

Утверждено:
Директор МБОУ «Приморская СШ»



Разработано:
ООО «Технологии питания»
Директор



Основное меню

Для воспитанников детского сада
филиала МБОУ «Приморская СШ» с 3 до 7 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. Сервалова
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 «ВИНТИ» 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	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углевод	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша геркулесовая(жидкая) с маслом	0,182(180/2)	7,29	8,1	25,32	205
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			0,405	15,97	18,29	53,43	442
завтрак2							
1	698.	Ряженка 2,5% жирности	0,150	4,35	3,75	6,3	81
Итого по группе			0,15	4,35	3,75	6,3	81
Обед							
1	43.0	Салат из белокочанной капусты с р/м	0,060	0,93	3,06	5,63	54
2	110.	Борщ со св. капустой, сметаной и яйцом	0,200/20/5	3,89	4,93	5,71	91
3	451.	Котлеты из говядины	0,070	11,68	7,62	6,87	142
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
5	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,130	2,19	5,28	12,52	103
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
7	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
8	707	Сок яблочный	0,180	0,9	0,18	18,18	77
Итого по группе			0,713	24,42	24,3	79,27	623
Уплотненный полдник							
1	401	Пудинг рыбный	0,080	11,64	4,82	5,97	110
2	587.	Соус томатный	0,030	0,33	1,55	1,96	24
3	520.	Пюре картофельное	0,130	2,7	6,16	13,67	133
4	576.	Гарнир из консер. горошка	0,025	0,77	0,05	1,62	10
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
7	0.06	Мармелад желевый	0,040	0,04	0	31,76	128
8	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,605	18,5	13,24	106,97	633
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,405	15,97	18,29	53,43	442
завтрак2			0,15	4,35	3,75	6,3	81
Обед			0,713	24,42	24,3	79,27	623
Уплотненный полдник			0,605	18,5	13,24	106,97	633
Итого за день			1,873	63,24	59,58	245,97	1779



1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углевод	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	366.	Запеканка из творога	0,100	14,97	12,23	14,45	233
2	1025	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,020	1,44	1,7	11,1	66
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,025(5/20)	1,52	4,7	10,32	89
4	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,190(180/10)	0,1	0,03	9,72	39
5	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,1	11,8	47
Итого по группе			0,435	18,43	18,76	57,39	474
завтрак2							
1	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,150	4,05	3,75	16,2	118
Итого по группе			0,15	4,05	3,75	16,2	118
Обед							
1	50.1	Сапат из свеклы с р/м	0,060	0,87	3,06	5,1	51
2	142.	Суп картофель на рыбном бульоне с минтаем	0,200/20	6,31	2,48	10,76	102
3	431	Печень по-строгановски .	0,080(50/30)	12,15	5,77	5,85	122
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,130	4,85	6,24	21,96	163
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
7	638.	Компот из кураги	0,180	0,94	0	18,88	78
Итого по группе			0,72	29,94	18,31	92,89	650
Уплотненный полдник							
1	49.0	Салат из моркови с яблоками с сахаром	0,060	0,66	0,06	6,66	30
2	462.	Тефтели (2в) из говядины с рисом (Ёжики)	0,120	12,2	9,47	13,66	187
3	595.	Соус молочный	0,080	2,13	5	9,06	79
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
5	672.	Гренки с джемом черносмородиновым	0,045(30/15)	2,73	2,21	24,42	128
6	697	Молоко 3,2%	0,180	5,22	5,76	8,46	108
Итого по группе			0,505	24,46	22,66	72,1	579
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,435	18,43	18,76	57,39	474
завтрак2			0,15	4,05	3,75	16,2	118
Обед			0,72	29,94	18,31	92,89	650
Уплотненный полдник			0,505	24,46	22,66	72,1	579
Итого за день			1,81	76,88	63,48	238,58	1821



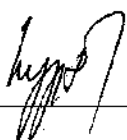
1-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углевод	
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	0,043(20/20/3)	1,61	3,05	20,58	116
3	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,180	5,07	5,25	16,33	134
4	627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47
Итого по группе			0,416	15,46	19,84	49,43	439
завтрак2							
1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,150	3,9	3,75	19,5	126
Итого по группе			0,15	3,9	3,75	19,5	126
Обед							
1	78.0	Икра морковная	0,060	1,39	4,08	5,75	66
2	131.	Рассольник домашний со сметаной и мясом	0,200/5/10	5,13	3,58	12,36	101
3	478.	Залеканка картофельная с говяжьим сердцем	0,160	11,81	7,54	24,57	213
4	600.	Соус сметанный-3	0,040	0,56	1,45	3,47	25
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
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			0,71	23,78	17,44	86,97	581
Уплотненный полдник							
1	388.	Биточки рыбные	0,070	9,47	2,63	6,52	88
2	595.	Соус молочный	0,040	1,07	2,5	4,54	40
3	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,130	3,17	6,23	33,19	202
4	576.	Гарнир из соленых огурцов (6 вар)	0,025	0,2	0,02	0,42	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			0,515	19,6	18,32	90,84	614
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,416	15,46	19,84	49,43	439
завтрак2			0,15	3,9	3,75	19,5	126
Обед			0,71	23,78	17,44	86,97	581
Уплотненный полдник			0,515	19,6	18,32	90,84	614
Итого за день			1,791	62,74	59,35	246,74	1760



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	0,182(180/2)	5,35	5,43	27,62	182
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	0,180/9	2,96	3,21	13,69	96
Итого по группе			0,405	12,36	13,99	51,75	383
завтрак2							
1	698.	Кефир 2,5% жирности с сахаром	0,150/5	4,35	3,75	10,99	99
Итого по группе			0,15	4,35	3,75	10,99	99
Обед							
1	49.2	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,060	0,52	3,05	5,16	50
2	139.	Суп картофельный с горохом на м/б	0,200	4,92	2,58	18,02	107
3	437.	Гуляш из отварной говядины	0,070(35/35)	10,68	3,92	2,63	89
4	516.	Макаронные изделия отварные	0,130	4,65	5,39	25,12	176
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
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			0,81	27,62	16,25	121,78	734
Уплотненный полдник							
1	43.0	Салат из капусты с огурцом и р/м	0,060	0,82	3,66	3,35	50
2	499.	Котлеты рубленые из цыплят	0,070	10,51	7,95	5,71	145
3	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
4	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,130	2,19	5,28	12,52	103
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			0,513	18,93	24,94	77,71	626
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,405	12,36	13,99	51,75	383
завтрак2			0,15	4,35	3,75	10,99	99
Обед			0,81	27,62	16,25	121,78	734
Уплотненный полдник			0,513	18,93	24,94	77,71	626
Итого за день			1,878	63,26	58,93	262,23	1842



1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углевод	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	160.	Суп молочный (Вермишель в молоке)	0,180	7,07	8,72	24,71	208
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,037(20/14/3)	4,76	7,18	10,3	125
3	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,190(180/10)	0,1	0,03	9,72	39
Итого по группе			0,407	11,93	15,93	44,73	372
завтрак2							
1	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,150	4,05	3,75	16,2	118
Итого по группе			0,15	4,05	3,75	16,2	118
Обед							
1	50.0	Салат из свеклы с сыром Российским р/м	0,060	3,69	6,87	3,96	93
2	127.	Суп с рисом и мясными фрикадельками	0,200	7,44	5,31	11,65	121
3	249	Рыба запеченная в омлете	0,080	12,05	4,52	2,31	98
4	520.	Пюре картофельное	0,130	2,7	6,16	13,67	133
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
7	707.	Сок виноградный	0,180	0,54	0,36	29,34	126
Итого по группе			0,72	31,24	23,98	91,27	705
Уплотненный полдник							
1	25.2	Салат "Степной" с растительным маслом	0,060	0,99	5,12	5,25	71
2	485	Голубцы ленивые	0,160	13,11	9,27	9,83	177
3	595.	Соус молочный	0,040	1,07	2,5	4,54	40
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
5	0.1	Пряник заварной	0,040	2,36	1,88	30	146
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			0,6	20,06	19,28	88,93	611
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,407	11,93	15,93	44,73	372
завтрак2			0,15	4,05	3,75	16,2	118
Обед			0,72	31,24	23,98	91,27	705
Уплотненный полдник			0,6	20,06	19,28	88,93	611
Итого за день			1,877	67,28	62,94	241,13	1806



2-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углевод	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша манная (жидкая) с маслом	0,182(180/2)	6,6	6,77	26,41	195
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			0,405	15,72	17,37	53,18	434
завтрак2							
1	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,150	4,05	3,75	16,2	118
Итого по группе			0,15	4,05	3,75	16,2	118
Обед							
1	43.0	Салат из белокочанной капусты с р/м	0,060	0,93	3,06	5,63	54
2	135.	Суп из овощей с яйцом и сметаной	0,200/20/5	4,78	5,24	9,96	103
3	423	Бефстроганов из отварного мяса	0,100 (50/50)	14,51	5,2	3,56	111
4	516.	Макаронные изделия отварные	0,130	4,65	5,39	25,12	176
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
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
8	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,84	31,26	20,18	106,09	716
Уплотненный полдник							
1	50.0	Салат из свеклы с сыром Российским р/м	0,060	3,69	6,87	3,96	93
2	363.	Жаркое по-домашнему	0,200(70/130)	20,1	7,01	20,84	227
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			0,529	29,95	18,48	73,28	593
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,405	15,72	17,37	53,18	434
завтрак2			0,15	4,05	3,75	16,2	118
Обед			0,84	31,26	20,18	106,09	716
Уплотненный полдник			0,529	29,95	18,48	73,28	593
Итого за день			1,924	80,98	59,78	248,75	1881

2-я неделя / 2. вторник

№ 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	366.	Запеканка из творога	0,100	14,97	12,23	14,45	233
2	1025	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,020	1,44	1,7	11,1	66
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,025(5/20)	1,52	4,7	10,32	89
4	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,190(180/10)	0,1	0,03	9,72	39
5	627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47
Итого по группе			0,435	18,43	18,96	55,89	474
завтрак2							
1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,150	3,9	3,75	19,5	126
Итого по группе			0,15	3,9	3,75	19,5	126
Обед							
1	78.0	Икра морковная	0,060	1,39	4,08	5,75	66
2	143.	Суп с макаронами, карт. на курин.бульоне	0,200	2,84	2,06	16,22	90
3	503.	Суфле из цыплят-бройлеров1	0,070	14,15	11,81	3,14	186
4	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,130	2,19	5,28	12,52	103
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
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			0,71	26,1	24,03	88,15	661
Уплотненный полдник							
1	25.2	Салат "Степной" с растительным маслом	0,060	0,99	5,12	5,25	71
2	388.	Биточки рыбные	0,070	9,47	2,63	6,52	88
3	595.	Соус молочный	0,040	1,07	2,5	4,54	40
4	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,130	3,17	6,23	33,19	202
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
6	0.04	Печенье сахарное	0,030	2,25	2,94	22,32	125
7	707	Сок яблочный	0,180	0,9	0,18	18,18	77
Итого по группе			0,53	19,37	19,76	99,84	650
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,435	18,43	18,96	55,89	474
завтрак2			0,15	3,9	3,75	19,5	126
Обед			0,71	26,1	24,03	88,15	661
Уплотненный полдник			0,53	19,37	19,76	99,84	650
Итого за день			1,825	67,8	66,5	263,38	1911



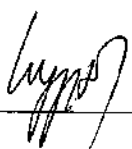
2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углевод	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша пшеничная (жидкая) с маслом	0,182(180/2)	5,66	5,42	26,16	177
2	2.07	Бутерброд с джемом абрикосовым	0,043(20/20/3)	1,61	3,05	20,58	116
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,180/9	2,67	2,89	13,22	90
Итого по группе			0,405	9,94	11,36	59,96	383
завтрак2							
1	698.	Ряженка 2,5% жирности	0,150	4,35	3,75	6,3	81
Итого по группе			0,15	4,35	3,75	6,3	81
Обед							
1	49.2	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,060	0,52	3,05	5,16	50
2	120.	Борщ "Белорусский" на м/б со сметаной	0,200/5/20	5,11	5,33	10,04	125
3	438.	Азу	0,200(45/155)	11,83	22,49	20,76	343
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
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			0,71	22,28	31,63	87,45	737
Уплотненный полдник							
1	488	Цыплята-бройлеры, туш. в соусе с овощами	0,200(40/160)	9,56	8,93	19,44	189
2	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,025	0,77	0,05	1,62	10
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 виноградный	0,180	0,54	0,36	29,34	126
6	627.	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38
Итого по группе			0,575	17,71	10,75	93,65	554
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,405	9,94	11,36	59,96	383
завтрак2			0,15	4,35	3,75	6,3	81
Обед			0,71	22,28	31,63	87,45	737
Уплотненный полдник			0,575	17,71	10,75	93,65	554
Итого за день			1,84	54,28	57,49	247,36	1755



2-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 рисовая (жидкая) с маслом	0,182(180/2)	4,46	4,8	28,15	175
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			0,405	13,58	15,4	54,92	414
завтрак2							
1	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,150	4,05	3,75	16,2	118
Итого по группе			0,15	4,05	3,75	16,2	118
Обед							
1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,060	0,87	3,06	5,1	51
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,200/5	2,64	3,19	15,98	94
3	440	Говядина, тушеная с капустой	0,200	18,68	11,62	12,92	236
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
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			0,81	27,9	18,8	97,61	647
Уплотненный полдник							
1	358.	Сырники из творога	0,150	24,29	18,58	23,08	364
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	672.	Гренки с джемом черносмородиновым	0,045(30/15)	2,73	2,21	24,42	128
5	697	Молоко 3,2%	0,180	5,22	5,76	8,46	108
Итого по группе			0,435	33,92	27,13	73,73	685
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,405	13,58	15,4	54,92	414
завтрак2			0,15	4,05	3,75	16,2	118
Обед			0,81	27,9	18,8	97,61	647
Уплотненный полдник			0,435	33,92	27,13	73,73	685
Итого за день			1,8	79,45	65,08	242,46	1864



2-я неделя / 5. пятница

№ 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	340	Омлет натуральный с маслом	0,093(90/3)	8,38	11,24	2,22	142
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,037(20/14/3)	4,76	7,18	10,3	125
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	4,63	4,84	17,67	132
4	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,41	19,27	23,76	51,19	495
завтрак2							
1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,150	3,9	3,75	19,5	126
Итого по группе			0,15	3,9	3,75	19,5	126
Обед							
1	71.1	Винегрет овощной с реп.л и р/м	0,060	0,92	5,11	5,7	74
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной и яйцом	0,200/5/20	4,57	5,17	6,3	94
3	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,080	11,05	12,02	2,55	160
4	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,130	4,85	6,24	21,96	163
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
7	509.	Напиток с витаминами "Витошка"	0,180	0	0	17,46	70
Итого по группе			0,72	26,21	29,3	84,31	695
Уплотненный полдник							
1	45.0	Салат из квашеной капусты с реп.л. и р/м	0,060	0,95	3,06	4,94	52
2	400.	Суфле рыбное	0,080	12,44	5,2	3,24	109
3	595.	Соус молочный	0,030	0,85	1,88	3,89	31
4	520.	Пюре картофельное	0,130	2,7	6,16	13,67	133
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
6	707.	Сок персиковый с мякотью	0,180	0,54	0	30,6	119
7	741.	Ватрушка с творогом	0,075	9,4	5,39	33,25	218
Итого по группе			0,575	28,4	21,85	99,43	709
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,41	19,27	23,76	51,19	495
завтрак2			0,15	3,9	3,75	19,5	126
Обед			0,72	26,21	29,3	84,31	695
Уплотненный полдник			0,575	28,4	21,85	99,43	709
Итого за день			1,855	77,78	78,66	254,43	2025
Итого за период			18,473	693,69	631,79	2491,03	18424



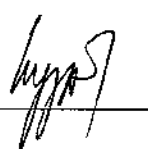
1-я неделя / 1. понедельник

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
47,82	0,12	0,21	2,05	0,11	200,42	214,37	50,69	0,98	302,27	3,36	23,97	41,72
71,59	0,03	0,1	0	0,48	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
152,41	0,21	0,43	4	0,77	403,89	409,26	85,18	2,12	648,7	13	51,47	82,72
33	0,03	0,19	0,45	0	186	138	21	0,15	219	0	0	30
33	0,03	0,22	0,45	0	186	138	21	0,15	219	0	0	30
129,01	0,01	0,02	21,63	0	26,12	18,39	9,96	0,34	154,33	0,15	19,72	8,04
203,38	0,03	0,12	8,84	0,44	43,22	82,11	22,57	1,43	322,71	6,7	20,75	31,38
14,02	0,05	0,12	0,8	0,11	21,4	113,63	18,81	1,03	176,51	2,98	20,91	45,48
19,59	0	0	0	0,04	0,36	0,57	0,01	0,01	0,36	0	0	0
370,51	0,06	0,05	8,76	0,01	37,8	52,24	22,45	0,76	357,02	0,52	28,68	28,38
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	26	17,5
0	0,02	0,02	3,6	0	12,6	12,6	7,2	2,52	216	0	3,6	14,4
737,01	0,28	0,3	43,63	0,6	163	371,54	107,3	8,26	1376,03	14,05	119,3	148,08
34,97	0,05	0,08	0,2	0,22	39,12	137,77	26,63	0,59	181,62	15,52	117,71	477,59
46,76	0	0	0,57	0,08	3,53	6,14	3,33	0,12	14,06	0	0	0
47,54	0,12	0,1	4,47	0,11	32,37	70,57	23,98	0,85	558,37	1,37	15,27	37,05
12,5	0,03	0,01	2,5	0,05	5	15,5	5,25	0,17	24,75	0	0	0
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
20	0	0	0	0	1,8	0,4	0,8	0,16	1,6	0,4	2,8	0
21	0,04	0,06	11	0	6	28	34	0,3	348	1	0	2,2
299,77	0,53	0,59	36,83	1,97	91,62	271,38	96,79	2,41	1168,63	19,49	136,42	519,74
152,41	0,21	0,53	4	0,77	403,89	409,26	85,18	2,12	648,7	13	51,47	82,72
33	0,03	0,19	0,45	0	186	138	21	0,15	219	0	0	30
737,01	0,28	0,38	43,63	0,6	163	371,54	107,3	8,26	1376,03	14,05	119,3	148,08
299,77	0,53	0,57	36,83	1,97	91,62	271,38	96,79	2,41	1168,63	19,49	136,42	519,74
1222,19	1,05	1,62	84,91	3,34	844,51	1190,18	310,27	12,94	3412,36	46,54	307,19	780,54



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
75,95	0,05	0,24	0,24	0,4	166,1	210,95	22,5	0,68	175,46	30,02	12,08	33,31
9,4	0,01	0,08	0,2	0,01	61,4	43,8	6,8	0,04	73	0,6	1,4	7
32,65	0,02	0,01	0	0,07	4,4	13,95	2,62	0,25	19	0	10	0
60	0,15	0,17	10,05	0,88	10,61	4,12	4,01	0,41	20	0	0	0
17	0,03	0,02	6	0	4	11	5	0,1	278	0,3	2	8
195	0,26	0,28	16,49	1,36	246,51	283,82	40,93	1,48	565,46	30,92	25,48	48,31
0,03	0,04	0,19	1,35	0,07	181,5	141	22,5	0,15	204	3	13,5	30
0,03	0,04	0,23	1,35	0,07	181,5	141	22,5	0,15	204	3	13,5	30
11,6	0,01	0,02	5,8	0	21,46	25	12,76	0,81	167,04	0	4,06	11,6
164,43	0,11	0,08	6,11	0,19	31,4	165,47	36,94	0,93	544,08	5,21	57,36	222,08
5589,78	0,2	1,39	7,4	0,89	14,14	214,98	13,1	4,55	192,36	28,24	8,52	161,98
39,96	0,11	0,07	0	0,09	12,36	115,49	77,66	2,58	146,54	3,85	1,29	9
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
104,94	0,02	0,04	0,36	0	37,05	26,28	20,67	0,61	309,33	0	0	0
5911,21	0,56	0,6	19,67	1,17	137,91	659,22	187,43	11,65	1508,45	41	96,87	425,06
942,04	0,03	0,03	3,07	0	13,23	27,17	18,46	0,35	127,42	0,09	2,59	26,81
19,73	0,06	0,14	2,2	0,18	17,7	134,95	25,3	1,17	186,54	5,25	26,83	58,01
39,32	0,02	0,08	0,39	0,09	71,87	55,43	9,02	0,12	90,21	1,84	13,46	12
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
10,96	0,04	0,04	6,17	0,03	25,54	36,41	7,53	0,45	67,48	1,21	14,27	4,25
39,6	0,07	0,27	2,34	0,09	216	162	25,2	0,18	262,8	3,6	16,2	36
1051,65	0,24	0,51	14,17	0,39	348,34	428,96	88,31	2,49	761,05	13,19	73,99	139,97
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
195	0,26	0,52	16,49	1,36	246,51	283,82	40,93	1,48	565,46	30,92	25,48	48,31
0,03	0,04	0,19	1,35	0,07	181,5	141	22,5	0,15	204	3	13,5	30
5911,21	0,56	1,65	19,67	1,17	137,91	659,22	187,43	11,65	1508,45	41	96,87	425,06
1051,65	0,24	0,57	14,17	0,39	348,34	428,96	88,31	2,49	761,05	13,19	73,99	139,97
7157,89	1,1	1,67	51,68	2,99	914,26	1513	339,17	15,77	3038,96	88,11	209,84	643,34



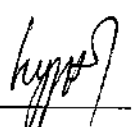
1-я неделя / 3. среда

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
43,27	0,02	0,01	0,41	0,04	7,12	15,97	3,41	0,37	49,36	0	10,14	1,2
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
18	0,02	0,03	6	0	11	13	7	0,2	155	0,1	1	10
389,12	0,38	0,41	24,8	2,88	283,95	333,33	56,79	2,95	620,5	23,37	56,01	88,87
34,5	0,04	0,19	2,4	0,07	163,5	127,5	19,5	0,6	220,5	3	13,5	30
34,5	0,04	0,23	2,4	0,07	163,5	127,5	19,5	0,6	220,5	3	13,5	30
1084,34	0,03	0,03	8,01	0	22,74	43,14	25,56	0,65	170,25	0,13	11,93	34,77
170,79	0,08	0,08	9,46	0	34,77	125,14	27	1,08	522,11	0,25	20,5	36,11
35,35	0,31	0,42	3,98	0,07	23,91	199,01	44,21	3,64	870,28	14,1	38,3	76,61
10,7	0,01	0,01	0,02	0,01	10,76	8,34	1,66	0,06	14,81	0,21	6,35	1,4
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
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
1301,68	0,54	0,54	22,48	0,08	124,09	469,11	128,58	7,69	1737,02	18,39	102,72	169,29
17,6	0,06	0,09	0,2	0,12	45,5	143,66	30,54	0,66	236,93	11,7	92,04	358,22
19,66	0,01	0,04	0,19	0,04	36,08	27,74	4,52	0,05	45,1	0,92	8,33	6
45,71	0,02	0,02	0	0,1	16,14	68,49	25,02	0,46	45,62	7,59	0,64	22,84
1,25	0	0	0,62	0	5,75	6	3,5	0,15	35,25	0	0	0
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
118,78	0,17	0,17	3,15	0,37	144,62	304,7	78,19	2,46	481,89	24,63	104,17	395,25
389,12	0,38	0,86	24,8	2,88	283,95	333,33	56,79	2,95	620,5	23,37	56,01	88,87
34,5	0,04	0,19	2,4	0,07	163,5	127,5	19,5	0,6	220,5	3	13,5	30
1301,68	0,54	0,59	22,48	0,08	124,09	469,11	128,58	7,69	1737,02	18,39	102,72	169,29
118,78	0,17	0,21	3,15	0,37	144,62	304,7	78,19	2,46	481,89	24,63	104,17	395,25
1844,08	1,13	1,34	52,83	3,4	716,16	1234,64	283,06	13,7	3059,91	69,39	276,4	683,41




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
35,46	0,08	0,14	1,3	0,08	126,11	140,86	31,99	0,6	186,49	4,04	9,8	30,53
71,59	0,03	0,1	0	0,48	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
129,05	0,15	0,3	2,63	0,63	266,73	285,3	53,14	1,73	386,96	12,68	32,8	61,53
33	0,06	0,25	1,05	0	180,15	135	21	0,16	219,15	43,5	13,5	30
33	0,06	0,31	1,05	0	180,15	135	21	0,16	219,15	43,5	13,5	30
644,25	0,03	0,02	3,1	0	9,64	20,41	13,41	0,24	133,5	0,1	2,1	19,6
145,41	0,18	0,07	5,02	0	32,55	117,93	29,48	1,63	440	0,13	18,67	27,81
132,3	0,05	0,11	0,53	0	8,85	117,58	17,94	1,15	211,28	0,15	4,71	40,86
38,2	0,04	0,02	0	0,09	6,11	30,71	6,84	0,5	31,39	0,58	18,26	10,06
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
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
1008,48	0,45	0,51	20,03	0,48	113,31	424,54	143,33	6,65	1495,02	5,66	69,38	120,93
7,91	0,02	0,02	18,73	0	22,17	17,31	8,62	0,31	149,98	0,17	7,67	6,76
45,74	0,04	0,12	0,55	0,36	28,45	69,37	12,73	1,01	139,74	2,64	22,63	71,55
19,59	0	0	0	0,04	0,36	0,57	0,01	0,01	0,36	0	0	0
370,51	0,06	0,05	8,76	0,01	37,8	52,24	22,45	0,76	357,02	0,52	28,68	28,38
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
585,98	0,46	0,77	46,2	1,97	113,98	192,03	54,37	2,81	803,47	7,57	61,73	113,52
129,05	0,15	0,39	2,63	0,63	266,73	285,3	53,14	1,73	386,96	12,68	32,8	61,53
33	0,06	0,25	1,05	0	180,15	135	21	0,16	219,15	43,5	13,5	30
1008,48	0,45	0,34	20,03	0,48	113,31	424,54	143,33	6,65	1495,02	5,66	69,38	120,93
585,98	0,46	0,56	46,2	1,97	113,98	192,03	54,37	2,81	803,47	7,57	61,73	113,52
1756,51	1,12	1,68	69,91	3,08	674,17	1036,87	271,84	11,35	2904,6	69,41	177,41	325,98



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
56,38	0,1	0,23	1,08	0,14	204,44	169,23	26,82	0,46	269,98	3,72	23,27	38,26
59,91	0,03	0,05	0,1	0,17	127,36	83,57	7,51	0,39	31,08	2,36	10	0
60	0,15	0,17	10,05	0,88	10,61	4,12	4,01	0,41	20	0	0	0
176,29	0,28	0,45	11,23	1,19	342,41	256,92	38,34	1,26	321,06	6,08	33,27	38,26
0,03	0,04	0,19	1,35	0,07	181,5	141	22,5	0,15	204	3	13,5	30
0,03	0,04	0,23	1,35	0,07	181,5	141	22,5	0,15	204	3	13,5	30
46,44	0,02	0,06	4,59	0,12	131,79	84,56	14,49	0,77	141,06	2,22	11,15	9
148,81	0,04	0,07	0,74	0,05	22,68	157,5	20,45	0,65	224,1	2,53	22,36	49,97
60,34	0,07	0,13	0,28	0,37	45,37	194,39	37,56	0,9	283,15	17,45	128,27	478,85
47,54	0,12	0,1	4,47	0,11	32,37	70,57	23,98	0,85	558,37	1,37	15,27	37,05
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
0	0,04	0,02	3,6	0	36	21,6	16,2	0,72	99	1,8	0	0
303,63	0,4	0,42	13,68	0,65	289,71	620,62	138,98	6,06	1454,78	29,07	202,69	595,27
285,01	0,04	0,02	6,4	0	12,48	30,82	13,71	0,45	164,08	0,21	1,91	16,26
54,49	0,08	0,14	20,02	0,17	60,54	155,05	36,87	1,5	495,25	3,48	48,7	58,18
19,66	0,01	0,04	0,19	0,04	36,08	27,74	4,52	0,05	45,1	0,92	8,33	6
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
0	0,03	0,01	0	0,96	4,4	20	3,6	0,32	60,8	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
523,22	0,22	0,24	122,61	1,17	140,67	260,67	71,36	3,12	1075,76	6,11	61,58	91,34
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
176,29	0,28	0,45	11,23	1,19	342,41	256,92	38,34	1,26	321,06	6,08	33,27	38,26
0,03	0,04	0,19	1,35	0,07	181,5	141	22,5	0,15	204	3	13,5	30
303,63	0,4	0,43	13,68	0,65	289,71	620,62	138,98	6,06	1454,78	29,07	202,69	595,27
523,22	0,22	0,29	122,61	1,17	140,67	260,67	71,36	3,12	1075,76	6,11	61,58	91,34
1003,17	0,94	1,23	148,87	3,08	954,29	1279,21	271,18	10,59	3055,6	44,26	311,04	754,87



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
46,72	0,07	0,19	1,99	0,11	187,14	155,02	25,11	0,39	249,33	3,26	21,77	34,92
71,59	0,03	0,1	0	0,48	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
249,26	0,4	0,9	20,14	2,02	388,06	361,15	63,94	1,96	572,84	12,9	49,27	83,09
0,03	0,04	0,19	1,35	0,07	181,5	141	22,5	0,15	204	3	13,5	30
0,03	0,04	0,23	1,35	0,07	181,5	141	22,5	0,15	204	3	13,5	30
129,01	0,01	0,02	21,63	0	26,12	18,39	9,96	0,34	154,33	0,15	19,72	8,04
191,07	0,08	0,14	8,53	0,44	41,7	133,04	21,7	1,14	406,17	6,65	23,77	41,89
0	0,04	0,1	0	0,05	16,58	121,45	15,65	1,21	115,75	0,58	26,71	52,45
38,2	0,04	0,02	0	0,09	6,11	30,71	6,84	0,5	31,39	0,58	18,26	10,06
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
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
21	0,04	0,06	11	0	6	28	34	0,3	348	1	0	2,2
379,78	0,32	0,38	42,17	0,58	128,42	425,07	118,3	5,75	1215,21	12,66	114,1	135,04
46,44	0,02	0,06	4,59	0,12	131,79	84,56	14,49	0,77	141,06	2,22	11,15	9
300,82	0,44	0,85	9,19	0	29,37	307,42	58,63	6,42	1035,61	25,44	51,52	105,46
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
355,72	0,54	0,55	13,84	0,21	188,3	446,51	87,08	8,46	1279,44	31,29	63,96	177,36
249,26	0,4	0,79	20,14	2,02	388,06	361,15	63,94	1,96	572,84	12,9	49,27	83,09
0,03	0,04	0,19	1,35	0,07	181,5	141	22,5	0,15	204	3	13,5	30
379,78	0,32	0,39	42,17	0,58	128,42	425,07	118,3	5,75	1215,21	12,66	114,1	135,04
355,72	0,54	0,99	13,84	0,21	188,3	446,51	87,08	8,46	1279,44	31,29	63,96	177,36
984,79	1,3	2,29	77,5	2,88	886,28	1373,73	291,82	16,32	3271,49	59,85	240,83	425,49



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
75,95	0,05	0,24	0,24	0,4	166,1	210,95	22,5	0,68	175,46	30,02	12,08	33,31
9,4	0,01	0,08	0,2	0,01	61,4	43,8	6,8	0,04	73	0,6	1,4	7
32,65	0,02	0,01	0	0,07	4,4	13,95	2,62	0,25	19	0	10	0
60	0,15	0,17	10,05	0,88	10,61	4,12	4,01	0,41	20	0	0	0
18	0,02	0,03	6	0	11	13	7	0,2	155	0,1	1	10
196	0,25	0,28	16,49	1,36	253,51	285,82	42,93	1,58	442,46	30,72	24,48	50,31
34,5	0,04	0,19	2,4	0,07	163,5	127,5	19,5	0,6	220,5	3	13,5	30
34,5	0,04	0,23	2,4	0,07	163,5	127,5	19,5	0,6	220,5	3	13,5	30
1084,34	0,03	0,03	8,01	0	22,74	43,14	25,56	0,65	170,25	0,13	11,93	34,77
156,83	0,08	0,06	4,6	0,03	20,37	212,18	21,92	0,61	338,42	0,33	17,19	29,62
102,17	0,06	0,17	0,65	0,73	30,77	93,44	15,38	1,4	171,59	4,32	18,68	95,55
370,51	0,06	0,05	8,76	0,01	37,8	52,24	22,45	0,76	357,02	0,52	28,68	28,38
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
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
1767,9	0,36	0,38	22,2	0,77	161,39	513,88	125,58	6,11	1436,58	9	102,12	208,72
285,01	0,04	0,02	6,4	0	12,48	30,82	13,71	0,45	164,08	0,21	1,91	16,26
17,6	0,06	0,09	0,2	0,12	45,5	143,66	30,54	0,66	236,93	11,7	92,04	358,22
19,66	0,01	0,04	0,19	0,04	36,08	27,74	4,52	0,05	45,1	0,92	8,33	6
45,71	0,02	0,02	0	0,1	16,14	68,49	25,02	0,46	45,62	7,59	0,64	22,84
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
0	0,02	0,01	0	1,05	8,7	27	6	0,63	45,6	0	0	0
0	0,02	0,02	3,6	0	12,6	12,6	7,2	2,52	216	0	3,6	14,4
367,98	0,19	0,21	10,39	1,31	135,5	323,31	89,79	4,99	779,93	21,62	107,16	420,62
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
196	0,25	0,53	16,49	1,36	253,51	285,82	42,93	1,58	442,46	30,72	24,48	50,31
34,5	0,04	0,19	2,4	0,07	163,5	127,5	19,5	0,6	220,5	3	13,5	30
1767,9	0,36	0,38	22,2	0,77	161,39	513,88	125,58	6,11	1436,58	9	102,12	208,72
367,98	0,19	0,21	10,39	1,31	135,5	323,31	89,79	4,99	779,93	21,62	107,16	420,62
2366,38	0,84	1,05	51,48	3,51	713,9	1250,51	277,8	13,28	2879,47	64,34	247,26	709,65



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
33,67	0,11	0,11	1,17	0,07	117,35	143,05	35,14	0,83	186,87	1,8	9,31	25,56
43,27	0,02	0,01	0,41	0,04	7,12	15,97	3,41	0,37	49,36	0	10,14	1,2
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
96,74	0,17	0,3	2,78	0,17	238,38	242,49	53,39	1,57	375,34	3,6	27,55	44,76
33	0,03	0,19	0,45	0	186	138	21	0,15	219	0	0	30
33	0,03	0,22	0,45	0	186	138	21	0,15	219	0	0	30
644,25	0,03	0,02	3,1	0	9,64	20,41	13,41	0,24	133,5	0,1	2,1	19,6
205,39	0,08	0,14	8,38	0,44	48,88	148,12	29,09	1,65	501,81	6,76	26,25	47,54
25,84	0,37	0,08	8,67	0	30,2	100,89	134,94	2,45	971,78	0,52	35,55	82,28
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
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
992,98	0,86	1,17	38,24	1,95	110,22	361,42	203,74	6,51	1769,82	11,08	89,54	169,82
735,69	0,15	0,14	21,2	0,24	38,32	169,1	40,65	1,8	622,29	0,38	33,04	105,8
12,5	0,03	0,01	2,5	0	5	15,5	5,25	0,17	24,75	0,47	0,17	1,12
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	0,04	0,02	3,6	0	36	21,6	16,2	0,72	99	1,8	0	0
10	0,06	0,03	38	0	31	18	10	0,1	155	0	0	0
762,19	0,36	0,39	65,43	0,25	142,51	279,85	83,3	3,45	1008,57	6,65	36,28	113,82
96,74	0,17	0,25	2,78	0,17	238,38	242,49	53,39	1,57	375,34	3,6	27,55	44,76
33	0,03	0,19	0,45	0	186	138	21	0,15	219	0	0	30
992,98	0,86	0,6	38,24	1,95	110,22	361,42	203,74	6,51	1769,82	11,08	89,54	169,82
762,19	0,36	0,26	65,43	0,25	142,51	279,85	83,3	3,45	1008,57	6,65	36,28	113,82
1884,91	1,42	1,68	106,9	2,37	677,11	1021,76	361,43	11,68	3372,73	21,33	153,37	358,4



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
32,86	0,04	0,11	1,17	0,07	112,54	120,86	26,38	0,38	157,2	5,88	8,48	31,5
71,59	0,03	0,1	0	0,48	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
235,4	0,37	0,87	19,32	1,98	313,46	326,99	65,21	1,95	480,71	15,52	35,98	79,67
0,03	0,04	0,19	1,35	0,07	181,5	141	22,5	0,15	204	3	13,5	30
0,03	0,04	0,23	1,35	0,07	181,5	141	22,5	0,15	204	3	13,5	30
11,6	0,01	0,02	5,8	0	21,46	25	12,76	0,81	167,04	0	4,06	11,6
74,59	0,08	0,05	6,13	0	26,94	110,91	21,76	0,79	453,23	0,19	20,05	35,2
538,78	0,12	0,22	22,54	0,07	92,08	237,11	60,45	2,93	840,19	1,16	25,04	86,9
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
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	20,01	15,48	7,41	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
644,63	0,37	0,39	40,47	0,07	185,99	491,5	133,68	7,23	2078,63	5,35	77,1	162,1
116,69	0,08	0,41	0,37	0,65	262,11	338,07	34,2	1,02	268,04	48,67	13,5	51,3
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
10,96	0,04	0,04	6,17	0,03	25,54	36,41	7,53	0,45	67,48	1,21	14,27	4,25
39,6	0,07	0,27	2,34	0,09	216	162	25,2	0,18	262,8	3,6	16,2	36
190,57	0,21	0,48	9,04	1,11	514,1	554,91	73,24	2,01	686,82	53,48	43,97	91,55
235,4	0,37	0,71	19,32	1,98	313,46	326,99	65,21	1,95	480,71	15,52	35,98	79,67
0,03	0,04	0,19	1,35	0,07	181,5	141	22,5	0,15	204	3	13,5	30
644,63	0,37	0,37	40,47	0,07	185,99	491,5	133,68	7,23	2078,63	5,35	77,1	162,1
190,57	0,21	0,73	9,04	1,11	514,1	554,91	73,24	2,01	686,82	53,48	43,97	91,55
1070,63	0,99	1,72	70,18	3,23	1195,05	1514,4	294,63	11,34	3450,16	77,35	170,55	363,32



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
59,91	0,03	0,05	0,1	0,17	127,36	83,57	7,51	0,39	31,08	2,36	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
21	0,04	0,06	11	0	6	28	34	0,3	348	1	0	2,2
310,81	0,17	0,23	13,29	1,76	401,74	404,69	83,55	2,64	818,14	26,63	54,87	72,7
34,5	0,04	0,19	2,4	0,07	163,5	127,5	19,5	0,6	220,5	3	13,5	30
34,5	0,04	0,23	2,4	0,07	163,5	127,5	19,5	0,6	220,5	3	13,5	30
223,91	0,03	0,03	6,85	0	15,4	30,13	14,11	0,57	191,55	0,16	2,65	16,74
211,2	0,06	0,14	16,57	0,44	56,62	239,35	27,44	1,15	403,35	6,55	21,63	37,62
44,8	0,03	0,09	1,96	0,32	19,79	104,44	11,74	1,06	137,32	0,16	24,46	85,42
39,96	0,11	0,07	0	0,09	12,36	115,49	77,66	2,58	146,54	3,85	1,29	9
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	25	17,5
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
108	0,27	0,31	18	1,51	0	0	0	0	13,68	0	0	0
628,37	0,61	0,92	43,38	2,36	125,67	581,41	157,25	7,53	1041,54	14,42	75,67	169,18
291,6	0,01	0,02	19,12	0	26,25	18,61	8,62	0,35	156,39	0	1,59	7,79
50,15	0,07	0,11	0,13	0,36	42,24	171,82	36,61	0,82	258,38	16,78	124,9	503,6
14,74	0,01	0,03	0,14	0,03	27,24	21,23	3,47	0,04	34,43	0,72	7,25	4,5
47,54	0,12	0,1	4,47	0,11	32,37	70,57	23,98	0,85	558,37	1,37	15,27	37,05
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
90	0,04	0,07	10,8	0	16,2	0	7,2	1,62	273,6	18	3,6	39,6
40,13	0,07	0,13	0,32	0,09	80,59	121,94	16,07	0,77	128,86	12,35	2,94	14,25
534,16	0,34	0,47	34,98	0,59	228,89	417,17	98,75	4,67	1436,63	50,42	156,19	609,69
310,81	0,17	0,65	13,29	1,76	401,74	404,69	83,55	2,64	818,14	26,63	54,87	72,7
34,5	0,04	0,19	2,4	0,07	163,5	127,5	19,5	0,6	220,5	3	13,5	30
628,37	0,61	0,69	43,38	2,36	125,67	581,41	157,25	7,53	1041,54	14,42	75,67	169,18
534,16	0,34	0,47	34,98	0,59	228,89	417,17	98,75	4,67	1436,63	50,42	156,19	609,69
1507,84	1,16	1,63	94,05	4,78	919,8	1530,77	359,05	15,44	3516,81	94,47	300,23	881,57
20798,39	11,05	18,32	808,31	32,66	8495,53	12945,07	3060,25	132,41	31962,09	635,05	2394,12	5926,57



Распределение калорийности по приемам пищи, 3-7 лет, зимний период.

1-я неделя

завтрак	2110
завтрак2	542
обед	3293
уплотненный полдник	3063
Итого:	9008

2-я неделя

завтрак	2200
завтрак2	569
обед	3456
уплотненный полдник	3191
Итого:	9416

Количество продуктов, используемых для приготовления меню по группам

Детский сад д.Рикасиха

3-7 лет, зимний период

№	Наименование	Ед.изм	рекомендуемое 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	450	450	502,87	403,00	400,70	377,50	373,50	453,00	213,20	350,00	583,00	394,50	4051,27	405,13
2	Творог, твор. изделия для д/п	г	40	40	0,00	93,00	0,00	0,00	0,00	0,00	93,00	0,00	150,00	29,90	365,90	36,59
3	Сметана 15%	г	11	11	15,00	11,00	15,00	10,00	0,00	17,50	14,00	5,00	5,00	10,60	103,10	10,31
4	Сыр твердый и мягкий	г	6,4	6	0,00	0,00	0,00	0,00	27,00	13,00	0,00	0,00	0,00	14,00	54,00	5,40
5	Мясо говяд. б/(1 кат. (на кости)	г	75	55	60,00	60,00	16,00	55,30	91,92	79,00	0,00	64,00	80,00	0,00	506,22	50,62
6	Цыпленок-бройлеры 1 кат.	г	27	24	0,00	0,00	0,00	49,00	0,00	0,00	68,00	41,00	0,00	63,20	221,20	22,12
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	г	25	25	0,00	70,00	57,00	0,00	0,00	115,00	0,00	0,00	0,00	0,00	242,00	24,20
8	Рыба(филе) в т.ч. малосоленое	г	39	37	67,00	28,00	50,00	0,00	67,00	0,00	50,00	0,00	0,00	71,00	333,00	33,30
9	Яйцо куриное диетическое	шт	1	1	51,60	13,99	68,25	28,25	22,24	43,57	21,00	20,00	29,00	96,81	394,71	39,47
10	Картофель	г	187	140	168,10	54,40	208,50	81,60	127,50	161,00	98,60	238,00	60,00	151,50	1349,20	134,92
11	Овощи, зелень	г	275	220	220,40	143,00	164,00	182,00	214,80	165,80	200,50	226,65	297,00	167,00	1981,15	198,11
12	Фрукты(плоды) свежие	г	114	100	100,00	112,00	126,50	125,00	100,00	113,50	108,00	125,00	100,00	100,00	1110,00	111,00
13	Фрукты(плоды) сухие	г	11	11	0,00	18,00	0,00	23,00	18,00	0,00	18,00	0,00	22,00	0,00	99,00	9,90
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	50	50	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	50,00	500,00	50,00
16	Хлеб пшеничный или зерновой	г	80	80	82,30	89,00	76,40	72,00	60,00	60,00	76,60	60,00	85,00	60,00	721,30	72,13
17	Крупы (злаки) бобовые	г	43	43	22,50	88,52	44,27	43,00	20,00	21,60	50,97	27,00	31,00	59,02	407,88	40,79
18	Макаронные изделия группы А	г	12	12	0,00	0,00	0,00	43,75	22,00	43,75	10,40	0,00	0,00	0,00	119,90	11,99
19	Мука пшеничная хлебопекарная	г	29	29	4,35	6,10	36,48	35,10	5,00	44,53	7,60	43,65	21,50	47,56	251,87	25,19
20	Масло коровье сладкосливочное	г	21	21	20,60	23,00	26,00	16,35	22,50	18,98	24,60	6,65	17,00	28,30	203,98	20,40
21	Масло растительное	г	11	11	11,00	9,00	12,50	19,20	10,00	10,85	15,00	7,00	10,00	10,24	114,79	11,48
22	Кондитерские изделия	г	20	20	40,00	15,00	20,00	0,00	40,00	0,00	30,00	20,00	15,00	0,00	180,00	18,00
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	0,6	0,6	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	1,2	1,2	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	0,5	0,5	0,00	0,00	1,00	1,00	1,00	0,81	0,00	0,48	0,00	1,11	4,40	0,44
27	Сахар	г	30	30	16,80	18,50	38,90	33,70	11,40	42,40	17,10	17,90	35,50	15,94	248,14	24,81
28	Мука картофельная (крахмал)	г	3	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	0,00	2,50	0,25
29	Соль пищевая поваренная	г	5	5	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	4,50	45,00	4,50
30	Сухая смесь напиток с витам. -Витгошка-	г	10	10	0,00	10,00	0,00	0,00	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	18,00	48,00	4,80

Разработано ООО «Технологии питания»

Архангельск 2021г.