

Утверждено:  
Директор МБОУ «Приморская СШ»



Разработано:  
ООО «Технологии питания»



# 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 рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Под общей редакцией В.Т. Лапшиной «Хлебпродинформ». Москва 2004г.

2.Сборник рецептур 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, 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 Уилдоусона /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](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	углевод ы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
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
<b>завтрак2</b>							
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
<b>Обед</b>							
1	16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,060	0,4	3,08	1,08	33
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	23,89	24,3	74,72	602
<b>Уплотненный полдник</b>							
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	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
5	505	Кисель "Витошка " с витаминами	0,180	0	0	21,15	85
6	0.06	Мармелад желейный	0,040	0,04	0	31,76	128
7	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,58	17,73	13,19	105,35	623
<b>Итого по группам питающихся</b>							
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	23,89	24,3	74,72	602
Уплотненный полдник			0,58	17,73	13,19	105,35	623
<b>Итого за день</b>			<b>1,848</b>	<b>61,94</b>	<b>59,53</b>	<b>239,8</b>	<b>1748</b>



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
<b>Завтрак</b>							
1	366.	Запеканка из творога	0,100	14,97	12,23	14,45	233
2	1025	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,025	1,8	2,12	13,87	82
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			0,44	18,79	19,18	60,16	490
<b>завтрак2</b>							
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
<b>Обед</b>							
1	19.1	Салат из свежих помидоров с р/м	0,060	0,64	3,12	2,2	41
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	29,71	18,37	89,99	640
<b>Уплотненный полдник</b>							
1	50.0	Салат из свеклы с сыром Российским р/м	0,060	3,69	6,87	3,96	93
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	27,49	29,47	69,4	642
<b>Итого по группам питающихся</b>							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,44	18,79	19,18	60,16	490
завтрак2			0,15	4,05	3,75	16,2	118
Обед			0,72	29,71	18,37	89,99	640
Уплотненный полдник			0,505	27,49	29,47	69,4	642
<b>Итого за день</b>			<b>1,815</b>	<b>80,04</b>	<b>70,77</b>	<b>235,75</b>	<b>1890</b>



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
<b>Завтрак</b>							
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
<b>завтрак2</b>							
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
<b>Обед</b>							
1	78.0	Икра из кабачков	0,060	0,7	2,95	3,85	45
2	131.	Рассольник домашний со сметаной и мясом	0,200/5/10	5,13	3,58	12,36	101
3	478.	Запеканка 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	23,09	16,31	85,07	560
<b>Уплотненный полдник</b>							
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 свежих огурцов (6 вар)	0,020	0,14	0,02	0,38	2
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			0,51	19,54	18,32	90,8	613
<b>Итого по группам питающихся</b>							
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	23,09	16,31	85,07	560
Уплотненный полдник			0,51	19,54	18,32	90,8	613
<b>Итого за день</b>			<b>1,786</b>	<b>61,99</b>	<b>58,22</b>	<b>244,8</b>	<b>1738</b>



1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углевод	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
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
<b>завтрак2</b>							
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
<b>Обед</b>							
1	20.1	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,060	0,55	4,08	1,8	46
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	27,65	17,28	118,42	730
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итоги по группам питающихся</b>							
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	27,65	17,28	118,42	730
Уплотненный полдник			0,513	18,93	24,94	77,71	626
<b>Итого за день</b>			<b>1,878</b>	<b>63,29</b>	<b>59,96</b>	<b>258,87</b>	<b>1838</b>



1-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
<b>Завтрак</b>							
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
<b>завтрак2</b>							
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
<b>Обед</b>							
1	16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,060	0,4	3,06	1,08	33
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	27,95	20,17	88,39	645
<b>Уплотненный полдник</b>							
1	25.2	Салат "Степной" со свежим огурцом	0,060	0,87	5,09	4,23	67
2	485	Голубцы ленивые	0,160	13,11	9,27	9,83	177
3	695.	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	19,94	19,25	87,91	607
<b>Итоги по группам питающихся</b>							
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	27,95	20,17	88,39	645
Уплотненный полдник			0,6	19,94	19,25	87,91	607
<b>Итого за день</b>			<b>1,877</b>	<b>63,87</b>	<b>59,1</b>	<b>237,23</b>	<b>1742</b>

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
<b>Завтрак</b>							
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
<b>завтрак2</b>							
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
<b>Обед</b>							
1	20.1	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,060	0,55	4,08	1,8	46
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	30,88	21,2	102,26	708
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итого по группам питающихся</b>							
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	30,88	21,2	102,26	708
Уплотненный полдник			0,529	29,95	18,48	73,28	593
<b>Итого за день</b>			<b>1,924</b>	<b>80,6</b>	<b>60,8</b>	<b>244,92</b>	<b>1853</b>





2-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
<b>Завтрак</b>							
1	366.	Запеканка из творога	0,100	14,97	12,23	14,45	233
2	1025	Молоко сгущеное 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 "Витощкой"	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
<b>завтрак2</b>							
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
<b>Обед</b>							
1	78.0	Икра из кабачков	0,060	0,7	2,95	3,85	45
2	143.	Сул 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	25,41	22,9	86,25	640
<b>Уплотненный полдник</b>							
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 свежих помидоров (бвар)	0,060	0,66	0,12	2,28	14
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	19,04	14,76	96,87	593
<b>Итоги по группам питающихся</b>							
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	25,41	22,9	86,25	640
Уплотненный полдник			0,53	19,04	14,76	96,87	593
<b>Итого за день</b>			<b>1,825</b>	<b>66,78</b>	<b>60,37</b>	<b>258,51</b>	<b>1833</b>



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
<b>Завтрак</b>							
1	311.	Каша пшенная (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
<b>завтрак2</b>							
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
<b>Обед</b>							
1	19.1	Салат из свежих помидоров с р/м	0,060	0,64	3,12	2,2	41
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	22,4	31,7	84,49	728
<b>Уплотненный полдник</b>							
1	488	Цыплята-бройлеры, туш. в соусе с овощами	0,200(40/160)	9,56	8,93	19,44	189
2	576	Гарнир из свежих огурцов (6 вар)	0,020	0,14	0,02	0,38	2
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			0,57	17,08	10,72	92,41	546
<b>Итого по группам питающихся</b>							
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	22,4	31,7	84,49	728
Уплотненный полдник			0,57	17,08	10,72	92,41	546
<b>Итого за день</b>			<b>1,835</b>	<b>53,77</b>	<b>57,53</b>	<b>243,16</b>	<b>1738</b>



2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углевод	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
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
<b>завтрак2</b>							
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
<b>Обед</b>							
1	16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,060	0,4	3,06	1,08	33
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,200/5	2,64	3,19	15,98	94
3	440	Говядина, тушенная 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	27,43	18,8	93,59	629
<b>Уплотненный полдник</b>							
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
<b>Итоги по группам питающихся</b>							
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	27,43	18,8	93,59	629
Уплотненный полдник			0,435	33,92	27,13	73,73	685
<b>Итого за день</b>			<b>1,8</b>	<b>78,98</b>	<b>65,08</b>	<b>238,44</b>	<b>1846</b>



2-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	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	20.1	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,060	0,55	4,08	1,8	46
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	25,84	28,27	80,41	667

Уплотненный полдник

1	43.0	Салат из капусты с огурцом и р/м	0,060	0,82	3,66	3,35	50
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	28,27	22,45	97,84	707

Итоги 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	25,84	28,27	80,41	667
Уплотненный полдник	0,575	28,27	22,45	97,84	707
<b>Итого за день</b>	<b>1,855</b>	<b>77,28</b>	<b>78,23</b>	<b>248,94</b>	<b>1995</b>

<b>Итого за период</b>	<b>18,443</b>	<b>688,54</b>	<b>629,59</b>	<b>2450,42</b>	<b>18221</b>
------------------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------



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	
1,71	0,02	0,01	1,99	1,32	10,28	17,28	8,02	0,28	111,73	0,17	8,11	9,69	
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	25	17,5	
0	0,02	0,02	3,6	0	12,6	12,6	7,2	2,52	216	0	3,6	14,4	
609,71	0,29	0,31	23,99	1,92	147,16	370,43	105,36	8,2	1333,43	14,07	107,69	149,73	
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	
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	1,6	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	
287,27	0,5	0,56	34,33	1,92	86,62	255,88	91,54	2,24	1143,88	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	
609,71	0,29	0,37	23,99	1,92	147,16	370,43	105,36	8,2	1333,43	14,07	107,69	149,73	
287,27	0,5	0,56	34,33	1,92	86,62	255,88	91,54	2,24	1143,88	19,49	136,42	519,74	
1082,39	1,03	1,59	62,77	4,61	823,67	1173,57	303,08	12,71	3345,01	46,56	295,58	782,19	



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
11,75	0,01	0,09	0,25	0,05	76,75	54,75	8,5	0,05	91,25	0	0	0
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
197,35	0,26	0,28	16,54	1,4	261,86	294,77	42,63	1,49	583,71	30,32	24,08	41,31
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
77,14	0,03	0,02	13,05	0	8,86	15,29	11,64	0,53	168,22	0,23	9,16	11,6
164,43	0,11	0,08	6,11	0,19	31,4	185,47	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
5976,75	0,58	0,62	26,92	1,17	125,31	649,51	186,31	11,37	1509,63	41,23	101,97	425,06
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
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
156,05	0,23	0,5	15,69	0,51	466,9	486,35	84,34	2,91	774,69	15,32	82,55	122,16
197,35	0,26	0,53	16,54	1,4	261,86	294,77	42,63	1,49	583,71	30,32	24,08	41,31
0,03	0,04	0,19	1,35	0,07	181,5	141	22,5	0,15	204	3	13,5	30
5976,75	0,58	1,65	26,92	1,17	125,31	649,51	186,31	11,37	1509,63	41,23	101,97	425,06
156,05	0,23	0,5	15,69	0,51	466,9	486,35	84,34	2,91	774,69	15,32	82,55	122,16
6330,18	1,11	1,71	60,5	3,15	1035,57	1571,63	335,78	15,92	3072,03	89,67	222,1	618,53



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
17,89	0,01	0,02	6,04	0	13,74	15,11	9,48	0,41	190,78	0,03	10,55	2,23
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
235,23	0,52	0,52	20,51	0,08	115,09	441,08	112,5	7,45	1757,55	18,29	101,34	136,75
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
0,6	0,01	0	0,7	0	3,4	6	2,8	0,1	39,2	0,06	0,6	3,4
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
118,13	0,18	0,18	3,23	0,37	142,27	304,7	77,49	2,41	485,84	24,69	104,77	398,65
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
235,23	0,52	0,58	20,51	0,08	115,09	441,08	112,5	7,45	1757,55	18,29	101,34	136,75
118,13	0,18	0,21	3,23	0,37	142,27	304,7	77,49	2,41	485,84	24,69	104,77	398,65
776,98	1,12	1,33	50,94	3,4	704,81	1206,61	266,28	13,41	3084,39	69,35	275,62	654,27



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
39,01	0,03	0,02	8,86	1,76	11,65	20,27	9,78	0,44	121,72	0,2	9,47	10,67
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
403,24	0,45	0,51	25,79	2,24	115,32	424,4	139,7	6,85	1483,24	5,76	76,75	112
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	71,56
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
403,24	0,45	0,34	25,79	2,24	115,32	424,4	139,7	6,85	1483,24	5,76	76,75	112
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
1151,27	1,12	1,68	75,67	4,84	676,18	1036,73	268,21	11,55	2892,82	69,51	184,78	317,05





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	
1,71	0,02	0,01	1,99	1,32	10,28	17,28	8,02	0,28	111,73	0,17	8,11	9,69	
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	
258,9	0,4	0,42	11,08	1,85	168,2	553,34	132,51	5,57	1425,46	27,02	199,65	595,96	
261,55	0,04	0,02	6,95	0	14,63	26,31	12,73	0,4	159,49	0,26	9,86	14,01	
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	
499,76	0,22	0,24	123,16	1,17	142,82	256,16	70,38	3,07	1071,17	6,16	69,53	89,09	
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	
258,9	0,4	0,38	11,08	1,85	168,2	553,34	132,51	5,57	1425,46	27,02	199,65	595,96	
499,76	0,22	0,29	123,16	1,17	142,82	256,16	70,38	3,07	1071,17	6,16	69,53	89,09	
934,98	0,94	1,23	146,82	4,28	834,93	1207,42	263,73	10,05	3021,68	42,26	315,95	753,31	



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	
39,01	0,03	0,02	8,86	1,76	11,65	20,27	9,78	0,44	121,72	0,2	9,47	10,67	
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	
289,78	0,34	0,4	29,4	2,34	113,95	426,95	118,12	5,85	1182,6	12,71	103,85	137,67	
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	
289,78	0,34	0,39	29,4	2,34	113,95	426,95	118,12	5,85	1182,6	12,71	103,85	137,67	
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	
894,79	1,32	2,31	64,73	4,64	871,81	1375,61	291,64	16,42	3238,88	59,9	230,58	428,12	



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
17,89	0,01	0,02	6,04	0	13,74	15,11	9,48	0,41	190,78	0,03	10,55	2,23
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
701,45	0,34	0,38	20,23	0,77	152,39	485,85	109,5	5,87	1457,11	8,9	100,74	176,18
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
79,8	0,04	0,02	13,5	0	8,4	15,6	12	0,54	174	0,24	1,2	12
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
162,77	0,19	0,21	17,49	1,31	131,42	308,09	88,08	5,08	789,85	21,65	106,45	416,36
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
701,45	0,34	0,37	20,23	0,77	152,39	485,85	109,5	5,87	1457,11	8,9	100,74	176,18
162,77	0,19	0,21	17,49	1,31	131,42	308,09	88,08	5,08	789,85	21,65	106,45	416,36
1094,72	0,82	1,03	56,61	3,51	700,82	1207,28	260,01	13,13	2909,92	64,27	245,17	672,85



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
77,14	0,03	0,02	13,05	0	8,86	15,29	11,64	0,53	168,22	0,23	9,16	11,6
205,39	0,08	0,14	8,38	0,44	48,88	148,12	29,09	1,65	501,81	6,76	26,25	47,64
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
425,87	0,86	1,17	48,19	1,95	109,44	356,3	201,97	6,8	1804,54	11,21	96,6	161,82
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
0,6	0,01	0	0,7	0	3,4	6	2,8	0,1	39,2	0,06	0,6	3,4
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
750,29	0,34	0,37	63,63	0,25	140,91	270,35	80,85	3,38	1023,02	6,24	36,71	116,1
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
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
425,87	0,86	0,6	48,19	1,95	109,44	356,3	201,97	6,8	1804,54	11,21	96,6	161,82
750,29	0,34	0,25	63,63	0,25	140,91	270,35	80,85	3,38	1023,02	6,24	36,71	116,1
1305,9	1,4	1,65	115,05	2,37	674,73	1007,14	357,21	11,9	3421,9	21,05	160,86	352,68



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	
1,71	0,02	0,01	1,99	1,32	10,28	17,28	8,02	0,28	111,73	0,17	8,11	9,69	
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	
634,74	0,38	0,4	36,66	1,39	174,81	483,78	128,94	6,7	2023,32	5,52	81,15	160,19	
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	
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F	
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	
634,74	0,38	0,36	36,66	1,39	174,81	483,78	128,94	6,7	2023,32	5,52	81,15	160,19	
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	
1060,74	1	1,73	66,37	4,55	1183,87	1506,68	289,89	10,81	3394,85	77,52	174,6	361,41	



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
39,01	0,03	0,02	8,86	1,76	11,65	20,27	9,78	0,44	121,72	0,2	9,47	10,67
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
443,47	0,61	0,92	45,39	4,12	121,92	571,55	152,92	7,4	971,71	14,46	82,49	163,11
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
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
250,47	0,35	0,48	34,59	0,59	224,81	415,87	98,75	4,63	1430,22	50,59	162,27	608,66
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
443,47	0,61	0,68	45,39	4,12	121,92	571,55	152,92	7,4	971,71	14,46	82,49	163,11
250,47	0,35	0,47	34,59	0,59	224,81	415,87	98,75	4,63	1430,22	50,59	162,27	608,66
1039,25	1,17	1,64	95,67	6,54	911,97	1519,61	354,72	15,27	3440,57	94,68	313,13	874,47
15671,2	11,03	18,24	795,13	41,89	8418,36	12812,26	2990,55	131,17	31822,05	634,97	2418,37	5814,88



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

1-я неделя

завтрак	2126
завтрак2	542
обед	3177
уплотненный полдник	3111
Итого:	8956

2-я неделя

завтрак	2200
завтрак2	569
обед	3372
уплотненный полдник	3124
Итого:	9265

Количество продуктов, используемых для приготовления меню по группам

Детский сад д. Риласиха

3-7 лет, летний период

№	Наименование	Ед.изм	рекомендуемое		1день	2день	здень	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	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	6	0,00	13,00	0,00	0,00	14,00	13,00	0,00	0,00	0,00	14,00	54,00	5,40
5	Мясо говяд. 5к1кат. (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	Цыпята-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	125,50	161,00	81,60	238,00	60,00	134,50	1313,20	131,32
11	Овощи, зелень	г	275	220	199,00	141,00	156,98	208,00	224,80	170,40	216,48	247,65	296,00	180,20	2040,51	204,05
12	Фрукты(плоды) свежие	г	114	100	100,00	100,00	118,50	100,00	100,00	113,50	100,00	100,00	100,00	100,00	1032,00	103,20
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 сладкосливачное	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	12,00	11,50	20,20	10,00	11,85	9,00	7,00	10,00	9,84	112,39	11,24
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	0,00	0,81	0,00	0,48	0,00	1,11	4,40	0,44
27	Сахар	г	30	30	13,80	16,50	37,90	33,70	11,40	39,40	16,10	17,90	35,50	14,14	236,34	23,63
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

