

Утверждено:
Заведующий
МБДОУ №85 «Малиновка»



Труфанова А.В.

24.08.2021

Разработано:
ООО «Технологии питания»
Директор



Кузнецов А.Л.

Основное меню

**Для обучающихся в МБДОУ №85 «Детский сад «Малиновка»
комбинированного вида» с 12-ти часовым режимом работы**

в возрасте с 1.5 до 3 лет,

зимний, летний периоды - взаимозаменяемые.

Архангельск 2021г.

Земцова

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. Перевалова
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)
9. Большой справочник калорийности продуктов питания и блюд /<https://pbprog.ru/databases/foodmeals/>.
10. База данных "Химический состав пищевых продуктов, используемых в Российской Федерации / http://web.ion.ru/food/FD_tree_grid.aspx.
11. Химический состав импортных пищевых продуктов <https://lektsia.com/1x181a.html>.

1-я неделя / 1. понедельник

п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша геркулесовая(жидкая) с маслом	0,150	5,7	6,1	20,38	159
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,042(20/20/2)	4,05	4,53	10,44	98
3	685.	Чай с сахаром	0,180	0,1	0,02	9	36
Итого по группе			0,372	9,85	10,65	39,82	293
завтрак второй							
1	707.	Сок яблоко осветленное.Агуша.Витаминозир	0,160	0	0	17,28	70
Итого по группе			0,16	0	0	17,28	70
Обед							
1	127.	Суп с рисом и мясными фрикадельками	0,180	7,05	3,98	10,49	102
2	451.	Биточки из говядины	0,060	9,62	4,45	9,13	112
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	2,09	5,18	12,47	101
5	571.	Гарнир из отварной моркови, свеклы с р/м	0,040	0,53	2,04	2,96	33
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
7	700.	Напиток клюквенный	0,150	0,06	0,02	8,73	34
Итого по группе			0,593	22	18,62	60,2	474
полдник							
1	698.	Ряженка 2,5% жирности	0,150	4,35	3,75	6,3	81
2	0	Сушка простая	0,010	1,07	0,12	7,12	34
3	627.	Бананы св.	0,095	1,42	0,47	19,95	91
Итого по группе			0,255	6,84	4,34	33,37	206
Ужин							
1	78	Икра из кабачков	0,040	0,47	1,98	2,58	31
2	400.	Суфле рыбное	0,060	9,6	4,12	2,44	85
3	595.	Соус молочный	0,020	0,56	1,24	2,59	20
4	520.	Пюре картофельное	0,120	2,49	4,27	12,66	110
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
6	705.	Напиток из плодов шиповника	0,180	0,61	0,25	17,67	83
Итого по группе			0,44	15,25	12,02	47,78	376
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,372	9,85	10,65	39,82	293
завтрак второй			0,16	0	0	17,28	70
Обед			0,593	22	18,62	60,2	474
полдник			0,255	6,84	4,34	33,37	206
Ужин			0,44	15,25	12,02	47,78	376
Итого за день			1,82	53,94	45,63	198,45	1419

1-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецепта	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	0,150	3,71	3,86	22,71	142
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,033(20/10/2)	3,83	5,18	10,3	103
3	686.	Чай с лимоном	0,180	0,15	0,02	5,17	22
Итого по группе			0,363	7,69	9,06	38,18	267
завтрак второй							
1	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,1	11,8	47
Итого по группе			0,1	0,4	0,1	11,8	47
Обед							
1	50.1	Салат из свеклы с р/м	0,040	0,58	2,04	3,4	34
2	142.	Суп картофельный с минтаем	0,180/18	5,21	3,3	9,71	101
3	499.	Котлеты рубленные из цыплят	0,060	9,58	6,81	8,7	141
4	582.	Соус белый основной куриный	0,020	0,23	1,34	1,13	15
5	516.	Макаронные изделия отварные	0,110	3,93	3,97	21,25	144
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
7	631.	Компот из свежих яблок 3 вар.	0,150	0,06	0,01	9,25	37
Итого по группе			0,6	22,23	17,95	69,84	542
полдник							
1	779	Булочка молочная	0,050	4,58	1,58	25,91	149
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,150	4,05	3,75	16,2	118
Итого по группе			0,2	8,63	5,33	42,11	267
Ужин							
1	49.3	Салат из моркови с сахаром	0,040	0,49	0,04	4,62	21
2	362.	Пудинг из творога (запеченный)	0,130	16,58	14,17	16,39	265
3	596.	Соус молочный (сладкий)	0,030	0,76	1,63	6,87	36
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
5	685.	Чай с сахаром и молоком	0,180	1,4	1,46	11,11	63
Итого по группе			0,4	20,75	17,46	48,83	432
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,363	7,69	9,06	38,18	267
завтрак второй			0,1	0,4	0,1	11,8	47
Обед			0,6	22,23	17,95	69,84	542
полдник			0,2	8,63	5,33	42,11	267
Ужин			0,4	20,75	17,46	48,83	432
Итого за день			1,663	59,7	49,9	210,76	1555

1-я неделя / 3. среда

№ 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	0,150	13,19	20,49	3,92	253
2	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,015	0,46	0,03	0,97	6
3	1023	Батон нарезной порция	0,025	1,87	0,72	12,85	65
4	692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	3,9	4,06	16,37	118
Итого по группе			0,37	19,42	25,3	34,11	442
завтрак второй							
1	707.	Сок яблоко-груша. Агуша. Витаминизирован	0,160	0,88	0	18,4	78
Итого по группе			0,16	0,88	0	18,4	78
Обед							
1	43.0	Салат из капусты с огурцом	0,040	0,55	2,44	2,23	33
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,180/4/18	6,1	5,22	14,35	123
3	488	Цыплята-бройлеры, туш. в соусе с овощами	0,150(30/120)	9,13	8,6	15,33	170
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
5	640.	Кисель из черной смородины	0,150	0,11	0,06	11,41	54
Итого по группе			0,56	18,53	16,8	59,72	450
полдник							
1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,150	3,9	3,75	19,5	126
2	0.02	Детское печенье -Бегемотик Бонди- с Са.	0,010	0,84	1,14	7	40
3	627.	Груша св.	0,095	0,38	0,28	9,78	45
Итого по группе			0,255	5,12	5,17	36,28	211
Ужин							
1	78.0	Икра морковная	0,040	0,94	2,74	3,84	44
2	388.	Биточки рыбные	0,060	8,22	1,97	5,42	71
3	595.	Соус молочный	0,040	1,07	2,5	4,54	40
4	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,110	2,71	3,88	28,5	161
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
6	686.	Чай с лимоном	0,180	0,15	0,02	5,17	22
Итого по группе			0,45	14,61	11,27	57,31	385
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,37	19,42	25,3	34,11	442
завтрак второй			0,16	0,88	0	18,4	78
Обед			0,56	18,53	16,8	59,72	450
полдник			0,255	5,12	5,17	36,28	211
Ужин			0,45	14,61	11,27	57,31	385
Итого за день			1,795	58,56	58,54	205,82	1566

1-я неделя / 4. четверг

п/п	№ рецепта	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	0,150	4,67	4,45	21,27	145
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,042(20/20/2)	4,05	4,53	10,44	98
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,180	1,4	1,46	11,11	63
Итого по группе			0,372	10,12	10,44	42,82	306
завтрак второй							
1	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,1	1,5	0,5	21	96
Обед							
1	49.2	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,040	0,35	2,04	3,44	33
2	139.	Суп картофельный с горохом и мясом	0,180/18	9,03	3,61	16,23	126
3	465	Тефтели из печени и риса	0,060	6,32	6,28	8,33	114
4	597.	Соус молочный (для запекания)	0,060	1,49	5,68	7,98	80
5	378.	Пюре картофельное с морковью	0,120	2,78	5,96	11,1	118
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
7	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,150	0,44	0,04	16,25	68
Итого по группе			0,65	23,05	24,09	79,73	609
полдник							
1	767.	Булочка ванильная	0,050	3,78	3,68	24,69	157
2	698.	Кефир2,5% жирности	0,150	4,35	3,75	6	79
Итого по группе			0,2	8,13	7,43	30,69	236
Ужин							
1	71.2	Винегрет овощной	0,040	0,54	2,75	3,35	40
2	340	Омлет натуральный	0,150	13,19	20,49	3,92	253
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
4	685.	Чай с сахаром и смородиной свежеморож	0,180	0,21	0,07	4,75	20
Итого по группе			0,4	16,22	23,55	26,78	383
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,372	10,12	10,44	42,82	306
завтрак второй			0,1	1,5	0,5	21	96
Обед			0,65	23,05	24,09	79,73	609
полдник			0,2	8,13	7,43	30,69	236
Ужин			0,4	16,22	23,55	26,78	383
Итого за день			1,722	59,02	66,01	201,02	1630

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
Завтрак							
1	311.	Каша пшенная (жидкая) с маслом	0,150	4,94	4,62	22,14	150
2	2.07	Бутерброд с джемом абрикосовым	0,032(20/10/2)	1,56	2,23	15,44	88
3	686.	Чай с лимоном	0,180	0,15	0,02	5,17	22
Итого по группе			0,362	6,65	6,87	42,75	260
завтрак второй							
1	707.	Сок яблоко-персик. Агуша.Витаминизирован	0,160	1,04	0	18,4	77
Итого по группе			0,16	1,04	0	18,4	77
Обед							
1	110.	Борщ со св. капустой, сметаной и мясом	0,180/5/20	7,75	4,29	5,06	96
2	462.	Тефтели (2в) из говядины с рисом (Ёжики)	0,150	17,29	9,75	23,39	246
3	595.	Соус молочный	0,070	2,04	4,4	9,67	75
4	571.	Гарнир из отварной моркови, свеклы с р/м	0,040	0,53	2,04	2,96	33
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
6	700.	Напиток клюквенный	0,150	0,06	0,02	15,39	60
Итого по группе			0,63	30,31	20,98	72,87	580
полдник							
1	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,150	4,05	3,75	16,2	118
2	1023	Батон нарезной порция	0,020	1,5	0,58	10,28	52
3	627.	Яблоки св.	0,095	0,38	0,09	11,21	45
Итого по группе			0,265	5,93	4,42	37,69	215
Ужин							
1	78	Икра из кабачков	0,040	0,47	1,98	2,58	31
2	249	Рыба запеченная в омлете	0,060	9,48	3,22	1,74	75
3	520.	Пюре картофельное	0,120	2,49	4,27	12,66	110
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
5	705.	Напиток из плодов шиповника	0,180	0,61	0,25	17,67	83
Итого по группе			0,42	14,57	9,88	44,49	346
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,362	6,65	6,87	42,75	260
завтрак второй			0,16	1,04	0	18,4	77
Обед			0,63	30,31	20,98	72,87	580
полдник			0,265	5,93	4,42	37,69	215
Ужин			0,42	14,57	9,88	44,49	346
Итого за день			1,837	58,5	42,15	216,2	1478

2-я неделя / 1. понедельник

п/п	№ рецепта	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	0,150	3,99	3,82	18,85	127
2	1.03	Бутерброд с маслом	0,023(3/20)	1,51	3,05	10,3	74
3	693.	Какао с молоком	0,180	4,4	4,62	14,52	119
Итого по группе			0,353	9,9	11,49	43,67	320
завтрак второй							
1	707.	Сок яблоко осветленное. Агуша. Витаминизир	0,160	0	0	17,28	70
Итого по группе			0,16	0	0	17,28	70
Обед							
1	50.2	Салат из свеклы с зеленым горошком	0,040	0,64	2,45	3,49	39
2	135.	Суп из овощей с мясом	0,180/20	7,6	3,58	8,65	91
3	456.	Зразы рубленые	0,060	8,03	5,11	7,64	107
4	601.	Соус сметанный-3 с томатом	0,030	0,52	0,97	2,89	20
5	516.	Макаронные изделия отварные	0,110	3,93	3,97	21,25	144
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
7	634	Компот из черной смородины	0,150	0,17	0,07	8,7	37
Итого по группе			0,61	23,53	16,63	69,02	508
полдник							
1	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,150	4,05	3,75	16,2	118
2	0.02	Детское печенье -Бегемотик Бонди- с Са.	0,010	0,84	1,14	7	40
3	627.	Яблоки св.	0,095	0,38	0,09	11,21	45
Итого по группе			0,255	5,27	4,98	34,41	203
Ужин							
1	78.0	Икра морковная	0,040	0,94	2,74	3,84	44
2	478.	Запеканка картофельная с отварным сердце	0,150	13,62	5,62	21,79	189
3	600.	Соус сметанный-3	0,030	0,41	1,08	2,6	19
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
5	685.	Чай с сахаром	0,180	0,1	0,02	9	36
Итого по группе			0,42	16,59	9,62	47,07	335
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,353	9,9	11,49	43,67	320
завтрак второй			0,16	0	0	17,28	70
Обед			0,61	23,53	16,63	69,02	508
полдник			0,255	5,27	4,98	34,41	203
Ужин			0,42	16,59	9,62	47,07	335
Итого за день			1,798	55,29	42,72	211,45	1436

2-я неделя / 2. вторник

№ п/п	№ рецепта	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 гречневая жидкая	0,150	5,71	4,58	22,33	154
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,033(20/10/2)	3,83	5,18	10,3	103
3	686.	Чай с лимоном	0,180	0,15	0,02	5,17	22
Итого по группе			0,363	9,69	9,78	37,8	279
завтрак второй							
1	627.	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,1	1,5	0,5	21	96
Обед							
1	43.0	Салат из капусты с огурцом	0,040	0,55	2,44	2,23	33
2	143.	Суп с макаронами и птицей	0,180/18	6,55	4,41	14,59	124
3	503.	Суфле из цыплят-бройлеров1	0,060	12,34	10,26	2,69	162
4	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,120	2,09	5,18	12,47	101
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
6	639.	Компот из смеси кураги и изюма	0,150	0,59	0,03	16,8	69
Итого по группе			0,59	24,76	22,8	65,18	559
полдник							
1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,150	3,9	3,75	19,5	126
2	779	Булочка молочная	0,050	4,58	1,58	25,91	149
Итого по группе			0,2	8,48	5,33	45,41	275
Ужин							
1	49.2	Салат из моркови с яблоком с сахаром	0,040	0,43	0,04	4,58	20
2	358.	Сырники из творога	0,130	21,05	16,11	17,62	306
3	596.	Соус молочный (сладкий)	0,030	0,76	1,63	6,87	36
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
5	705.	Напиток из плодов шиповника	0,200	0,68	0,28	19,64	92
Итого по группе			0,42	24,44	18,22	58,55	501
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,363	9,69	9,78	37,8	279
завтрак второй			0,1	1,5	0,5	21	96
Обед			0,59	24,76	22,8	65,18	559
полдник			0,2	8,48	5,33	45,41	275
Ужин			0,42	24,44	18,22	58,55	501
Итого за день			1,673	68,87	56,63	227,94	1710

2-я неделя / 3. среда

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	160.	Суп молочный (Вермишель в молоке)	0,150	5,29	6,53	18,52	156
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	1,4	1,46	11,11	63
Итого по группе			0,362	8,25	10,22	45,07	307
завтрак второй							
1	707.	Сок яблоко-персик. Агуша. Витаминизирован	0,160	1,04	0	18,4	77
Итого по группе			0,16	1,04	0	18,4	77
Обед							
1	50.2	Салат из свеклы с сыром Российским р/м	0,040	2,31	5,06	2,64	66
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной, мясом	0,180/4/20	7,57	4,23	5,54	92
3	371.	Филе рыбы припущенное	0,060	10,02	0,57	0,44	45
4	606.	Соус польский (1-й вариант) -3	0,030	0,84	6,42	1,23	65
5	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,110	2,71	3,88	28,5	161
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
7	700.	Напиток клюквенный	0,150	0,06	0,02	8,73	34
Итого по группе			0,61	26,15	20,66	63,48	533
полдник							
1	698.	Ряженка 2,5% жирности	0,150	4,35	3,75	6,3	81
2	1023	Батон нарезной порция	0,020	1,5	0,58	10,28	52
3	627.	Груша св.	0,095	0,38	0,28	9,78	45
Итого по группе			0,265	6,23	4,61	26,36	178
Ужин							
1	52.1	Салат картофельный с зеленым горошком	0,040	0,68	2,09	4,13	39
2	482	Запеканка из печени с рисом	0,150	18,75	7,17	21,65	226
3	600.	Соус сметанный-3	0,030	0,41	1,08	2,6	19
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
5	685.	Чай с сахаром и смородиной свежеморож	0,180	0,21	0,07	4,75	20
Итого по группе			0,42	21,57	10,57	42,97	351
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,362	8,25	10,22	45,07	307
завтрак второй			0,16	1,04	0	18,4	77
Обед			0,61	26,15	20,66	63,48	533
полдник			0,265	6,23	4,61	26,36	178
Ужин			0,42	21,57	10,57	42,97	351
Итого за день			1,817	63,24	46,06	196,28	1446

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	302.	Каша ячневая (вязкая)с маслом	0,150	4,01	3,88	18,4	126
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,042(20/20/2)	4,05	4,53	10,44	98
3	693.	Какао с молоком	0,180	4,4	4,62	14,52	119
Итого по группе			0,372	12,46	13,03	43,36	343
завтрак второй							
1	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,1	11,8	47
Итого по группе			0,1	0,4	0,1	11,8	47
Обед							
1	71.2	Винегрет овощной	0,040	0,54	2,75	3,35	40
2	131.	Рассольник домашний со сметаной, мясом	0,180/4/20	7,75	4,26	11,11	111
3	451.	Котлеты из говядины	0,060	9,62	4,45	9,13	112
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
5	534.	Капуста свежая тушеная	0,120	2,43	3,68	6,79	89
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
7	638.	Компот из изюма 2в	0,150	0,4	0,06	17,89	71
Итого по группе			0,593	23,39	18,15	64,69	515
полдник							
1	741.	Ватрушка с повидлом	0,050	2,96	1,18	33,04	153
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,150	4,05	3,75	16,2	118
Итого по группе			0,2	7,01	4,93	49,24	271
Ужин							
1	78	Икра из кабачков	0,040	0,47	1,98	2,58	31
2	383	Рыба, запеченная в сметанном соусе	0,060	8,96	5,36	1,8	88
3	520.	Пюре картофельное	0,120	2,49	4,27	12,66	110
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
5	685.	Чай с сахаром и молоком	0,180	1,4	1,46	11,11	63
Итого по группе			0,42	14,84	13,23	37,99	339
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,372	12,46	13,03	43,36	343
завтрак второй			0,1	0,4	0,1	11,8	47
Обед			0,593	23,39	18,15	64,69	515
полдник			0,2	7,01	4,93	49,24	271
Ужин			0,42	14,84	13,23	37,99	339
Итого за день			1,685	58,1	49,44	207,08	1515

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	311.	Каша пшеничная жидкая	0,150	4,3	3,88	18,86	129
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,033(20/10/2)	3,83	5,18	10,3	103
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	3,9	4,06	16,37	118
Итого по группе			0,363	12,03	13,12	45,53	350
завтрак второй							
1	707.	Сок яблоко-груша. Агуша. Витаминизирован	0,160	0,88	0	18,4	78
Итого по группе			0,16	0,88	0	18,4	78
Обед							
1	120.	Борщ "Белорусский" со сметаной	0,180/4/20	7,91	4,21	8,94	118
2	438.	Азу	0,150	11,69	4,76	16,43	161
3	571.	Гарнир из отварной тыквы	0,040	0,4	0,04	1,76	9
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
5	640.	Кисель из черной смородины	0,150	0,11	0,06	11,41	54
Итого по группе			0,56	22,75	9,55	54,94	412
полдник							
1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,150	3,9	3,75	19,5	126
2	627.	Мандарины св.	0,100	0,8	0,2	7,5	38
3	1023	Батон нарезной порция	0,020	1,5	0,58	10,28	52
Итого по группе			0,27	6,2	4,53	37,28	216
Ужин							
1	49.3	Салат из моркови с сахаром	0,040	0,49	0,04	4,62	21
2	365	Суфле творожное	0,130	17,2	11,88	13,85	238
3	626.	Соус из кураги	0,030	0,14	0	5,61	25
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
5	685.	Чай с сахаром	0,180	0,1	0,02	9	36
Итого по группе			0,4	19,45	12,1	42,92	367
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,363	12,03	13,12	45,53	350
завтрак второй			0,16	0,88	0	18,4	78
Обед			0,56	22,75	9,55	54,94	412
полдник			0,27	6,2	4,53	37,28	216
Ужин			0,4	19,45	12,1	42,92	367
Итого за день			1,753	61,31	39,3	199,07	1423
Итого за период			17,563	#####	496,38	2074,07	15178

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	
34,54	0,1	0,15	1,46	0,08	147,07	166,82	41,62	0,86	229,1	2,4	41,33	31,61	
65,06	0,03	0,1	0	0,47	15,04	51,78	5,01	0,74	46,64	6,54	4	11	
0	0	0	0,05	0	10,48	4,12	3,92	0,44	12,67	0	0	50	
99,6	0,13	0,13	1,51	0,55	172,59	222,72	50,55	2,04	288,41	8,94	45,33	92,61	
0,48	0,02	0,03	9,6	3,84	19,2	28,8	14,4	1,6	243,2	0	0	0	
0,48	0,02	0,05	9,6	3,84	19,2	28,8	14,4	1,6	243,2	0	0	0	
133,9	0,04	0,07	0,66	0,04	20,37	147,66	17,36	1,01	201,07	2,27	20,11	44,81	
2,93	0,05	0,1	0,18	0,01	23,07	96,94	14,14	1,45	139,23	2,08	17,38	32,11	
19,59	0	0	0	0,04	0,36	0,57	0,01	0,01	0,36	0	0	0	
341,95	0,06	0,05	8,14	0,01	32,23	50,69	21,38	0,71	359,57	0,42	34,17	29,18	
403,6	0,01	0,02	2,8	0	12,06	18,78	11,56	0,39	91,84	0,15	2,26	14,6	
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	0	14	
0	0	0	0,84	0	8,67	1,24	3,21	0,08	8,73	0	0	0	
902,37	0,23	0,23	12,62	0,1	110,76	379,08	86,46	5,21	898,8	6,92	73,92	134,7	
33	0,03	0,19	0,45	0	186	138	21	0,15	219	0	0	30	
0	0,01	0	0	0	2,4	9,1	1,8	0,16	13	1,9	1	0	
19,95	0,04	0,06	10,45	0	5,7	26,6	32,3	0,28	330,6	0,95	0	2,09	
52,95	0,08	0,14	10,9	0	194,1	173,7	55,1	0,59	562,6	2,85	1	32,09	
11,94	0,01	0,01	4,04	0	9,21	10,09	6,33	0,27	127,65	0,02	7,16	1,49	
41,7	0,06	0,09	0,1	0,31	32,88	132,45	27,71	0,67	196,14	13,84	98,76	381,19	
9,83	0,01	0,02	0,09	0,02	18,16	14,15	2,31	0,03	22,95	0,48	4,97	3	
32,74	0,11	0,08	4,14	0,07	29,71	65,08	22,23	0,8	517,45	1,09	13,94	34,34	
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9	
147,06	0,01	0,05	90	0	19,17	3,06	4,86	0,48	5,93	0	0	0	
243,27	0,22	0,27	98,37	0,4	113,13	237,83	66,24	2,47	896,72	16,63	125,47	422,92	
99,6	0,13	0,25	1,51	0,55	172,59	222,72	50,55	2,04	288,41	8,94	45,33	92,61	
0,48	0,02	0,03	9,6	3,84	19,2	28,8	14,4	1,6	243,2	0	0	0	
902,37	0,23	0,27	12,62	0,1	110,76	379,08	86,46	5,21	898,8	6,92	73,92	134,7	
52,95	0,08	0,25	10,9	0	194,1	173,7	55,1	0,59	562,6	2,85	1	32,09	
243,27	0,22	0,26	98,37	0,4	113,13	237,83	66,24	2,47	896,72	16,63	125,47	422,92	
1298,67	0,68	0,94	133	4,89	609,78	1042,13	272,75	11,91	2889,73	35,34	245,72	682,32	

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
26,03	0,05	0,12	0,97	0,06	96,22	101,07	22,22	0,32	132,34	5,05	37,06	26,25
41,86	0,02	0,04	0,07	0,13	92,04	63,38	6,11	0,34	27,44	1,67	0	0
0,1	0	0	2,05	0	12,31	5,22	4,51	0,44	20,7	0	0	50,5
67,99	0,07	0,07	3,09	0,19	200,57	169,67	32,84	1,1	180,48	6,72	37,06	76,75
17	0,03	0,02	6	0	4	11	5	0,1	278	0,3	2	8
17	0,03	0,05	6	0	4	11	5	0,1	278	0,3	2	8
7,73	0,01	0,02	3,87	0	14,83	16,77	8,54	0,54	111,38	0,27	8,31	7,73
171,5	0,09	0,06	5,5	0,05	22,21	111,85	30,67	0,85	418,81	5,06	51,63	199,87
30,98	0,05	0,09	0,5	0,23	25,93	62,15	13,72	1	138,55	2,12	19,43	61,99
10,92	0	0	0,1	0,03	2,04	20,8	1,13	0,01	11,49	0,23	3,92	1,17
27,62	0,03	0,01	0	0,06	5,09	25,85	5,8	0,42	26,48	0,42	15,45	8,51
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	0	14
2,55	0	0	0,39	0	5,61	1,65	1,81	0,03	41,92	0,04	0,3	1,2
251,7	0,25	0,25	10,36	0,37	89,71	302,27	80,47	4,41	846,63	10,14	99,04	294,47
5,19	0,06	0,05	0,13	0,02	28,42	43,41	8,46	0,45	81,63	2,96	21,73	4,27
0,03	0,04	0,19	1,35	0,07	181,5	141	22,5	0,15	204	3	13,5	30
5,22	0,1	0,29	1,48	0,09	209,92	184,41	30,96	0,6	285,63	5,96	35,23	34,27
760	0,02	0,03	1,9	0	10,32	20,9	14,44	0,28	76,06	0,04	1,9	20,9
93,53	0,05	0,29	0,25	0,5	177,44	231,8	24,96	0,86	196,75	32,84	11,38	37,58
12,79	0,01	0,03	0,14	0,03	26,68	20,43	3,31	0,04	33,54	0	0	0
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
9,9	0,02	0,07	0,63	0,02	62,5	44,62	9,78	0,48	78,37	0,9	4,05	59
876,22	0,12	0,19	2,92	0,55	280,94	330,75	55,29	1,88	411,32	34,98	17,97	120,38
67,99	0,07	0,16	3,09	0,19	200,57	169,67	32,84	1,1	180,48	6,72	37,06	76,75
17	0,03	0,02	6	0	4	11	5	0,1	278	0,3	2	8
251,7	0,25	0,21	10,36	0,37	89,71	302,27	80,47	4,41	846,63	10,14	99,04	294,47
5,22	0,1	0,24	1,48	0,09	209,92	184,41	30,96	0,6	285,63	5,96	35,23	34,27
876,22	0,12	0,43	2,92	0,55	280,94	330,75	55,29	1,88	411,32	34,98	17,97	120,38
1218,13	0,57	1	23,85	1,2	785,14	998,1	204,56	8,09	2002,06	58,1	191,3	533,87

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	
329,96	0,08	0,52	0,44	2,23	135,22	240,7	20,72	2,41	229,48	31,76	44,55	64,3	
7,5	0,02	0,01	1,5	0	3	9,3	3,15	0,1	14,85	0,28	0,1	0,67	
0	0,03	0,01	0	0	4,75	16,25	3,25	0,3	23	0	0	0	
27,72	0,05	0,19	1,64	0,16	159,51	120,53	25,45	0,35	256,59	2,52	11,34	25,2	
365,18	0,18	0,37	3,58	2,39	302,48	386,78	52,57	3,16	523,92	34,56	55,99	90,17	
0,48	0,02	0,03	9,6	3,84	19,2	28,8	14,4	1,6	243,2	0	0	0	
0,48	0,02	0,05	9,6	3,84	19,2	28,8	14,4	1,6	243,2	0	0	0	
5,28	0,01	0,01	12,48	0	14,77	11,54	5,75	0,22	99,98	0,11	5,12	4,5	
70,96	0,07	0,08	5,63	0	27,68	218,19	27,08	0,95	442,41	0,17	17,11	62,59	
610,53	0,12	0,11	17,07	0,23	30,81	144,34	33,89	1,56	517,49	0,49	28,64	97,56	
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	0	14	
0	0	0,01	18	0	10,9	6,66	4,26	0,11	44,03	0	0,15	2,55	
687,17	0,27	0,28	53,18	0,23	98,16	443,93	89,78	4,4	1201,91	2,77	51,02	181,2	
34,5	0,04	0,19	2,4	0,07	163,5	127,5	19,5	0,6	220,5	3	13,5	30	
0,03	0	0	3	0	5	1,8	0,9	0,1	12,8	0	0	0	
17,1	0,02	0,03	5,7	0	10,45	12,35	6,65	0,19	147,25	0,09	0,95	9,5	
51,63	0,06	0,09	11,1	0,07	178,95	141,65	27,05	0,89	380,55	3,09	14,45	39,5	
722,96	0,02	0,03	5,33	0	15,14	28,76	17,04	0,43	113,5	0,09	7,82	23,18	
12,09	0,06	0,07	0,16	0,07	38,83	124,7	27,03	0,54	208,24	9,92	87,75	321,07	
19,66	0,01	0,04	0,19	0,04	36	27,73	4,52	0,05	45,1	0,92	7,53	6	
27,62	0,02	0,02	0	0,06	17,27	59,27	21,7	0,42	39,07	6,35	41,5	19,63	
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9	
0,1	0	0	2,05	0	12,31	5,22	4,51	0,44	20,7	0	0	50,5	
782,43	0,13	0,13	7,73	0,17	123,55	258,68	77,6	2,1	453,21	18,48	145,24	423,28	
365,18	0,18	0,73	3,58	2,39	302,48	386,78	52,57	3,16	523,92	34,56	55,99	90,17	
0,48	0,02	0,03	9,6	3,84	19,2	28,8	14,4	1,6	243,2	0	0	0	
687,17	0,27	0,24	53,18	0,23	98,16	443,93	89,78	4,4	1201,91	2,77	51,02	181,2	
51,63	0,06	0,22	11,1	0,07	178,95	141,65	27,05	0,89	380,55	3,09	14,45	39,5	
782,43	0,13	0,17	7,73	0,17	123,55	258,68	77,6	2,1	453,21	18,48	145,24	423,28	
1886,89	0,66	0,83	85,19	6,7	722,34	1259,84	261,4	12,15	2802,79	58,9	266,7	734,15	

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
28,31	0,07	0,1	1,07	0,06	105,23	124,5	36,67	0,86	170,83	3,55	16,91	24,07
65,06	0,03	0,1	0	0,47	15,04	51,78	5,01	0,74	46,64	6,54	4	11
9,9	0,02	0,07	0,63	0,02	62,5	44,62	9,78	0,48	78,37	0,9	4,05	59
103,27	0,12	0,19	1,7	0,55	182,77	220,9	51,46	2,08	295,84	10,99	24,96	94,07
21	0,04	0,06	11	0	6	28	34	0,3	348	1	0	2,2
21	0,04	0,1	11	0	6	28	34	0,3	348	1	0	2,2
429,43	0,02	0,01	2,07	0	6,43	13,6	8,94	0,17	89	0,07	1,4	13,06
130,87	0,17	0,11	4,52	0	31,28	148,87	32,67	1,92	434,37	0,12	18,88	43,17
2439,43	0,09	0,63	11,02	0,58	10,42	110,7	10,74	2,28	85,19	15,6	13,52	79,88
45,78	0,02	0,04	0,19	0,1	42,36	32,59	5,61	0,14	50,4	1,56	56,79	6
1237,8	0,1	0,11	3,07	0,1	55,14	82,68	35,5	0,85	429,82	1,44	27,19	58,24
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	0	14
22,35	0	0,01	0,32	0,32	23,87	14,92	12,8	0,54	151,46	0	0	0
4306,06	0,47	0,48	21,19	1,1	183,5	466,56	125,06	7,46	1338,24	20,79	117,78	214,35
7,04	0,05	0,03	0	0,12	9,76	30,46	5,59	0,43	50,8	3,4	19,94	1,63
33	0,06	0,25	1,05	0	180	135	21	0,15	219	43,5	13,5	30
40,04	0,11	0,36	1,05	0,12	189,76	165,46	26,59	0,58	269,8	46,9	33,44	31,63
108,97	0,01	0,01	4,14	0	9,41	17,94	8,24	0,35	114,16	0,1	1,51	9,39
329,96	0,08	0,52	0,44	2,23	135,22	240,7	20,72	2,41	229,48	31,76	44,55	64,3
0	0,03	0,01	0	0	6	19,5	4,2	0,33	39,9	1,8	0,96	4,35
1,7	0	0	20,05	0	14,13	7,75	7,2	0,59	48,51	0	0,1	55,7
440,63	0,12	0,12	24,63	2,23	164,76	285,89	40,36	3,68	432,05	33,66	47,12	133,74
103,27	0,12	0,27	1,7	0,55	182,77	220,9	51,46	2,08	295,84	10,99	24,96	94,07
21	0,04	0,06	11	0	6	28	34	0,3	348	1	0	2,2
4306,06	0,47	0,94	21,19	1,1	183,5	466,56	125,06	7,46	1338,24	20,79	117,78	214,35
40,04	0,11	0,28	1,05	0,12	189,76	165,46	26,59	0,58	269,8	46,9	33,44	31,63
440,63	0,12	0,54	24,63	2,23	164,76	285,89	40,36	3,68	432,05	33,66	47,12	133,74
4911	0,86	1,4	59,57	4	726,79	1166,81	277,47	14,1	2683,93	113,34	223,3	475,99

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	
28,61	0,09	0,1	1,07	0,06	108,31	126,23	30,36	0,71	166,6	1,8	38,43	22,8	
24,9	0,02	0,01	0,21	0,03	5,52	14,58	3,01	0,3	33,94	0,2	0,07	0,6	
0,1	0	0	2,05	0	12,31	5,22	4,51	0,44	20,7	0	0	50,5	
53,61	0,11	0,11	3,33	0,09	126,14	146,03	37,88	1,45	221,24	2	38,5	73,9	
0,48	0,02	0,03	9,6	3,84	19,2	28,8	14,4	1,6	243,2	0	0	0	
0,48	0,02	0,05	9,6	3,84	19,2	28,8	14,4	1,6	243,2	0	0	0	
143,72	0,05	0,08	7,95	0	38,89	135,52	26,58	1,36	366,85	0,32	21,49	47,88	
24,7	0,08	0,19	2,75	0,22	23,75	192,74	30,39	2,71	241,8	7,17	33,88	72,52	
34,4	0,02	0,07	0,34	0,08	63,17	49,92	8,16	0,11	81	1,71	11,6	10,5	
403,6	0,01	0,02	2,8	0	12,06	18,78	11,56	0,39	91,84	0,15	2,26	14,6	
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	0	14	
0	0	0	0,84	0,11	8,87	1,24	3,21	0,09	8,86	0	0	0	
606,82	0,23	0,23	14,68	0,41	160,74	461,4	98,7	6,22	888,35	11,35	69,23	159,5	
0,03	0,04	0,19	1,35	0,07	181,5	141	22,5	0,15	204	3	13,5	30	
0	0,02	0,01	0	0	3,8	13	2,6	0,24	18,4	0	0	0	
16,15	0,03	0,02	5,7	0	3,8	10,45	4,75	0,09	264,1	0,28	1,9	7,6	
16,18	0,09	0,11	7,05	0,07	189,1	164,45	29,85	0,48	486,5	3,28	15,4	37,6	
11,94	0,01	0,01	4,04	0	9,21	10,09	6,33	0,27	127,65	0,02	7,16	1,49	
49,62	0,06	0,12	0,21	0,35	35,9	152,63	28,6	0,75	216,96	14,19	96,94	361,2	
32,74	0,11	0,08	4,14	0,07	29,71	65,08	22,23	0,8	517,45	1,09	13,94	34,34	
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9	
147,06	0,01	0,05	90	0	19,17	3,06	4,86	0,48	5,93	0	0	0	
241,36	0,21	0,26	98,39	0,42	97,99	243,86	64,82	2,52	894,59	16,5	118,68	399,93	
53,61	0,11	0,11	3,33	0,09	126,14	146,03	37,88	1,45	221,24	2	38,5	73,9	
0,48	0,02	0,03	9,6	3,84	19,2	28,8	14,4	1,6	243,2	0	0	0	
606,82	0,23	0,39	14,68	0,41	160,74	461,4	98,7	6,22	888,35	11,35	69,23	159,5	
16,18	0,09	0,22	7,05	0,07	189,1	164,45	29,85	0,48	486,5	3,28	15,4	37,6	
241,36	0,21	0,27	98,39	0,42	97,99	243,86	64,82	2,52	894,59	16,5	118,68	399,93	
918,45	0,66	0,93	133,05	4,83	593,17	1044,54	245,65	12,27	2733,88	33,13	241,81	670,93	

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	
26,29	0,04	0,1	0,97	0,06	94,82	82,64	13,72	0,28	131,89	1,65	27,55	18,6	
19,59	0,02	0,01	0	0,04	4,16	13,57	2,61	0,25	18,76	0,3	0	0	
29,76	0,05	0,2	1,75	0,08	167,23	134,6	27,94	0,59	227,52	2,7	12,15	27	
75,64	0,11	0,31	2,72	0,18	266,21	230,81	44,27	1,12	378,17	4,65	39,7	45,6	
0,48	0,02	0,03	9,6	3,84	19,2	28,8	14,4	1,6	243,2	0	0	0	
0,48	0,02	0,05	9,6	3,84	19,2	28,8	14,4	1,6	243,2	0	0	0	
10	0,01	0,01	3,58	0	10,47	16,35	6,95	0,37	92,52	0,35	6,85	5,6	
128,09	0,07	0,09	7,67	0	25,92	130,79	23,91	1,09	378,56	0,27	19,82	47,71	
34,96	0,03	0,11	0,14	0,25	22,82	84,25	13,53	0,86	117,9	5,17	13,02	29,49	
14,59	0,01	0,01	0,32	0,01	9,05	8,31	2,58	0,1	27,66	0,17	11,01	1,05	
27,62	0,03	0,01	0	0,06	5,09	25,85	5,8	0,42	26,48	0,42	15,45	8,51	
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	0	14	
2,83	0,01	0,01	13,34	0	6,22	5,5	5,17	0,24	58,56	0	0,17	2,83	
218,49	0,23	0,24	25,05	0,32	93,57	334,25	76,74	4,64	799,68	8,38	66,32	109,19	
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	0	3	0	5	1,8	0,9	0,1	12,8	0	0	0	
16,15	0,03	0,02	5,7	0	3,8	10,45	4,75	0,09	264,1	0,28	1,9	7,6	
16,21	0,07	0,09	10,05	0,07	190,3	153,25	28,15	0,34	480,9	3,28	15,4	37,6	
722,96	0,02	0,03	5,33	0	15,14	28,76	17,04	0,43	113,5	0,09	7,82	23,18	
21,46	0,33	0,5	3,61	0,06	23,96	217,15	43,22	4,06	815,7	17,1	50,62	78,81	
8,02	0	0,01	0,01	0,01	8,22	6,28	1,24	0,04	11,11	0,15	6,55	1,05	
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9	
0	0	0	0,05	0	10,48	4,12	3,92	0,44	12,67	0	0	50	
752,44	0,37	0,37	9	0,07	61,8	269,31	68,22	5,19	979,58	18,54	65,63	155,94	
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F	
75,64	0,11	0,31	2,72	0,18	266,21	230,81	44,27	1,12	378,17	4,65	39,7	45,6	
0,48	0,02	0,03	9,6	3,84	19,2	28,8	14,4	1,6	243,2	0	0	0	
218,49	0,23	0,27	25,05	0,32	93,57	334,25	76,74	4,64	799,68	8,38	66,32	109,19	
16,21	0,07	0,21	10,05	0,07	190,3	153,25	28,15	0,34	480,9	3,28	15,4	37,6	
752,44	0,37	0,55	9	0,07	61,8	269,31	68,22	5,19	979,58	18,54	65,63	155,94	
1063,26	0,8	1,35	56,42	4,48	631,08	1016,42	231,78	12,89	2881,53	34,85	187,05	348,33	

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	
26,86	0,11	0,14	0,97	0,06	99,95	151,74	67,48	1,99	215,96	4,02	37,69	21,55	
41,86	0,02	0,04	0,07	0,13	92,04	63,38	6,11	0,34	27,44	1,67	0	0	
0,1	0	0	2,05	0	12,31	5,22	4,51	0,44	20,7	0	0	50,5	
68,82	0,13	0,13	3,09	0,19	204,3	220,34	78,1	2,77	264,1	5,69	37,69	72,05	
21	0,04	0,06	11	0	6	28	34	0,3	348	1	0	2,2	
21	0,04	0,1	11	0	6	28	34	0,3	348	1	0	2,2	
5,28	0,01	0,01	12,48	0	14,77	11,54	5,75	0,22	99,98	0,11	5,12	4,5	
145,68	0,08	0,08	4,26	0,03	22,21	217,98	23,17	0,78	339,66	0,3	16,48	59,41	
91,48	0,05	0,16	0,56	0,64	27,46	82,14	13,39	1,23	149,37	4,87	21,77	85,42	
341,95	0,06	0,05	8,14	0,01	32,23	50,69	21,38	0,71	359,57	0,42	34,17	29,18	
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	0	14	
44,62	0,02	0,01	0,15	0	23,5	17,4	11,63	0,42	208,49	0	0,13	0	
629,41	0,29	0,3	25,59	0,68	134,17	442,95	94,12	4,92	1255,07	7,7	77,67	192,51	
34,5	0,04	0,19	2,4	0,07	163,5	127,5	19,5	0,6	220,5	3	13,5	30	
5,19	0,06	0,05	0,13	0,02	28,42	43,41	8,46	0,45	81,63	2,96	21,73	4,27	
39,69	0,1	0,15	2,53	0,09	191,92	170,91	27,96	1,05	302,13	5,96	35,23	34,27	
601,7	0,02	0,02	2,1	0	8,54	17,6	11,9	0,22	87,84	0,06	1,7	17,3	
101,13	0,07	0,36	0,32	0,57	227,09	292,99	29,64	0,88	232,22	42,18	11,7	44,46	
12,79	0,01	0,03	0,14	0,03	26,68	20,43	3,31	0,04	33,54	0	0	0	
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9	
163,4	0,01	0,06	100	0	21,3	3,4	5,4	0,53	6,59	0	0	0	
879,02	0,13	0,19	102,56	0,6	287,61	347,42	53,05	1,89	386,79	43,44	14,04	64,66	
68,82	0,13	0,18	3,09	0,19	204,3	220,34	78,1	2,77	264,1	5,69	37,69	72,05	
21	0,04	0,06	11	0	6	28	34	0,3	348	1	0	2,2	
629,41	0,29	0,34	25,59	0,68	134,17	442,95	94,12	4,92	1255,07	7,7	77,67	192,51	
39,69	0,1	0,24	2,53	0,09	191,92	170,91	27,96	1,05	302,13	5,96	35,23	34,27	
879,02	0,13	0,48	102,56	0,6	287,61	347,42	53,05	1,89	386,79	43,44	14,04	64,66	
1637,94	0,69	1,17	144,77	1,56	824	1209,62	287,23	10,93	2556,09	63,79	164,63	365,69	

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	
42,28	0,07	0,18	0,81	0,1	153,58	126,97	20,13	0,34	202,48	2,79	20,25	28,69	
24,9	0,02	0,01	0,21	0,03	5,52	14,58	3,01	0,3	33,94	0,2	0,07	0,6	
9,9	0,02	0,07	0,63	0,02	62,5	44,62	9,78	0,48	78,37	0,9	4,05	59	
77,08	0,11	0,18	1,65	0,15	221,6	186,17	32,92	1,12	314,79	3,89	24,37	88,29	
0,48	0,02	0,03	9,6	3,84	19,2	28,8	14,4	1,6	243,2	0	0	0	
0,48	0,02	0,05	9,6	3,84	19,2	28,8	14,4	1,6	243,2	0	0	0	
29,04	0,01	0,03	3,06	0,08	82,24	53,1	9,44	0,51	93,46	1,39	10,1	6	
149,85	0,06	0,08	14,92	0	42,87	132,44	25,12	1,1	380,67	0,19	20,19	46,3	
5,43	0,05	0,06	0,5	0	21,25	112,14	26,61	0,48	191,05	13,11	109,36	510,76	
67,16	0	0,03	0,45	0,26	5,92	19,47	1,63	0,14	23,69	2,32	0,98	2,64	
27,62	0,02	0,02	0	0,06	17,27	59,27	21,7	0,42	39,07	6,35	41,5	19,63	
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	0	14	
0	0	0	0,84	0	8,67	1,24	3,21	0,08	8,73	0	0	0	
279,5	0,21	0,21	19,77	0,4	192,22	440,86	106,51	4,29	834,67	25,36	182,13	599,33	
33	0,03	0,19	0,45	0	186	138	21	0,15	219	0	0	30	
0	0,02	0,01	0	0	3,8	13	2,6	0,24	18,4	0	0	0	
17,1	0,02	0,03	5,7	0	10,45	12,35	6,65	0,19	147,25	0,09	0,95	9,5	
50,1	0,07	0,1	6,15	0	200,25	163,35	30,25	0,58	384,65	0,09	0,95	39,5	
322,48	0,03	0,02	4,6	0	7,34	21,76	10,88	0,3	130,34	0,15	1,69	14,4	
6672,53	0,26	1,84	17,75	1,36	27,19	340,42	32,09	6,83	329,26	42,32	3,42	234,28	
8,02	0	0,01	0,01	0,01	8,22	6,28	1,24	0,04	11,11	0,15	6,55	1,05	
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9	
1,7	0	0	20,05	0	14,13	7,75	7,2	0,59	48,51	0	0,1	55,7	
7004,73	0,31	0,31	42,41	1,37	60,88	389,21	54,21	7,98	545,82	43,82	12,4	308,33	
77,08	0,11	0,26	1,65	0,15	221,6	186,17	32,92	1,12	314,79	3,89	24,37	88,29	
0,48	0,02	0,03	9,6	3,84	19,2	28,8	14,4	1,6	243,2	0	0	0	
279,5	0,21	0,25	19,77	0,4	192,22	440,86	106,51	4,29	834,67	25,36	182,13	599,33	
50,1	0,07	0,23	6,15	0	200,25	163,35	30,25	0,58	384,65	0,09	0,95	39,5	
7004,73	0,31	1,88	42,41	1,37	60,88	389,21	54,21	7,98	545,82	43,82	12,4	308,33	
7411,89	0,72	2,6	79,58	5,76	694,15	1208,39	238,29	15,57	2323,13	73,16	219,85	1035,45	

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	
26,29	0,06	0,1	0,97	0,06	106,95	131,32	19,84	0,44	146,8	1,65	36,75	31,87	
65,06	0,03	0,1	0	0,47	15,04	51,78	5,01	0,74	46,64	6,54	4	11	
29,76	0,05	0,2	1,75	0,08	167,23	134,6	27,94	0,59	227,52	2,7	12,15	27	
121,11	0,14	0,34	2,72	0,61	289,22	317,7	52,79	1,77	420,96	10,89	52,9	69,87	
17	0,03	0,02	6	0	4	11	5	0,1	278	0,3	2	8	
17	0,03	0,05	6	0	4	11	5	0,1	278	0,3	2	8	
108,97	0,01	0,01	4,14	0	9,41	17,94	8,24	0,35	114,16	0,1	1,51	9,39	
153,18	0,08	0,1	8,51	0	32,21	140,32	28,64	1,29	492,09	0,22	20,76	52,97	
2,93	0,05	0,1	0,18	0,01	23,07	96,94	14,14	1,45	139,23	2,08	17,38	32,11	
19,59	0	0	0	0,04	0,36	0,57	0,01	0,01	0,36	0	0	0	
132,42	0,03	0,04	19,25	0	64,28	48,78	24,95	0,98	389,11	0,52	19,54	17,47	
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	0	14	
1,8	0,01	0,01	0	0	16,47	12,9	6,13	0,35	159,22	0	0,25	0	
419,29	0,25	0,26	32,08	0,05	159,8	380,65	100,91	5,99	1392,17	4,92	59,44	125,94	
7,44	0,04	0,02	0,1	0,41	10,31	29,34	6,25	0,63	63,31	0,39	0,22	0,55	
0,03	0,04	0,19	1,35	0,07	181,5	141	22,5	0,15	204	3	13,5	30	
7,47	0,08	0,27	1,45	0,48	191,81	170,34	28,75	0,78	267,31	3,39	13,72	30,55	
11,94	0,01	0,01	4,04	0	9,21	10,09	6,33	0,27	127,65	0,02	7,16	1,49	
37,19	0,04	0,08	0,21	0,51	56,33	143,93	25,36	0,5	200,02	8,71	56,17	260,14	
32,74	0,11	0,08	4,14	0,07	29,71	65,08	22,23	0,8	517,45	1,09	13,94	34,34	
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9	
9,9	0,02	0,07	0,63	0,02	62,5	44,62	9,78	0,48	78,37	0,9	4,05	59	
91,77	0,2	0,27	9,02	0,6	161,75	276,72	66,5	2,27	950,09	11,92	81,96	357,87	
121,11	0,14	0,4	2,72	0,61	289,22	317,7	52,79	1,77	420,96	10,89	52,9	69,87	
17	0,03	0,02	6	0	4	11	5	0,1	278	0,3	2	8	
419,29	0,25	0,29	32,08	0,05	159,8	380,65	100,91	5,99	1392,17	4,92	59,44	125,94	
7,47	0,08	0,21	1,45	0,48	191,81	170,34	28,75	0,78	267,31	3,39	13,72	30,55	
91,77	0,2	0,25	9,02	0,6	161,75	276,72	66,5	2,27	950,09	11,92	81,96	357,87	
656,64	0,7	0,95	51,27	1,74	806,58	1156,41	253,95	10,91	3308,53	31,42	210,02	592,23	

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
26,03	0,09	0,13	0,97	0,06	101,79	116,11	22,21	0,92	152,96	1,65	36,75	31,87
41,86	0,02	0,04	0,07	0,13	92,04	63,38	6,11	0,34	27,44	1,67	0	0
27,72	0,05	0,19	1,64	0,16	159,51	120,53	25,45	0,35	256,59	2,52	11,34	25,2
95,61	0,16	0,35	2,68	0,35	353,34	300,02	53,77	1,61	436,99	5,84	48,09	57,07
0,48	0,02	0,03	9,6	3,84	19,2	28,8	14,4	1,6	243,2	0	0	0
0,48	0,02	0,05	9,6	3,84	19,2	28,8	14,4	1,6	243,2	0	0	0
144,62	0,07	0,09	7,55	0	35,86	145,92	30,81	1,54	468,48	0,38	22,3	52,98
18,38	0,14	0,15	6,88	0	25,41	166,16	41,83	2,04	783,76	0,41	27,03	63,69
138	0	0,01	5,6	0	4,8	7,2	3,6	0,4	81,6	0	0	34,4
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	0	14
0	0	0,01	18	0	10,9	6,66	4,26	0,11	44,03	0	0,15	2,55
301,4	0,28	0,29	38,03	0	90,97	389,14	99,3	5,65	1475,87	2,79	49,48	167,62
34,5	0,04	0,19	2,4	0,07	163,5	127,5	19,5	0,6	220,5	3	13,5	30
10	0,06	0,03	38	0,2	35	17	11	0,1	155	0	0	0
0	0,02	0,01	0	0	3,8	13	2,6	0,24	18,4	0	0	0
44,5	0,12	0,13	40,4	0,27	202,3	157,5	33,1	0,94	393,9	3	13,5	30
760	0,02	0,03	1,9	0	10,32	20,9	14,44	0,28	76,06	0,04	1,9	20,9
75,52	0,06	0,31	0,4	0,45	210,07	252,7	26,33	0,75	219,77	33,47	33,88	41,34
17,49	0	0,01	0,12	0	4,98	4,07	2,78	0,09	43,58	0	0	0
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
0	0	0	0,05	0	10,48	4,12	3,92	0,44	12,67	0	0	50
853,01	0,1	0,1	2,47	0,45	239,85	294,79	50,27	1,78	378,68	34,71	36,42	115,14
95,61	0,16	0,36	2,68	0,35	353,34	300,02	53,77	1,61	436,99	5,84	48,09	57,07
0,48	0,02	0,03	9,6	3,84	19,2	28,8	14,4	1,6	243,2	0	0	0
301,4	0,28	0,29	38,03	0	90,97	389,14	99,3	5,65	1475,87	2,79	49,48	167,62
44,5	0,12	0,23	40,4	0,27	202,3	157,5	33,1	0,94	393,9	3	13,5	30
853,01	0,1	0,36	2,47	0,45	239,85	294,79	50,27	1,78	378,68	34,71	36,42	115,14
1295	0,68	1,04	93,18	4,91	905,66	1170,25	250,84	11,58	2928,64	46,34	147,49	369,83
22297,87	7,02	14,38	859,88	40,07	7298,69	11272,51	2523,92	120,4	27110,31	548,37	2097,87	5808,79

**Количество продуктов, используемых для приготовления
меню по группам
1,5-3лет, зимний период**

Детский сад №85

№	Наименование	Ед.изм	рекомендуе мое брутто нетто	1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	ВСЕГО	Сред. сут.
				320,75	328,50	388,70	405,20	309,00	370,80	280,35	319,50	437,00	369,55		
1	Молоко, кисломолочная продукция	г	390	320,75	328,50	388,70	405,20	309,00	370,80	280,35	319,50	437,00	369,55	3529,35	352,93
2	Творог	г	30	0,00	97,50	0,00	0,00	0,00	0,00	130,00	0,00	0,00	101,83	329,33	32,93
3	Сметана	г	9	9,20	5,20	4,00	0,00	5,00	15,00	9,20	11,50	17,12	16,13	92,35	9,23
4	Сыр	г	4	0,00	10,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,00	8,00	3,00	10,00	41,00	4,10
5	Мясо 1 категории	г	50	72,50	0,00	0,00	28,80	107,00	65,00	0,00	32,00	76,00	80,00	461,30	46,13
6	Птица	г	20	0,00	44,00	65,04	0,00	0,00	0,00	81,33	0,00	0,00	0,00	190,37	19,04
7	Субпродукты	г	20	0,00	0,00	0,00	30,00	0,00	71,05	0,00	90,00	0,00	0,00	191,05	19,10
8	Рыба	г	32	53,25	25,20	45,00	0,00	50,25	0,00	0,00	72,86	36,75	0,00	283,31	28,33
9	Яйцо	шт	1	33,25	7,00	95,11	120,52	25,00	11,42	18,56	14,80	26,25	6,07	357,98	35,80
10	Картофель	г	120	150,46	48,96	117,75	105,08	116,86	167,45	84,00	37,60	166,46	132,00	1126,62	112,66
11	Овощи	г	180	155,03	92,07	181,59	140,57	181,95	133,84	127,20	147,96	270,71	166,87	1597,79	159,78
12	Фрукты свежие	г	95	106,25	120,00	120,33	126,67	111,25	125,67	115,00	116,25	100,00	115,00	1156,42	115,64
13	Сухофрукты	г	9	18,00	0,00	0,00	15,00	18,00	0,00	35,00	0,00	15,00	3,00	104,00	10,40
14	Сок фруктовые и овощные	г	95	160,00	0,00	160,00	0,00	160,00	160,00	0,00	160,00	0,00	160,00	960,00	96,00
15	Хлеб ржаной	г	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	г	60	51,00	51,00	55,50	50,00	60,00	47,20	40,00	60,00	51,00	60,00	525,70	52,57
17	Крупы, бобовые	г	30	31,05	37,22	41,36	45,90	45,00	18,00	28,50	57,76	18,75	18,75	342,29	34,23
18	Макаронные изделия	г	8	0,00	37,02	0,00	0,00	0,00	37,02	9,36	16,50	0,00	0,00	99,90	9,99
19	Мука пшеничная	г	25	6,04	42,20	3,12	39,77	17,44	4,50	63,09	3,30	28,60	11,38	219,44	21,94
20	Масло сливочное	г	18	15,15	19,40	18,85	38,02	12,70	12,29	15,64	20,73	11,44	3,50	167,72	16,77
21	Масло растительное	г	9	11,52	4,20	8,37	6,47	10,80	8,29	6,90	6,47	14,57	3,30	80,89	8,09
22	Кондитерские изделия	г	12	10,00	0,00	10,00	0,00	10,00	10,00	0,00	10,00	20,00	0,00	70,00	7,00
23	Чай	г	0,5	0,50	1,00	0,50	1,04	0,50	0,50	0,50	1,04	0,50	0,50	6,58	0,66
24	Какао-порошок	г	0,5	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	2,00	0,00	4,00	0,40
25	Кофейный напиток	г	1	0,00	0,00	3,60	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,60	7,20	0,72
26	Сахар	г	25	29,53	36,70	22,54	29,25	33,45	28,17	37,83	22,83	32,82	40,03	313,15	31,31
27	Дрожжи	г	0,4	0,00	0,48	0,00	0,67	0,00	0,00	0,48	0,00	0,74	0,00	2,37	0,24
28	Крахмал	г	2	0,00	0,00	6,67	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,54	15,21	1,52
29	Соль йодированная	г	3	2,61	2,32	2,08	3,57	2,62	2,45	2,67	0,84	2,43	2,22	23,81	2,38

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

1-я неделя

завтрак	1568
завтрак2	368
обед	2655
полдник	1135
ужин	1922
Итого:	7648

2-я неделя

завтрак	1599
завтрак2	368
обед	2527
полдник	1143
ужин	1893
Итого:	7530