13	124
3	595.	Соус молочный	0,060	1,59	3,74	6,79	69
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
5	672.	Гренки с джемом черносмородиновым	0,035(20/15)	1,85	1,49	19,93	99
6	697.	Молоко 3,2% жирности	0,180	5,22	5,76	8,46	108
Итого по группе			0,415	20,85	22,11	56,97	501
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,377	14,22	14,4	42,26	347
завтрак2			0,135	3,64	3,37	14,58	107
Обед			0,61	22,6	14,32	69,42	496
Уплотненный полдник			0,415	20,85	22,11	56,97	501
Итого за день			1,537	61,31	54,2	183,23	1451



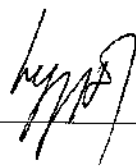
1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	340	Омлет натуральный с маслом	0,093(90/3)	8,38	11,24	2,22	142
2	2.07	Бутерброд с джемом абрикосовым	0,032(20/10/2)	1,56	2,23	15,44	88
3	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,180	5,07	5,25	16,33	134
4	627.	Груша св.	0,050	0,2	0,15	5,15	23
Итого по группе			0,355	15,21	18,87	39,14	387
завтрак2							
1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,135	3,51	3,37	17,55	113
Итого по группе			0,135	3,51	3,37	17,55	113
Обед							
1	78	Икра из кабачков	0,040	0,47	1,98	2,57	31
2	131.	Рассольник домашний со сметаной на м/б	0,180/4/15	6,37	3,39	11,64	101
3	478.	Запеканка картофельная с говяж. сердцем	0,130	9,62	6,13	20,01	174
4	600.	Соус сметанный-3	0,040	0,56	1,45	3,47	25
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
7	700.	Напиток клюквенный	0,180	0,07	0,03	10,48	42
Итого по группе			0,63	21,25	13,62	74,41	490
Уплотненный полдник							
1	388.	Биточки рыбные	0,060	8,13	2,26	5,58	74
2	595.	Соус молочный	0,030	0,79	1,88	3,4	29
3	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,110	2,69	5,34	28,1	171
4	576	Гарнир из свежих огурцов	0,025	0,17	0,02	0,47	3
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
6	766.	Сдоба обыкновенная (плюшка)	0,050	4,02	6,75	26,17	192
7	686.	Чай с лимоном	0,180/10/5	0,15	0,03	10,16	42
Итого по группе			0,475	17,47	16,44	83,72	558
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,355	15,21	18,87	39,14	387
завтрак2			0,135	3,51	3,37	17,55	113
Обед			0,63	21,25	13,62	74,41	490
Уплотненный полдник			0,475	17,47	16,44	83,72	558
Итого за день			1,595	57,44	52,3	214,82	1548



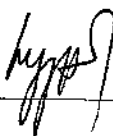
1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,132(130/2)	3,86	4,38	19,93	135
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/3)	4,05	5,35	10,44	105
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,189(180/9)	2,96	3,21	13,69	96
Итого по группе			0,364	10,87	12,94	44,06	336
завтрак2							
1	698.	Кефир 2,5% жирности с сахаром	0,135/3	3,91	3,37	8,39	84
Итого по группе			0,135	3,91	3,37	8,39	84
Обед							
1	20.1	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,060	0,52	4,08	1,62	45
2	139.	Суп картофельный с горохом на м/б	0,180	4,43	2,31	16,23	96
3	437.	Гуляш из отварной говядины	0,070	11,09	7,18	2,93	122
4	516.	Макаронные изделия отварные	0,110	3,95	4,6	21,36	148
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
7	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,180	0,53	0,05	19,51	82
8	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,76	26,18	19,36	108,89	706
Уплотненный полдник							
1	43.0	Салат из капусты с огурцами и р/м	0,040	0,57	2,44	2,3	34
2	499.	Котлеты рубленые из цыплят	0,050	7,51	5,67	4,08	103
3	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
4	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,120	2,03	4,88	11,59	95
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
6	773.	Булочка "Веснушка"	0,050	3,88	5,42	25,12	174
7	505	Кисель "Витошка" с витаминами	0,180	0	0	21,15	85
Итого по группе			0,463	15,52	21,04	74,1	560
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,364	10,87	12,94	44,06	336
завтрак2			0,135	3,91	3,37	8,39	84
Обед			0,76	26,18	19,36	108,89	706
Уплотненный полдник			0,463	15,52	21,04	74,1	560
Итого за день			1,722	56,48	56,71	235,44	1686



1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	160.	Суп молочный (Вермишель в молоке)	0,130	5,11	6,3	17,85	151
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,031(20/9/2)	3,6	4,88	10,3	100
3	685.	Чай с сахаром	0,189(180/9)	0,12	0,03	9	36
Итого по группе			0,35	8,83	11,21	37,15	287
завтрак2							
1	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,135	3,64	3,37	14,58	107
Итого по группе			0,135	3,64	3,37	14,58	107
Обед							
1	16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,040	0,27	2,04	0,72	22
2	127.	Суп с рисом и мясными фрикадельками	0,180	6,66	4,74	10,48	108
3	249	Рыба запеченная в омлете	0,080	12,64	5,04	2,34	104
4	520.	Пюре картофельное	0,110	2,28	5,22	11,56	112
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
7	707.	Сок яблоко-груша. Агуша. Витаминизирован	0,180	0,99	0	20,7	88
Итого по группе			0,65	27	17,68	72,04	551
Уплотненный полдник							
1	25.3	Салат "Степной" с растительным маслом	0,040	0,58	3,4	2,83	45
2	485	Голубцы пенивые	0,130	10,6	7,47	8,02	144
3	595.	Соус молочный	0,030	0,79	1,88	3,4	29
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
5	0.02	Детское печенье -Бегемотик Бонди- с Са.	0,020	1,68	2,28	14	80
6	705.	Напиток из плодов шиповника	0,180	0,61	0,25	17,67	83
7	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,1	11,8	47
Итого по группе			0,52	16,18	15,54	67,58	475
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,35	8,83	11,21	37,15	287
завтрак2			0,135	3,64	3,37	14,58	107
Обед			0,65	27	17,68	72,04	551
Уплотненный полдник			0,52	16,18	15,54	67,58	475
Итого за день			1,655	55,65	47,8	191,33	1420



2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	311.	Каша манная (жидкая) с маслом	0,132(130/2)	4,77	5,35	19,07	145
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/3)	4,05	5,35	10,44	105
3	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,180	5,07	5,25	16,33	134
Итого по группе			0,355	13,89	15,95	45,84	384

завтрак2

1	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,135	3,64	3,37	14,58	107
Итого по группе			0,135	3,64	3,37	14,58	107

Обед

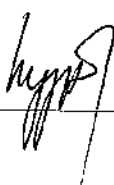
1	20.1	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,060	0,52	4,08	1,62	45
2	135.	Суп из овощей с яйцом и сметаной	0,180/20/4	4,53	4,84	8,97	94
3	423	Бефстроганов из отварного мяса	0,080 (40/40)	11,92	4,21	2,85	91
4	516.	Макаронные изделия отварные	0,110	3,95	4,6	21,36	148
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
6	700.	Напиток клюквенный	0,180	0,07	0,03	10,48	42
7	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,75	25,13	18,74	82,68	586

Уплотненный полдник

1	50.0	Салат из свеклы с сыром Российским р/м	0,040	2,57	4,68	2,82	64
2	363.	Жаркое по-домашнему	0,180(60/120)	17,27	6,14	18,72	199
3	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
4	767.	Булочка ванильная	0,060	4,52	4,41	29,64	190
5	685.	Чай с сахаром	0,189(180/9)	0,12	0,03	9	36
Итого по группе			0,489	26	15,42	70,02	536

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,355	13,89	15,95	45,84	384
завтрак2	0,135	3,64	3,37	14,58	107
Обед	0,75	25,13	18,74	82,68	586
Уплотненный полдник	0,489	26	15,42	70,02	536
Итого за день	1,729	68,66	53,48	213,12	1613



2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	366.	Залеканка из творога	0,080	11,97	9,78	11,58	186
2	596.	Соус молочный (спадкий)	0,020	0,5	1,09	4,58	25
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,018(3/15)	1,13	2,9	7,73	61
4	685.	Чай с сахаром	0,189(180/9)	0,12	0,03	9	36
5	627.	Груша св.	0,080	0,32	0,24	8,24	38
Итого по группе			0,387	14,04	14,04	41,13	346
завтрак2							
1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,135	3,51	3,37	17,55	113
Итого по группе			0,135	3,51	3,37	17,55	113
Обед							
1	78	Икра из кабачков	0,040	0,47	1,98	2,57	31
2	143.	Суп с макаронами, карт. на курин.бульоне	0,180	2,56	1,83	14,59	82
3	503.	Суфле из цыплят-бройлеров1	0,070	14,15	11,81	3,14	186
4	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,120	2,03	4,88	11,59	95
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
7	639.	Комлот из смеси кураги и изюма	0,180	0,71	0,04	20,18	82
Итого по группе			0,65	24,08	21,18	78,31	593
Уплотненный полдник							
1	388.	Биточки рыбные	0,060	8,13	2,26	5,58	74
2	595.	Соус молочный	0,030	0,79	1,88	3,4	29
3	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,110	2,89	5,34	28,1	171
4	576.	Гарнир из свежих помидоров (бвар)	0,030	0,33	0,06	1,14	7
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
6	0.02	Детское печенье -Бегемотик Бонди- с Са.	0,020	1,68	2,28	14	80
7	707.	Сок яблоко осветленное.Агуша.Витаминизир	0,180	0	0	19,44	79
Итого по группе			0,45	15,14	11,98	81,5	487
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,387	14,04	14,04	41,13	346
завтрак2			0,135	3,51	3,37	17,55	113
Обед			0,65	24,08	21,18	78,31	593
Уплотненный полдник			0,45	15,14	11,98	81,5	487
Итого за день			1,622	56,77	50,57	218,49	1539



2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	311.	Каша пшениная (жидкая) с маслом	0,132(130/2)	4,09	4,37	18,89	133
2	2.07	Бутерброд с джемом абрикосовым	0,032(20/10/2)	1,56	2,23	15,44	88
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,180/9	2,67	2,89	13,22	90
Итого по группе			0,344	8,32	9,49	47,55	311

завтрак2

1	698.	Ряженка 2,5% жирности	0,135	3,91	3,37	5,67	73
Итого по группе			0,135	3,91	3,37	5,67	73

Обед

1	19.1	Салат из свежих помидоров с р/м	0,040	0,43	2,08	1,47	27
2	120.	Борщ "Белорусский" на м/б со сметаной	0,180/4/20	4,82	4,93	9,03	115
3	438.	Азу	0,180(40/140)	10,91	20,25	19,21	312
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
6	505	Кисель "Витошка" с витаминами	0,180	0	0	21,15	85
Итого по группе			0,64	20,32	27,9	77,1	656

Уплотненный полдник

1	488	Цыплята-бройлеры, туш. в соусе с овощами	0,180(25/155)	8,61	8,04	17,49	171
2	576	Гарнир из свежих огурцов	0,025	0,17	0,02	0,47	3
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
4	779	Булочка молочная	0,050	4,52	1,05	25,91	144
5	707.	Сок яблоко-груша. Агуша. Витаминизирован	0,180	0,99	0	20,7	88
6	627.	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38
Итого по группе			0,555	16,61	9,47	81,91	491

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,344	8,32	9,49	47,55	311
завтрак2	0,135	3,91	3,37	5,67	73
Обед	0,64	20,32	27,9	77,1	656
Уплотненный полдник	0,555	16,61	9,47	81,91	491
Итого за день	1,674	49,16	50,23	212,23	1531



2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша рисовая (жидкая) с маслом	0,132(130/2)	3,22	3,92	20,33	131
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/3)	4,05	5,35	10,44	105
3	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,180	5,07	5,25	16,33	134
Итого по группе			0,355	12,34	14,52	47,1	370
завтрак2							
1	696.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,135	3,64	3,37	14,58	107
Итого по группе			0,135	3,64	3,37	14,58	107
Обед							
1	16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,040	0,27	2,04	0,72	22
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,180/4	2,51	2,83	16,18	89
3	440	Говядина, тушеная с капустой	0,200	18,86	11,66	12,92	237
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
6	638.	Компот из изюма 2в	0,180	0,49	0,07	21,47	85
7	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,1	11,8	47
Итого по группе			0,76	26,69	17,34	89,33	597
Уплотненный полдник							
1	358.	Сырники из творога	0,130	21,05	16,11	20	315
2	626.	Соус из кураги	0,040	0,18	0	7,49	33
3	1023	Батон нарезной порция	0,020	1,5	0,58	10,28	52
4	697	Молоко 3,2% жирности	0,150	4,35	4,8	7,05	90
Итого по группе			0,34	27,08	21,49	44,82	490
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,355	12,34	14,52	47,1	370
завтрак2			0,135	3,64	3,37	14,58	107
Обед			0,76	26,69	17,34	89,33	597
Уплотненный полдник			0,34	27,08	21,49	44,82	490
Итого за день			1,59	69,75	56,72	195,83	1564



2-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	340	Омлет натуральный с маслом	0,093(90/3)	8,38	11,24	2,22	142
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,031(20/9/2)	3,8	4,88	10,3	100
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	4,63	4,84	17,67	132
4	627.	Бананы св.	0,050	0,75	0,25	10,5	48
Итого по группе			0,354	17,36	21,21	40,69	422
завтрак2							
1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,135	3,51	3,37	17,55	113
Итого по группе			0,135	3,51	3,37	17,55	113
Обед							
1	20.1	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,060	0,52	4,08	1,62	45
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной и яйцом	0,180/4/20	4,33	4,8	5,66	87
3	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,060(30/30)	8,29	9	1,91	120
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,110	4,11	5,21	18,59	137
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
6	707.	Сок яблоко-персик. Агуша. Витаминизирован	0,180	1,17	0	20,7	86
Итого по группе			0,63	21,06	23,57	64,88	545
Уплотненный полдник							
1	43.0	Салат из капусты с огурцами и р/м	0,040	0,57	2,44	2,3	34
2	400.	Суфле рыбное	0,060	9,33	3,9	2,42	81
3	595.	Соус молочный	0,030	0,85	1,88	3,89	31
4	520.	Пюре картофельное	0,110	2,28	5,22	11,56	112
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
6	741.	Ватрушка с творогом	0,050	6,27	3,59	22,17	146
7	685.	Чай с сахаром	0,189(180/9)	0,12	0,03	9	36
Итого по группе			0,499	20,94	17,22	61,18	487
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,354	17,36	21,21	40,69	422
завтрак2			0,135	3,51	3,37	17,55	113
Обед			0,63	21,06	23,57	64,88	545
Уплотненный полдник			0,499	20,94	17,22	61,18	487
Итого за день			1,618	62,87	65,37	184,3	1567
Итого за период			16,385	593,63	542,85	2043,48	15425



1-я неделя / 1. понедельник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21

38,17	0,09	0,15	1,48	0,09	144,82	154,93	36,61	0,69	218,38	2,48	17,24	30,13
71,59	0,03	0,1	0	0,04	15,16	51,97	5,01	0,75	46,76	6,64	14	11
33	0,06	0,22	1,95	0,18	188,31	142,92	29,48	0,39	299,67	3	13,5	30
142,76	0,18	0,4	3,43	0,31	348,29	349,82	71,1	1,83	564,81	12,12	44,74	71,13

29,7	0,03	0,18	0,4	0	167,4	124,2	18,9	0,13	197,1	0	0	27
29,7	0,03	0,21	0,4	0	167,4	124,2	18,9	0,13	197,1	0	0	27

1,14	0,01	0,01	1,33	0,88	6,98	11,54	5,35	0,19	74,49	0,11	6,74	6,46
187,01	0,04	0,13	7,95	0,44	46,75	124,95	21,95	1,34	350,25	6,66	23,08	38,2
12,03	0,04	0,1	0,69	0,09	18,34	97,4	16,12	0,89	151,32	2,56	17,92	38,98
19,59	0	0	0	0,04	0,36	0,57	0,01	0,01	0,36	0	0	0
350,73	0,06	0,05	8,22	0,01	35,75	48,7	20,97	0,7	330,98	0,48	30,65	26,54
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	20	14
0,54	0,02	0,04	10,8	4,32	21,6	32,4	16,2	1,8	273,6	0	0	0
571,44	0,24	0,28	28,99	5,78	143,78	378,76	99,4	6,49	1279	11,81	98,39	124,18

30,61	0,04	0,07	0,17	0,19	34,13	120,02	23,19	0,52	158,17	13,52	102,27	415,63
14,74	0,01	0,03	0,14	0,03	27,13	21,2	3,46	0,04	34,43	0,72	6,05	4,5
40,22	0,1	0,08	3,78	0,09	28,15	58,86	20,33	0,73	472,49	1,16	22,15	31,35
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
0,06	0	0	6	0,48	2,4	3,6	1,8	0,2	30,4	0	0	0
58,82	0,01	0,02	72	0	14,46	5,7	2,23	0,21	4,38	0	0	0
21	0,04	0,06	11	0	6	28	34	0,3	348	1	0	2,2
165,45	0,22	0,28	93,09	0,79	116,27	251,38	87,81	2,22	1074,47	17,6	131,11	456,58

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
142,76	0,18	0,47	3,43	0,31	348,29	349,82	71,1	1,83	564,81	12,12	44,74	71,13
29,7	0,03	0,18	0,4	0	167,4	124,2	18,9	0,13	197,1	0	0	27
571,44	0,24	0,36	28,99	5,78	143,78	378,76	99,4	6,49	1279	11,81	98,39	124,18
165,45	0,22	0,27	93,09	0,79	116,27	251,38	87,81	2,22	1074,47	17,6	131,11	456,58
909,35	0,67	0,94	125,91	6,88	775,74	1104,16	277,21	10,67	3115,38	41,53	274,24	678,89



1-я неделя / 2. вторник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
60,76	0,04	0,19	0,19	0,32	132,83	168,76	17,98	0,56	140,37	24,02	9,02	26,65
12,79	0,01	0,03	0,14	0,03	26,68	20,43	3,31	0,04	33,5	0,64	2,04	4,5
19,59	0,02	0	0	0,04	3,21	10,32	1,96	0,19	14,16	0,3	7,5	0
0	0	0,01	0,06	0	11,38	4,94	4,45	0,52	15,15	0	0	60
10,2	0,02	0,01	3,6	0	2,4	6,6	3	0,06	166,8	0,18	1,2	4,8
103,34	0,09	0,1	3,99	0,39	176,5	211,05	30,7	1,37	369,98	25,14	19,76	95,95
0,03	0,04	0,18	1,21	0,07	163,35	126,9	20,25	0,13	183,6	2,7	12,15	27
0,03	0,04	0,22	1,21	0,07	163,35	126,9	20,25	0,13	183,6	2,7	12,15	27
51,43	0,02	0,02	8,7	0	5,89	10,19	7,76	0,35	112,15	0,15	5,97	7,73
147,77	0,1	0,07	5,49	0,17	27,38	161,66	32,04	0,82	480,42	4,3	48,33	184,47
4192,33	0,14	1,04	5,55	0,67	11,1	161,33	9,85	3,4	144,28	21,17	12,02	121,48
33,31	0,1	0,05	0	0,07	12,04	98,12	65,85	2,2	124,13	3,25	18,69	7,63
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	20	14
104,94	0,02	0,04	0,36	0	37,05	26,28	20,67	0,61	309,33	0	0	0
4530,18	0,45	0,49	20,1	0,91	107,46	520,78	154,97	8,94	1268,31	30,87	105,01	335,31
32,32	0,01	0,04	3,26	0,09	91,52	58,9	10,22	0,54	100,09	1,54	7,44	6,4
12,35	0,03	0,07	1,5	0,11	12,61	89,76	16,92	0,78	124,46	3,39	28,5	38,6
29,49	0,02	0,06	0,29	0,06	54,08	41,61	6,77	0,09	67,67	1,38	12,1	9
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
7,41	0,02	0,03	6,11	0,06	18,13	25,08	5,72	0,33	52	0,87	9,51	2,83
39,6	0,07	0,27	2,34	0	216	162	25,2	0,18	262,8	0	0	0
121,17	0,17	0,44	13,5	0,32	396,34	390,35	67,63	2,14	633,62	8,38	58,19	59,73
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
103,34	0,09	0,24	3,99	0,39	176,5	211,05	30,7	1,37	369,98	25,14	19,76	95,95
0,03	0,04	0,18	1,21	0,07	163,35	126,9	20,25	0,13	183,6	2,7	12,15	27
4530,18	0,45	1,25	20,1	0,91	107,46	520,78	154,97	8,94	1268,31	30,87	105,01	335,31
121,17	0,17	0,48	13,5	0,32	396,34	390,35	67,63	2,14	633,62	8,38	58,19	59,73
4754,72	0,75	1,23	38,8	1,69	843,65	1249,08	273,55	12,58	2455,51	67,09	195,11	517,99



1-я неделя / 3. среда

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
196,9	0,04	0,32	0,24	1,41	80,07	150,2	12,56	1,56	139,39	20,27	31,37	40,5
24,9	0,02	0,01	0,21	0,03	5,52	14,58	3,01	0,3	33,94	0,2	10,07	0,6
130,95	0,3	0,5	18,15	1,43	185,76	154,16	33,82	0,82	276,75	3	13,5	37,17
9	0,01	0,01	3	0	5,5	6,5	3,5	0,1	77,5	0,05	0,5	5
361,75	0,37	0,38	21,6	2,87	276,85	325,44	52,89	2,78	527,58	23,52	55,44	83,27
31,05	0,04	0,18	2,16	0,07	147,15	114,75	17,55	0,54	198,45	2,7	12,15	27
31,05	0,04	0,22	2,16	0,07	147,15	114,75	17,55	0,54	198,45	2,7	12,15	27
11,93	0,01	0,01	4,03	0	8,59	9,95	6,28	0,27	127,18	0,02	0,36	1,49
158,04	0,08	0,1	8,76	0	31,11	130,01	26,72	1,13	478,55	0,43	18,5	32,92
28,65	0,24	0,34	3,23	0,06	19,35	161,97	35,98	2,94	707,72	11,48	30,03	62,3
10,7	0,01	0,01	0,02	0,01	10,87	8,37	1,67	0,06	14,82	0,21	7,55	1,4
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	20	14
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
0	0	0	1,01	0	10,41	1,48	3,85	0,09	10,47	0	0	0
209,72	0,43	0,43	17,05	0,07	98,33	387,98	96,1	6,27	1463,34	15,34	77,08	115,01
15,09	0,06	0,08	0,16	0,1	39,04	123,44	26,24	0,57	203,62	10,06	79,11	308,04
14,74	0,01	0,03	0,14	0,03	27,22	20,83	3,39	0,04	33,83	0,69	8,04	4,5
39,18	0,02	0,03	0	0,09	15,65	58,4	21,3	0,41	38,68	6,44	22,54	19,34
0,75	0,01	0	0,87	0	4,25	7,5	3,5	0,12	49	0,07	0,75	4,25
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
34,46	0,06	0,05	0,09	0,07	24,24	40,59	7,2	0,46	71,54	3,22	2,52	4,79
0,1	0	0	2,05	0,04	12,91	5,22	4,61	0,46	20,85	0	0	0,5
104,32	0,18	0,18	3,31	0,33	127,31	268,98	69,04	2,28	444,12	21,68	113,6	344,32
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
361,75	0,37	0,84	21,6	2,87	276,85	325,44	52,89	2,78	527,58	23,52	55,44	83,27
31,05	0,04	0,18	2,16	0,07	147,15	114,75	17,55	0,54	198,45	2,7	12,15	27
209,72	0,43	0,5	17,05	0,07	98,33	387,98	96,1	6,27	1463,34	15,34	77,08	115,01
104,32	0,18	0,2	3,31	0,33	127,31	268,98	69,04	2,28	444,12	21,68	113,6	344,32
706,84	1,02	1,22	44,12	3,34	649,64	1097,15	235,58	11,87	2633,49	63,24	258,27	569,6



1-я неделя / 4. четверг

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
29,24	0,06	0,09	0,94	0,07	91,13	101,83	23,1	0,45	134,76	3,11	14,68	22,04
71,59	0,03	0,1	0	0,04	15,16	51,97	5,01	0,75	46,76	6,64	14	11
22	0,04	0,15	1,33	0,07	125,46	92,47	16,14	0,38	153,71	2	9	20
122,83	0,13	0,28	2,27	0,18	231,75	246,27	44,25	1,58	335,23	11,75	37,68	53,04
29,7	0,05	0,23	0,94	0	162,09	121,5	18,9	0,14	197,19	39,15	12,15	27
29,7	0,05	0,28	0,94	0	162,09	121,5	18,9	0,14	197,19	39,15	12,15	27
36,84	0,03	0,02	8,03	1,76	9,05	16,4	9,74	0,39	139,06	0,2	1,47	10,67
130,87	0,16	0,07	4,52	0	29,4	106,17	26,55	1,47	396	0,12	18,01	25,03
138,6	0,03	0	0,75	2,76	10,94	116,93	19,19	1,78	57,62	0,17	6,87	6,02
32,65	0,04	0,01	0	0,07	5,19	26,12	5,81	0,43	26,7	0,5	15,43	8,55
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	20	14
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
26,82	0	0,01	0,38	0,39	28,66	17,91	15,36	0,68	181,75	0	0	0
21	0,04	0,06	11	0	6	28	34	0,3	348	1	0	2,2
387,18	0,39	0,45	24,68	4,98	107,24	387,73	132,25	6,81	1273,73	5,19	62,42	69,37
5,49	0,01	0,01	12,99	0	15,39	12,09	6,02	0,22	104,55	0,12	5,17	4,74
32,67	0,03	0,09	0,39	0,26	20,31	49,54	9,1	0,72	99,81	1,88	16,16	51,1
19,59	0	0	0	0,04	0,38	0,57	0,01	0,01	0,36	0	0	0
350,73	0,06	0,06	8,22	0,01	35,75	48,7	20,97	0,7	330,98	0,48	30,65	26,54
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
25,23	0,05	0,05	0,07	0,06	21,2	39,54	7,76	0,5	116,14	3,04	2,11	3,93
117	0,27	0,31	18,09	1,51	0	0	0	0	13,63	0	0	0
550,71	0,44	0,75	39,76	1,87	97,01	163,44	46,66	2,37	692,07	6,72	54,73	89,21
122,83	0,13	0,34	2,27	0,18	231,75	246,27	44,25	1,58	335,23	11,75	37,68	53,04
29,7	0,05	0,23	0,94	0	162,09	121,5	18,9	0,14	197,19	39,15	12,15	27
387,18	0,39	0,21	24,68	4,98	107,24	387,73	132,25	6,81	1273,73	5,19	62,42	69,37
550,71	0,44	0,52	39,76	1,87	97,01	163,44	46,66	2,37	692,07	6,72	54,73	89,21
1090,42	1,01	1,53	67,65	7,03	598,09	918,94	242,08	10,9	2498,22	62,81	166,98	238,62



1-я неделя / 5. пятница

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
40,72	0,07	0,17	0,78	0,1	147,65	122,23	19,36	0,32	194,98	2,69	16,79	27,63
38,98	0,02	0,04	0,06	0,12	83,24	58,38	5,76	0,33	26,56	1,52	10	0
0	0	0,01	0,06	0	11,38	4,94	4,45	0,52	15,15	0	0	60
79,7	0,09	0,1	0,9	0,22	242,27	185,55	29,57	1,17	236,69	4,21	26,79	87,63
0,03	0,04	0,18	1,21	0,07	163,35	126,9	20,25	0,13	183,6	2,7	12,15	27
0,03	0,04	0,22	1,21	0,07	163,35	126,9	20,25	0,13	183,6	2,7	12,15	27
1,14	0,01	0,01	1,33	0,88	6,98	11,54	5,35	0,19	74,49	0,11	6,74	6,46
133,9	0,04	0,07	0,66	0,04	20,36	141,39	18,35	0,58	201,06	2,27	20,1	44,8
72,04	0,07	0,14	0,28	0,48	47,98	203,7	38,12	1,02	289,38	19,04	129,27	481,6
40,22	0,1	0,08	3,78	0,09	28,15	59,86	20,33	0,73	472,49	1,16	22,15	31,35
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	20	14
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
0,54	0,02	0,04	10,8	4,32	21,6	32,4	16,2	1,8	273,6	0	0	0
248,24	0,33	0,37	16,85	5,81	143,07	525,09	119,95	6,1	1435,62	25,78	198,9	581,11
174,35	0,02	0,02	4,63	0	9,26	17,44	8,46	0,27	106,3	0,19	1,24	9,34
43,13	0,06	0,11	16,29	0,13	48,33	125,19	29,9	1,22	402,49	2,67	30,99	47,15
14,74	0,01	0,03	0,14	0,03	27,22	20,83	3,39	0,04	33,83	0,69	8,04	4,5
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
0,06	0	0	6	0,48	2,4	3,6	1,8	0,2	30,4	0	0	0
147,06	0,01	0,05	90	0	19,17	3,06	4,86	0,48	5,93	0	0	0
17	0,03	0,02	6	0	4	11	5	0,1	278	0,3	2	8
396,34	0,15	0,17	123,06	0,64	114,38	194,12	56,21	2,53	883,55	5,05	42,91	71,89
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
79,7	0,09	0,22	0,9	0,22	242,27	185,55	29,57	1,17	236,69	4,21	26,79	87,63
0,03	0,04	0,18	1,21	0,07	163,35	126,9	20,25	0,13	183,6	2,7	12,15	27
248,24	0,33	0,38	16,85	5,81	143,07	525,09	119,95	6,1	1435,62	25,78	198,9	581,11
396,34	0,15	0,24	123,06	0,64	114,38	194,12	56,21	2,53	883,55	5,05	42,91	71,89
724,31	0,61	0,85	142,02	6,74	663,07	1031,66	225,98	9,93	2739,46	37,74	280,75	767,63



2-я неделя / 1. понедельник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
37,37	0,04	0,14	1,44	0,09	135,24	112,07	18,14	0,28	180,14	2,41	15,94	25,22
71,59	0,03	0,1	0	0,04	15,16	51,97	5,01	0,75	46,76	6,64	14	11
130,95	0,3	0,5	18,15	1,43	185,76	154,16	33,82	0,82	276,75	3	13,5	37,17
239,91	0,37	0,87	19,59	1,56	336,16	318,2	56,97	1,85	503,65	12,05	43,44	73,39
0,03	0,04	0,18	1,21	0,07	163,35	126,9	20,25	0,13	183,6	2,7	12,15	27
0,03	0,04	0,22	1,21	0,07	163,35	126,9	20,25	0,13	183,6	2,7	12,15	27
36,84	0,03	0,02	8,03	1,76	9,05	16,4	9,74	0,39	139,06	0,2	1,47	10,67
176,03	0,06	0,13	7,69	0,44	38,23	123,42	19,78	1,08	368	6,62	21,76	38,74
0	0,04	0,09	0	0,04	13,37	99,71	12,84	1	95	0,46	21,5	43,09
32,65	0,04	0,01	0	0,07	5,19	26,12	5,81	0,43	26,7	0,5	15,43	8,55
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	20	14
0	0	0	1,01	0	10,41	1,48	3,85	0,09	10,47	0	0	0
21	0,04	0,06	11	0	6	28	34	0,3	348	1	0	2,2
266,92	0,28	0,34	27,73	2,31	96,25	358,33	104,82	4,85	1085,23	10,78	80,16	117,25
32,32	0,01	0,04	3,26	0,09	91,52	58,9	10,22	0,54	100,09	1,54	7,44	6,4
280,64	0,37	0,74	8,23	0	26,2	266,18	51,78	5,53	919,49	21,7	45,6	92,5
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
8,46	0,06	0,06	0	0,09	11,76	36,59	6,71	0,53	61,02	2,43	0,65	0
0	0	0,01	0,06	0	11,38	4,94	4,45	0,52	15,15	0	0	60
321,42	0,46	0,47	11,55	0,18	144,86	379,61	75,96	7,34	1122,35	26,87	54,33	161,8
239,91	0,37	0,74	19,59	1,56	336,16	318,2	56,97	1,85	503,65	12,05	43,44	73,39
0,03	0,04	0,18	1,21	0,07	163,35	126,9	20,25	0,13	183,6	2,7	12,15	27
266,92	0,28	0,34	27,73	2,31	96,25	358,33	104,82	4,85	1085,23	10,78	80,16	117,25
321,42	0,46	0,86	11,55	0,18	144,86	379,61	75,96	7,34	1122,35	26,87	54,33	161,8
828,28	1,15	2,01	60,08	4,12	740,62	1183,04	258	14,17	2894,83	52,4	190,08	379,44



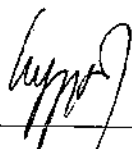
2-я неделя / 2. вторник

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)								
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F	
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	
60,76	0,04	0,19	0,19	0,32	132,83	168,76	17,98	0,56	140,37	24,02	9,02	26,65	
8,52	0,01	0,02	0,09	0,02	17,78	13,62	2,21	0,03	22,35	0,43	1,36	3	
19,59	0,02	0	0	0,04	3,21	10,32	1,96	0,19	14,16	0,3	7,5	0	
0	0	0,01	0,06	0	11,38	4,94	4,45	0,52	15,15	0	0	60	
14,4	0,02	0,02	4,8	0	8,8	10,4	5,6	0,16	124	0,08	0,8	8	
103,27	0,09	0,11	5,14	0,38	174	208,04	32,2	1,46	316,03	24,83	18,68	97,65	
31,05	0,04	0,18	2,16	0,07	147,15	114,75	17,55	0,54	198,45	2,7	12,15	27	
31,05	0,04	0,22	2,16	0,07	147,15	114,75	17,55	0,54	198,45	2,7	12,15	27	
11,93	0,01	0,01	4,03	0	8,59	9,95	6,28	0,27	127,18	0,02	0,36	1,49	
141,15	0,07	0,06	4,14	0,03	18,33	190,97	19,73	0,55	304,57	0,3	15,47	56,1	
102,17	0,06	0,17	0,65	0,73	31,07	93,49	15,4	1,4	171,6	4,32	22,68	95,55	
350,73	0,06	0,05	8,22	0,01	35,75	48,7	20,97	0,7	330,98	0,48	30,65	26,54	
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	20	14	
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9	
53,55	0,02	0,02	0,18	0	28,21	20,88	13,97	0,52	250,2	0	0	0	
659,93	0,31	0,33	17,22	0,77	139,95	440,19	97,95	5,22	1309,13	8,32	89,8	196,58	
15,09	0,06	0,08	0,16	0,1	39,04	123,44	26,24	0,57	203,62	10,06	79,11	308,04	
14,74	0,01	0,03	0,14	0,03	27,22	20,83	3,39	0,04	33,83	0,69	8,04	4,5	
39,18	0,02	0,03	0	0,09	15,65	58,4	21,3	0,41	38,68	6,44	22,54	19,34	
39,9	0,02	0,01	6,75	0	4,2	7,8	6	0,27	87	0,12	0,6	6	
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9	
0,06	0	0	6	0,48	2,4	3,6	1,8	0,2	30,4	0	0	0	
0,54	0,02	0,04	10,8	4,32	21,6	32,4	16,2	1,8	273,6	0	0	0	
109,51	0,15	0,19	23,85	5,02	114,11	259,47	77,73	3,51	693,73	18,51	110,93	340,78	
103,27	0,09	0,24	5,14	0,38	174	208,04	32,2	1,46	316,03	24,83	18,68	97,65	
31,05	0,04	0,18	2,16	0,07	147,15	114,75	17,55	0,54	198,45	2,7	12,15	27	
659,93	0,31	0,35	17,22	0,77	139,95	440,19	97,95	5,22	1309,13	8,32	89,8	196,58	
109,51	0,15	0,2	23,85	5,02	114,11	259,47	77,73	3,51	693,73	18,51	110,93	340,78	
903,76	0,59	0,79	48,37	6,24	575,21	1022,45	225,43	10,73	2517,34	54,36	231,56	662,01	



2-я неделя / 3. среда

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
27,94	0,08	0,09	0,84	0,06	84,8	103,41	25,37	0,6	135,04	1,5	14,33	18,46
24,9	0,02	0,01	0,21	0,03	5,52	14,58	3,01	0,3	33,94	0,2	10,07	0,6
19,8	0,04	0,13	1,2	0,06	113,91	83,47	14,84	0,37	139,11	1,8	8,1	18
72,64	0,14	0,27	2,25	0,15	204,23	201,46	43,22	1,27	308,09	3,5	32,5	37,06
29,7	0,03	0,18	0,4	0	167,4	124,2	18,9	0,13	197,1	0	0	27
29,7	0,03	0,21	0,4	0	167,4	124,2	18,9	0,13	197,1	0	0	27
51,43	0,02	0,02	8,7	0	5,89	10,19	7,76	0,35	112,15	0,15	5,97	7,73
188,82	0,06	0,13	7,55	0,44	44,64	136,85	26,39	1,54	453,84	6,72	24	43,82
28,48	0,34	0,09	8	0	26,97	95,2	122,35	2,23	872,56	0,69	30,5	74,75
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	20	14
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
117	0,27	0,31	18,09	1,51	0	0	0	0	13,63	0	0	0
386,13	0,78	1,09	42,34	1,95	95,5	318,44	178,1	5,9	1576,78	10,76	81,11	143,2
662,2	0,14	0,14	19,05	0,22	34,42	152,43	36,56	1,62	559,11	0,35	28,13	95,22
0,75	0,01	0	0,87	0	4,25	7,5	3,5	0,12	49	0,07	0,75	4,25
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
4	0,06	0,05	0,13	0,01	28,19	42,65	8,4	0,44	80,93	2,8	2,43	4
0,54	0,02	0,04	10,8	4,32	21,6	32,4	16,2	1,8	273,6	0	0	0
10	0,06	0,03	38	0	31	18	10	0,1	155	0	0	0
677,49	0,31	0,34	68,85	4,55	123,46	265,98	77,46	4,3	1144,24	4,42	31,95	106,37
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
72,64	0,14	0,23	2,25	0,15	204,23	201,46	43,22	1,27	308,09	3,5	32,5	37,06
29,7	0,03	0,18	0,4	0	167,4	124,2	18,9	0,13	197,1	0	0	27
386,13	0,78	0,59	42,34	1,95	95,5	318,44	178,1	5,9	1576,78	10,76	81,11	143,2
677,49	0,31	0,27	68,85	4,55	123,46	265,98	77,46	4,3	1144,24	4,42	31,95	106,37
1165,96	1,26	1,53	113,84	6,65	590,59	910,08	317,68	11,6	3226,21	18,68	145,56	313,63



2-я неделя / 4. четверг

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
27,36	0,04	0,09	0,84	0,06	81,34	87,39	19,06	0,27	113,61	4,44	13,72	22,75
71,59	0,03	0,1	0	0,04	15,16	51,97	5,01	0,75	46,76	6,64	14	11
130,95	0,3	0,5	18,15	1,43	185,76	154,16	33,82	0,82	276,75	3	13,5	37,17
229,9	0,37	0,87	18,99	1,53	282,26	293,52	57,89	1,84	437,12	14,08	41,22	70,92
0,03	0,04	0,18	1,21	0,07	163,35	126,9	20,25	0,13	183,6	2,7	12,15	27
0,03	0,04	0,22	1,21	0,07	163,35	126,9	20,25	0,13	183,6	2,7	12,15	27
1,14	0,01	0,01	1,33	0,88	6,98	11,54	5,35	0,19	74,49	0,11	6,74	6,46
86,73	0,08	0,04	5,79	0	22,95	104,93	20,23	0,74	425,92	0,19	18,34	34,8
538,78	0,12	0,22	22,54	0,07	94,23	239,46	60,81	2,97	843,29	1,16	49,11	87,53
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	20	14
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
2,16	0,02	0,01	0	0	19,77	15,48	7,35	0,43	191,07	0	0,31	0
17	0,03	0,02	6	0	4	11	5	0,1	278	0,3	2	8
646,21	0,35	0,37	35,66	0,95	165,93	458,61	120,34	6,21	1937,37	4,96	97,14	153,69
101,13	0,07	0,36	0,32	0,57	226,95	292,95	29,62	0,88	232,29	42,18	9,3	44,46
23,32	0	0,01	0,16	0	6,65	5,43	3,71	0,12	58,1	0	0	0
0	0,02	0	0	0,34	3,8	13	2,6	0,24	30,4	0	0	0
33	0,06	0,22	1,95	0,07	180	135	21	0,15	219	3	13,5	30
157,45	0,15	0,37	2,43	0,98	417,4	446,38	56,93	1,39	539,79	45,18	22,8	74,46
229,9	0,37	0,69	18,99	1,53	282,26	293,52	57,89	1,84	437,12	14,08	41,22	70,92
0,03	0,04	0,18	1,21	0,07	163,35	126,9	20,25	0,13	183,6	2,7	12,15	27
646,21	0,35	0,34	35,66	0,95	165,93	458,61	120,34	6,21	1937,37	4,96	97,14	153,69
157,45	0,15	0,59	2,43	0,98	417,4	446,38	56,93	1,39	539,79	45,18	22,8	74,46
1033,59	0,91	1,5	58,29	3,53	1028,94	1325,41	255,41	9,57	3097,88	66,92	173,31	326,07



2-я неделя / 5. пятница

Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
196,9	0,04	0,32	0,24	1,41	80,07	150,2	12,56	1,56	139,39	20,27	31,37	40,5
38,98	0,02	0,04	0,06	0,12	83,24	58,38	5,76	0,33	26,56	1,52	10	0
33	0,06	0,22	1,95	0,18	188,31	142,92	29,48	0,39	299,67	3	13,5	30
10,5	0,02	0,03	5,5	0	3	14	17	0,15	174	0,5	0	1,1
279,38	0,14	0,17	7,75	1,71	354,62	365,5	64,8	2,43	639,62	25,29	54,87	71,6
31,05	0,04	0,18	2,16	0,07	147,15	114,75	17,55	0,54	198,45	2,7	12,15	27
31,05	0,04	0,22	2,16	0,07	147,15	114,75	17,55	0,54	198,45	2,7	12,15	27
36,84	0,03	0,02	8,03	1,76	9,05	16,4	9,74	0,39	139,06	0,2	1,47	10,67
194,05	0,05	0,14	14,92	0,44	51,61	218,96	24,9	1,08	365,23	6,53	19,84	62,53
33,6	0,03	0,07	1,47	0,24	14,93	78,35	8,81	0,81	103	0,12	19,34	64,07
33,31	0,1	0,05	0	0,07	12,04	98,12	65,85	2,2	124,13	3,25	18,69	7,63
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	20	14
0,54	0,02	0,04	10,8	4,32	21,6	32,4	16,2	1,8	273,6	0	0	0
298,74	0,3	0,34	35,22	6,83	123,23	507,43	144,3	7,84	1103,02	12,1	79,34	158,9
5,49	0,01	0,01	12,99	0	15,39	12,09	6,02	0,22	104,55	0,12	5,17	4,74
37,6	0,06	0,08	0,1	0,27	31,68	128,85	27,46	0,62	193,78	12,58	93,67	377,7
14,74	0,01	0,03	0,14	0,03	27,13	21,2	3,46	0,04	34,43	0,72	6,05	4,5
40,22	0,1	0,08	3,78	0,09	28,15	59,86	20,33	0,73	472,49	1,16	22,15	31,35
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
26,76	0,05	0,08	0,22	0,08	53,74	81,3	10,72	0,5	85,92	8,24	1,96	9,5
0	0	0,01	0,06	0	11,38	4,94	4,45	0,52	15,15	0	0	60
124,81	0,25	0,26	17,29	0,47	171,47	321,24	75,24	2,85	932,92	24,02	129,64	490,69
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
279,38	0,14	0,61	7,75	1,71	354,62	365,5	64,8	2,43	639,62	25,29	54,87	71,6
31,05	0,04	0,18	2,16	0,07	147,15	114,75	17,55	0,54	198,45	2,7	12,15	27
298,74	0,3	0,35	35,22	6,83	123,23	507,43	144,3	7,84	1103,02	12,1	79,34	158,9
124,81	0,25	0,3	17,29	0,47	171,47	321,24	75,24	2,85	932,92	24,02	129,64	490,69
733,98	0,73	1,03	62,42	9,08	796,47	1308,92	301,89	13,66	2874,01	64,11	276	748,19
12851,21	8,7	15,07	761,5	55,3	7262,02	11150,89	2612,79	115,68	28052,33	528,88	2191,86	5202,07



Распределение калорийности по приемам пищи, 1,5-3 лет, летний период.

1-я неделя

завтрак	1745
завтрак2	484
обед	2742
уплотненный полдник	2640
Итого:	7611

2-я неделя

завтрак	1833
завтрак2	513
обед	2977
уплотненный полдник	2491
Итого:	7814

Количество продуктов, используемых для приготовления меню по группам

1.5-3 лет, летний период

Детский сад д.Рикасиха

№	Наименование	Ед.изм	рекомендуемое		1 день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	ВСЕГО	Сред.сут.
			брутто	нетто												
1	Молоко 2,5-3,2%, кислом.продукты	г	390	390	460,18	391,17	375,60	329,92	301,89	395,50	203,10	310,00	500,00	372,75	3640,11	364,01
2	Творог,твор.изделия для д/п	г	30	30	0,00	74,40	0,00	0,00	0,00	0,00	74,40	0,00	130,00	19,93	298,73	29,87
3	Сметана 15%	г	9	9	13,25	8,45	14,00	9,25	0,00	14,00	12,45	4,00	4,00	8,20	87,60	8,76
4	Сыр твердый и мягкий	г	4,3	4	0,00	9,00	0,00	0,00	9,00	9,00	0,00	0,00	0,00	9,00	36,00	3,60
5	Мясо говяд. бл/кат.(на кости)	г	68	50	51,43	40,00	24,00	55,30	77,25	65,00	0,00	57,60	81,00	0,00	451,58	45,16
6	Цыпленок-бройлеры 1 кат.	г	23	20	0,00	0,00	0,00	35,00	0,00	0,00	68,00	36,90	0,00	47,40	187,30	18,73
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	г	20	20	0,00	52,50	46,43	0,00	0,00	98,00	0,00	0,00	0,00	0,00	196,93	19,69
8	Рыба(филе) в т.ч. малосоленое	г	34	32	58,30	23,00	43,00	0,00	67,00	0,00	43,00	0,00	0,00	53,25	287,55	28,75
9	Яйцо куриное диетическое	шт	1	1	50,09	9,40	67,53	26,82	20,60	43,57	19,68	20,00	25,20	92,21	375,10	37,51
10	Картофель	г	160	120	145,90	48,96	174,71	74,00	103,50	145,00	74,00	214,00	58,80	115,10	1153,97	115,40
11	Овощи, зелень	г	225	180	161,92	100,07	128,21	189,16	170,56	151,20	154,72	217,57	266,20	155,56	1695,17	169,52
12	Фрукты(плоды) свежие	г	108	95	100,00	60,00	68,50	100,00	100,00	113,50	80,00	100,00	100,00	50,00	872,00	87,20
13	Фрукты(плоды) сухие	г	9	9	7,20	18,00	0,00	23,00	18,00	0,00	18,00	0,00	22,00	0,00	106,20	10,62
14	Соки фруктовые (овощные)	г	100	100	180,00	0,00	0,00	0,00	180,00	0,00	180,00	180,00	0,00	180,00	900,00	90,00
15	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	г	40	40	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	400,00	40,00
16	Хлеб пшеничный или зерновой	г	60	60	59,28	54,87	73,96	68,57	60,00	40,00	69,00	60,00	60,00	40,00	585,68	58,57
17	Крупы (злаки) бобовые	г	30	30	16,25	71,66	37,48	33,90	17,30	15,60	42,84	19,50	24,30	49,98	328,81	32,88
18	Макаронные изделия группы А	г	8	8	0,00	0,00	0,00	37,10	15,89	37,10	9,36	0,00	0,00	0,00	99,45	9,94
19	Мука пшеничная хлебопекарная	г	25	25	4,77	5,77	35,98	34,87	4,50	43,73	7,67	43,30	18,90	32,79	232,28	23,23
20	Масло коровье сладкосливочное	г	18	18	18,50	18,32	22,55	15,50	18,14	17,53	20,90	5,50	15,20	23,58	175,72	17,57
21	Масло растительное	г	9	9	9,21	8,47	9,64	17,93	7,13	10,36	7,42	5,60	8,80	8,36	82,92	8,29
22	Кондитерские изделия	г	12	12	20,00	15,00	10,00	0,00	20,00	0,00	20,00	10,00	0,00	0,00	95,00	9,50
23	Чай, включая фиточай	г	0,5	0,5	0,00	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,00	0,60	4,80	0,48
24	Какао-порошок	г	0,5	0,5	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	3,00	0,00	9,00	0,90
25	Кофейный напиток злаковый(суррогатный)	г	1	1	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	8,00	0,80
26	Дрожжи хлебопекарные	г	0,4	0,4	0,00	0,00	1,00	1,00	0,00	0,81	0,00	0,48	0,00	0,74	4,03	0,40
27	Сахар	г	25	25	21,55	26,96	37,80	30,05	19,75	38,15	25,66	16,41	33,05	21,53	270,91	27,09
28	Мука картофельная (крахмал)	г	2	2	9,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	0,00	11,50	1,15
29	Соль пищевая поваренная	г	3	3	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	2,70	27,00	2,70