

Утверждено:
Директор МБОУ «Приморская СШ»



Зенова Л.В.

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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.
Под общей редакцией В.Т. Лалшиной «Хлебпродинформ». Москва 2004г.
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных образовательных учреждениях. Могильный М.П., Тутьян В.А «ДеЛи принт» Москва 2010г.
3. Сборник технологических нормативов, рецептур 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 рецептур 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_trce_grid.aspx.
11. Химический состав импортных пищевых продуктов <https://lektsia.com/1x181a.html>.

1-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 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	4,64	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	43.0	Салат из белокочанной капусты с р/м	0,040	0,63	2,36	3,78	39
2	110.	Борщ со св. калустой, 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.Витаминизир	0,180	0	0	19,44	79
Итого по группе			0,623	19,85	21,56	62,25	516
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	19,85	21,56	62,25	516
Уплотненный полдник			0,53	18,19	14,36	83,43	546
Итого за день			1,643	55,9	55,79	197,75	1523



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)	0,020	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.	Яблоки св.	0,080	0,24	0,06	7,08	28
Итого по группе			0,367	13,96	13,86	39,97	336
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	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,040	0,58	2,04	3,43	34
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	22,75	14,28	71,38	503
Уплотненный полдник							
1	49.0	Салат из моркови с яблоками с сахаром	0,040	0,45	0,04	4,48	20
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	59
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	0,150	4,35	4,8	7,05	90
Итого по группе			0,385	17,86	16,51	57,22	439
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,367	13,96	13,86	39,97	336
завтрак2			0,135	3,64	3,37	14,58	107
Обед			0,61	22,75	14,28	71,38	503
Уплотненный полдник			0,385	17,86	16,51	57,22	439
Итого за день			1,497	58,21	48,02	183,15	1385



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	78.0	Икра морковная	0,040	0,77	3,64	3,89	51
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	21,55	15,28	75,73	510
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	571.	Гарнир из отварной тыквы	0,030	0,39	0,86	1,73	16
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	886.	Чай с лимоном	0,180/10/5	0,15	0,03	10,16	42
Итого по группе			0,48	17,69	17,28	84,98	571
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	21,55	15,28	75,73	510
Уплотненный полдник			0,48	17,69	17,28	84,98	571
Итого за день			1,6	57,96	54,8	217,4	1581



1-я неделя / 4. четверг

№ 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 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	49.2	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,040	0,36	2,04	3,48	34
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 сухофруктов 3	0,180	0,53	0,05	19,51	82
8	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,74	26,02	17,32	110,75	695
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			0,74	26,02	17,32	110,75	695
Уплотненный полдник			0,463	15,52	21,04	74,1	560
Итого за день			1,702	56,32	54,67	237,3	1675



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	50.0	Салат из свеклы с сыром Российским р/м	0,040	2,57	4,68	2,82	64
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	29,3	20,32	74,14	593
Уплотненный полдник							
1	25.3	Салат "Степной" с растительным маслом	0,040	0,83	2,1	4,69	41
2	485	Голубцы ленивые	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	16,43	14,24	69,42	471
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	29,3	20,32	74,14	593
Уплотненный полдник			0,52	16,43	14,24	69,42	471
Итого за день			1,655	58,2	49,14	195,29	1458



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	43.0	Салат из белокочанной капусты с р/м	0,040	0,63	2,36	3,78	39
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			0,73	25,24	17,02	84,84	580
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			0,73	25,24	17,02	84,84	580
Уплотненный полдник			0,489	26	15,42	70,02	536
Итого за день			1,708	68,77	51,76	215,28	1607



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.	Запеканка из творога	0,080	11,97	9,78	11,58	186
2	596.	Соус молочный (сладкий)	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	78.0	Икра морковная	0,040	0,77	3,64	3,89	51
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.	Компот из смеси кураги и изюма	0,180	0,71	0,04	20,18	82
Итого по группе			0,65	24,38	22,84	79,63	613
Уплотненный полдник							
1	25.3	Салат "Степной" с растительным маслом	0,040	0,83	2,1	4,69	41
2	388.	Биточки рыбные	0,060	8,13	2,26	5,58	74
3	595.	Соус молочный	0,030	0,79	1,88	3,4	29
4	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,110	2,69	5,34	28,1	171
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			0,46	15,64	14,02	85,05	521
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	24,38	22,84	79,63	613
Уплотненный полдник			0,46	15,64	14,02	85,05	521
Итого за день			1,632	57,57	54,27	223,36	1593



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 пшенная (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	49.2	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,040	0,36	2,04	3,48	34
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	20,25	27,86	79,11	663
Уплотненный полдник							
1	488	Цыплята-бройлеры, туш.в соусе с овощами	0,180(25/155)	8,61	8,04	17,49	171
2	571.	Гарнир из отварной тыквы	0,030	0,39	0,86	1,73	16
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			0,56	16,83	10,31	83,17	504
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	20,25	27,86	79,11	663
Уплотненный полдник			0,56	16,83	10,31	83,17	504
Итого за день			1,679	49,31	51,03	215,5	1551



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	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	50.5	Салат из свеклы с р/м	0,040	0,58	2,04	3,4	34
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	27	17,34	92,01	609
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
Итого 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	27	17,34	92,01	609
Уплотненный полдник			0,34	27,08	21,49	44,82	490
Итого за день			1,59	70,06	56,72	198,51	1576



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)	3,6	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	71.1	Винегрет овощной с реп.л и р/м	0,040	0,72	2,1	4,85	41
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			0,61	21,26	21,59	68,11	541
Уплотненный полдник							
1	400.	Суфле рыбное	0,060	9,33	3,9	2,42	81
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	571.	Гарнир из отварной тыквы	0,030	0,39	0,86	1,73	18
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			0,489	20,76	15,64	60,61	469
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			0,61	21,26	21,59	68,11	541
Уплотненный полдник			0,489	20,76	15,64	60,61	469
Итого за день			1,588	62,89	61,81	186,96	1545
Итого за период			16,295	595,19	538,01	2070,5	15494

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
86,08	0,01	0,01	14,6	0	17,6	12,39	6,71	0,24	104,09	0,1	13,16	5,4
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
656,38	0,24	0,28	42,26	4,9	154,4	379,61	100,76	6,54	1308,6	11,8	104,81	123,12
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	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
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
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
656,38	0,24	0,36	42,26	4,9	154,4	379,61	100,76	6,54	1308,6	11,8	104,81	123,12
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
994,29	0,67	0,94	139,18	6	786,36	1105,01	278,57	10,72	3144,98	41,52	280,66	677,83



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
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
10,2	0,02	0,01	3,6	0	2,4	6,6	3	0,06	166,8	0,18	1,2	4,8
99,07	0,09	0,1	3,94	0,38	167,6	204,24	29,6	1,36	358,83	24,93	19,08	94,45
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
7,8	0,01	0,02	3,9	0	14,91	16,91	8,61	0,55	112,33	0,27	7,93	7,8
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
4486,55	0,44	0,48	15,3	0,91	116,48	527,5	155,82	9,14	1268,49	30,99	106,97	335,38
641,36	0,02	0,02	2,08	0	9	18,48	12,56	0,23	86,28	0,05	1,76	18,24
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
33	0,06	0,22	1,95	0,07	180	135	21	0,15	219	3	13,5	30
723,61	0,17	0,39	11,93	0,3	277,82	322,93	65,77	1,8	576,01	9,89	66,01	101,57
99,07	0,09	0,23	3,94	0,38	167,6	204,24	29,6	1,36	358,83	24,93	19,08	94,45
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
4486,55	0,44	1,25	15,3	0,91	116,48	527,5	155,82	9,14	1268,49	30,99	106,97	335,38
723,61	0,17	0,41	11,93	0,3	277,82	322,93	65,77	1,8	576,01	9,89	66,01	101,57
5309,26	0,74	1,15	32,38	1,66	725,25	1181,57	271,44	12,43	2386,93	68,51	204,21	558,4



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
931,13	0,03	0,03	4,44	0	17,75	29,82	17,25	0,36	91,38	0,05	10,38	31,06
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
1128,92	0,45	0,45	17,46	0,07	107,49	407,85	107,07	6,36	1427,54	15,37	87,1	144,58
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
141,08	0	0,01	5,46	0,01	4,8	7,21	3,51	0,39	79,68	0,1	0	33,54
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
244,65	0,17	0,17	7,9	0,34	127,86	268,69	69,05	2,55	474,8	21,71	112,85	373,61
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
1128,92	0,45	0,52	17,46	0,07	107,49	407,85	107,07	6,36	1427,54	15,37	87,1	144,58
244,65	0,17	0,21	7,9	0,34	127,86	268,69	69,05	2,55	474,8	21,71	112,85	373,61
1766,37	1,03	1,24	49,12	3,35	659,35	1116,73	246,56	12,23	2628,37	63,3	267,54	628,46



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
462,72	0,01	0,02	2,11	0	6,85	14,45	9,54	0,18	90,48	0,07	1,47	13,93
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	0,66	181,75	0	0	0
21	0,04	0,06	11	0	6	28	34	0,3	348	1	0	2,2
813,06	0,37	0,43	18,76	3,22	105,04	385,78	132,05	6,6	1225,15	5,06	62,42	72,63
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	0,36	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	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	0,05	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
813,06	0,37	0,21	18,76	3,22	105,04	385,78	132,05	6,6	1225,15	5,06	62,42	72,63
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
1516,3	0,99	1,51	61,73	5,27	595,89	916,99	241,86	10,69	2449,64	62,68	166,98	241,88



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
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
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
279,42	0,33	0,37	18,78	5,02	227,61	572,45	124,82	6,45	1461,22	27,21	199,6	581,05
283,98	0,04	0,02	5,4	0	9,26	26	11,59	0,35	139,81	0,19	1,79	15,29
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
505,97	0,17	0,19	123,83	0,64	114,38	202,68	59,34	2,61	917,06	5,05	43,46	77,84
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
279,42	0,33	0,41	18,78	5,02	227,61	572,45	124,82	6,45	1461,22	27,21	199,6	581,05
505,97	0,17	0,24	123,83	0,64	114,38	202,68	59,34	2,61	917,06	5,05	43,46	77,84
865,12	0,63	0,87	144,72	5,95	747,61	1087,58	233,98	10,36	2798,57	39,17	282	773,52



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
86,08	0,01	0,01	14,6	0	17,6	12,39	6,71	0,24	104,09	0,1	13,16	5,4
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
316,16	0,26	0,32	34,3	0,55	104,8	354,32	101,79	4,7	1050,26	10,68	91,85	111,98
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
316,16	0,26	0,33	34,3	0,55	104,8	354,32	101,79	4,7	1050,26	10,68	91,85	111,98
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
877,52	1,13	1,99	66,65	2,36	749,17	1179,03	254,97	14,02	2859,86	52,3	201,77	374,17



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	
931,13	0,03	0,03	4,44	0	17,75	29,82	17,25	0,36	91,38	0,05	10,38	31,08	
141,15	0,07	0,06	4,14	0,03	18,33	190,97	19,73	0,55	304,67	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	
1579,13	0,33	0,35	17,63	0,77	149,11	460,06	108,92	5,31	1273,33	8,35	99,82	226,15	
283,98	0,04	0,02	5,4	0	9,26	26	11,59	0,35	139,81	0,19	1,79	15,29	
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	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	
353,59	0,17	0,21	22,5	5,02	119,17	277,67	83,32	3,59	746,54	18,58	112,12	350,07	
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	
1579,13	0,33	0,37	17,63	0,77	149,11	460,06	108,92	5,31	1273,33	8,35	99,82	226,15	
353,59	0,17	0,21	22,5	5,02	119,17	277,67	83,32	3,59	746,54	18,58	112,12	350,07	
2067,04	0,63	0,84	47,43	6,24	589,43	1060,52	241,99	10,9	2534,35	54,46	242,77	700,87	



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
462,72	0,01	0,02	2,11	0	6,85	14,45	9,54	0,18	90,48	0,07	1,47	13,93
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
797,42	0,77	1,08	35,75	1,95	96,46	322,7	179,88	5,73	1555,11	10,68	76,61	149,4
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
141,08	0	0,01	5,46	0,01	4,8	7,21	3,51	0,39	79,68	0,1	0	33,54
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
4	0,06	0,06	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
817,82	0,3	0,33	73,44	4,56	124,01	265,69	77,47	4,57	1174,92	4,45	31,2	135,66
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
797,42	0,77	0,59	35,75	1,95	96,46	322,7	179,88	5,73	1555,11	10,68	76,61	149,4
817,82	0,3	0,28	73,44	4,56	124,01	265,69	77,47	4,57	1174,92	4,45	31,2	135,66
1717,58	1,24	1,52	111,84	6,66	592,1	914,05	319,47	11,7	3235,22	18,63	140,31	349,12



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	61,97	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	
7,73	0,01	0,02	3,87	0	14,79	16,77	8,54	0,54	111,38	0,27	7,91	7,73	
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	
652,8	0,35	0,37	38,2	0,07	173,74	463,84	123,53	6,56	1974,26	5,12	98,31	154,96	
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	
652,8	0,35	0,35	38,2	0,07	173,74	463,84	123,53	6,56	1974,26	5,12	98,31	154,96	
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	
1040,18	0,91	1,5	60,83	2,65	1036,75	1330,64	258,6	9,92	3134,77	67,08	174,48	327,34	



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
202,85	0,03	0,02	5,5	0	11,6	24,14	11,04	0,43	153,77	0,13	7,53	14,88
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
464,75	0,3	0,34	32,69	5,07	125,78	515,17	145,6	7,88	1117,73	12,03	85,4	163,11
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
141,08	0	0,01	5,46	0,01	4,8	7,21	3,51	0,39	79,68	0,1	0	33,54
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
260,4	0,24	0,25	9,76	0,48	160,88	316,36	72,73	3,02	908,05	24	124,47	519,49
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
464,75	0,3	0,35	32,69	5,07	125,78	515,17	145,6	7,88	1117,73	12,03	85,4	163,11
260,4	0,24	0,3	9,76	0,48	160,88	316,36	72,73	3,02	908,05	24	124,47	519,49
1035,58	0,72	1,02	52,36	7,33	788,43	1311,78	300,68	13,87	2863,85	64,02	276,89	781,2
17189,24	8,69	15,09	766,24	47,47	7270,34	11203,9	2648,12	116,84	28036,54	531,67	2237,61	5412,79

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

1-я неделя

завтрак	1734
завтрак2	484
обед	2817
уплотненный полдник	2587
Итого:	7622

2-я неделя

завтрак	1833
завтрак2	513
обед	3006
уплотненный полдник	2520
Итого:	7872

Количество продуктов, используемых для приготовления меню по группам

Детский сад д.Рикасиха

1.5-3 лет, зимний период

№	Наименование	д.изм	рекомендуемо в суточное		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	ВСЕГО	Сред. сут.
			брутто	нетто												
1	Молоко 2,5-3,2%, кислом. продукты	г	390	390	460,18	353,67	375,60	329,92	301,89	395,50	203,10	310,00	500,00	372,75	3602,61	360,26
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	0,00	0,00	0,00	18,00	9,00	0,00	0,00	0,00	9,00	36,00	3,60
5	Мясо говяд. б\к 1 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	Цыплята-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	109,50	145,00	90,00	214,00	58,80	130,10	1190,97	119,10
11	Овощи, зелень	г	225	180	159,92	100,40	147,89	154,16	166,90	129,20	159,40	215,90	266,87	127,56	1628,20	162,82
12	Фрукты(плоды) свежие	г	108	95	100,00	68,00	75,50	116,00	100,00	113,50	87,00	116,00	100,00	50,00	926,00	92,60
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	5,37	35,98	34,87	4,50	43,73	7,67	43,30	18,90	32,79	231,88	23,19
20	Масло коровье сладкосливочное	г	18	18	18,50	17,92	23,55	15,50	18,14	17,53	20,90	6,50	15,20	24,58	178,32	17,83
21	Масло растительное	г	9	9	9,54	6,47	11,20	15,93	5,80	8,69	10,98	5,60	8,80	3,96	86,97	8,70
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	0,60	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 (суррогатный)	г	1	1	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	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	23,55	27,29	38,70	30,05	19,75	40,15	26,56	16,41	33,05	20,73	276,24	27,62
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

Разработано ООО «Технологии питания»

Архангельск 2021г.