

Утверждено:
Заведующий
МБДОУ №85 «Малиновка»



Грушанова А.В.

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 3 до 7 лет,

зимний, летний периоды - взаимозаменяемые.

Архангельск 2021г.

Земляничка

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 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	0,200	7,6	8,12	27,19	214
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/3)	4,05	5,35	10,44	105
3	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,200	0,12	0,03	9,73	39
Итого по группе			0,443	11,77	13,5	47,36	358
завтрак второй							
1	707	Сок яблочный	0,160	0,8	0,16	16,16	69
Итого по группе			0,16	0,8	0,16	16,16	69
Обед							
1	127.	Суп с рисом и мясными фрикадельками	0,200	7,45	5,3	11,64	121
2	451.	Биточки из говядины	0,080	12,84	5,96	11,88	151
3	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
4	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,150	2,59	6,47	15,6	127
5	576.	Гарнир из кукурузы и зел.горошка(конс.)	0,050	1,32	0,05	4,42	24
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
8	700.	Напиток клюквенный	0,180	0,07	0,03	10,48	42
Итого по группе			0,733	29,1	21,04	84,38	621
полдник							
1	698.	Ряженка 2,5% жирности	0,180	5,22	4,5	7,56	97
2	0	Сушка простая	0,020	2,14	0,24	14,24	68
3	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,3	8,86	5,24	42,8	261
Ужин							
1	78	Икра из кабачков	0,060	0,7	2,95	3,87	45
2	400.	Суфле рыбное	0,080	12,79	5,49	3,26	113
3	595.	Соус молочный	0,030	0,85	1,88	3,89	31
4	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	5,34	15,83	137
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
6	705.	Напиток из плодов шиповника	0,180	0,29	0,13	13,01	53
Итого по группе			0,53	20,02	16,03	54,62	449
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,443	11,77	13,5	47,36	358
завтрак второй			0,16	0,8	0,16	16,16	69
Обед			0,733	29,1	21,04	84,38	621
полдник			0,3	8,86	5,24	42,8	261
Ужин			0,53	20,02	16,03	54,62	449
Итого за день			2,166	70,55	55,97	245,32	1758

1-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	311.	Каша рисовая жидкая с маслом	0,200	4,96	5,15	30,29	189
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,038(20/15/3)	4,99	7,47	10,3	129
3	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	16,43	137
Итого по группе			0,438	15,26	18,02	57,02	455
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	0,060	0,87	3,06	5,1	51
2	142.	Суп картофельный с минтаем	0,200/20	5,78	3,66	10,79	111
3	499.	Котлеты рубленые из цыплят	0,080	12,85	9,13	11,72	189
4	582.	Соус белый основной куриный	0,030	0,32	2	1,69	24
5	516.	Макаронные изделия отварные	0,130	4,64	4,68	25,11	169
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
8	631.	Компот из свежих яблок 3 вар.	0,180	0,07	0,02	11,1	44
Итого по группе			0,75	29,35	23,31	95,85	722
полдник							
1	779	Булочка молочная	0,070	6,42	2,22	36,27	207
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,180	4,86	4,5	19,44	142
Итого по группе			0,25	11,28	6,72	55,71	349
Ужин							
1	49.3	Салат из моркови с сахаром	0,060	0,74	0,06	6,92	32
2	362.	Пудинг из творога (запеченный)	0,150	19,12	16,35	18,91	307
3	1025	Молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирности	0,025	1,8	2,12	13,87	82
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
5	685.	Чай с сахаром и молоком	0,200	1,57	1,63	12,35	70
Итого по группе			0,455	24,75	20,32	61,89	538
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,438	15,26	18,02	57,02	455
завтрак второй			0,1	0,4	0,1	11,8	47
Обед			0,75	29,35	23,31	95,85	722
полдник			0,25	11,28	6,72	55,71	349
Ужин			0,455	24,75	20,32	61,89	538
Итого за день			1,993	81,04	68,47	282,27	2111

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	0,025	0,77	0,05	1,62	10
3	1023	Батон нарезной порция	0,025	1,87	0,72	12,85	65
4	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	4,34	4,52	18,2	130
Итого по группе			0,4	20,17	25,78	36,59	458
завтрак второй							
1	707.	Сок черносмородиновый	0,160	0,8	0	11,68	66
Итого по группе			0,16	0,8	0	11,68	66
Обед							
1	43.0	Салат из капусты с огурцом	0,060	0,82	3,66	3,35	50
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,200/5/20	6,8	5,87	15,98	140
3	488	Цыплята-бройлеры, туш. в соусе с овощами	0,200(40/160)	12,17	11,46	20,45	224
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	24,61	21,75	91,27	633
полдник							
1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,180	4,68	4,5	23,4	151
2	0.03	Печенье затяжное	0,020	1,7	2,26	13,94	83
3	627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47
Итого по группе			0,3	6,78	7,06	47,64	281
Ужин							
1	78.0	Икра морковная	0,060	1,39	4,08	5,75	66
2	388.	Биточки рыбные	0,080	10,96	2,64	7,23	95
3	595.	Соус молочный	0,040	1,07	2,5	4,54	40
4	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,130	3,19	4,58	33,69	189
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
6	686.	Чай с лимоном	0,180/5	0,17	0,03	10,17	42
Итого по группе			0,51	18,3	13,99	71,22	479
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,4	20,17	25,78	36,59	458
завтрак второй			0,16	0,8	0	11,68	66
Обед			0,71	24,61	21,75	91,27	633
полдник			0,3	6,78	7,06	47,64	281
Ужин			0,51	18,3	13,99	71,22	479
Итого за день			2,08	70,66	68,58	258,4	1917

1-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,200	6,25	5,93	28,36	193
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	0,200	1,57	1,63	12,35	70
Итого по группе			0,443	11,87	12,91	51,15	368
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	0,060	0,52	3,05	5,16	50
2	139.	Суп картофельный с горохом и мясом	0,200/20	10,04	4,03	18,02	140
3	465	Тефтели из печени и риса	0,080	8,41	8,37	11,12	152
4	597.	Соус молочный (для запекания)	0,080	1,98	7,57	10,63	107
5	378.	Пюре картофельное с морковью	0,150	3,48	7,46	13,87	147
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
8	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,180	0,53	0,05	19,51	82
Итого по группе			0,82	29,78	31,29	108,65	812
полдник							
1	767.	Булочка ванильная	0,070	5,29	5,16	34,55	220
2	698.	Кефир2,5% жирности	0,180	5,22	4,5	7,2	95
Итого по группе			0,25	10,51	9,66	41,75	315
Ужин							
1	71.2	Винегрет овощной	0,070	0,96	4,8	5,86	70
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	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,45	16,43	25,53	43,94	471
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,443	11,87	12,91	51,15	368
завтрак второй			0,1	1,5	0,5	21	96
Обед			0,82	29,78	31,29	108,65	812
полдник			0,25	10,51	9,66	41,75	315
Ужин			0,45	16,43	25,53	43,94	471
Итого за день			2,063	70,09	79,89	266,49	2062

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	0,200	6,58	6,16	29,53	202
2	2.07	Бутерброд с джемом абрикосовым	0,043(20/20/3)	1,61	3,05	20,58	116
3	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,200	0,12	0,03	9,73	39
Итого по группе			0,443	8,31	9,24	59,84	357
завтрак второй							
1	707.	Сок персиковый с мякотью	0,160	0,48	0	27,2	106
Итого по группе			0,16	0,48	0	27,2	106
Обед							
1	110.	Борщ со св. капустой, сметаной и мясом	0,200/6/20	8	4,67	5,64	102
2	462.	Тефтели (2в) из говядины с рисом (Ёжики)	0,160	18,46	10,41	24,95	263
3	595.	Соус молочный	0,080	2,33	5,03	11,05	85
4	576.	Гарнир из консервированных овощей	0,060	1,59	0,06	5,31	29
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			0,75	35,27	20,96	87,77	655
полдник							
1	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,180	4,86	4,5	19,44	142
2	1023	Батон нарезной порция	0,020	1,5	0,58	10,28	52
3	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,1	11,8	47
Итого по группе			0,3	6,76	5,18	41,52	241
Ужин							
1	78	Икра из кабачков	0,060	0,7	2,95	3,87	45
2	249	Рыба запеченная в омлете	0,080	12,64	4,31	2,34	98
3	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	5,34	15,83	137
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
5	705.	Напиток из плодов шиповника	0,180	0,61	0,25	17,67	83
Итого по группе			0,5	19,34	13,09	54,47	433
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,443	8,31	9,24	59,84	357
завтрак второй			0,16	0,48	0	27,2	106
Обед			0,75	35,27	20,96	87,77	655
полдник			0,3	6,76	5,18	41,52	241
Ужин			0,5	19,34	13,09	54,47	433
Итого за день			2,153	70,16	48,47	270,8	1792

2-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 манная (жидкая) с маслом	0,200	5,33	5,09	25,14	169
2	1.03	Бутерброд с маслом	0,025(5/20)	1,52	4,7	10,32	89
3	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	16,43	137
Итого по группе			0,425	12,16	15,19	51,89	395
завтрак второй							
1	707	Сок яблочный	0,160	0,8	0,16	16,16	69
Итого по группе			0,16	0,8	0,16	16,16	69
Обед							
1	50.2	Салат из свеклы с зеленым горошком	0,060	0,95	3,68	5,24	57
2	135.	Суп из овощей с мясом	0,200/20	7,83	3,84	9,61	98
3	456	Зразы рубленые	0,080	10,66	6,81	10,38	144
4	601.	Соус сметанный3 с томатом	0,030	0,52	0,97	2,89	20
5	516.	Макаронные изделия отварные	0,130	4,64	4,68	25,11	169
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
8	634	Компот из черной смородины	0,180	0,2	0,08	10,44	45
Итого по группе			0,75	29,62	20,82	94,01	667
полдник							
1	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,180	4,86	4,5	19,44	142
2	0.04	Печенье сахарное	0,020	1,5	1,96	14,88	83
3	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,1	11,8	47
Итого по группе			0,3	6,76	6,56	46,12	272
Ужин							
1	78.0	Икра морковная	0,060	1,39	4,08	5,75	66
2	478.	Запеканка картофельная с отварным сердце	0,190	17,25	7,13	27,57	239
3	600.	Соус сметанный-3	0,040	0,56	1,45	3,47	25
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
5	685.	Чай с сахаром	0,200	0,12	0,03	10,01	40
Итого по группе			0,52	21,6	12,93	61,56	440
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,425	12,16	15,19	51,89	395
завтрак второй			0,16	0,8	0,16	16,16	69
Обед			0,75	29,62	20,82	94,01	667
полдник			0,3	6,76	6,56	46,12	272
Ужин			0,52	21,6	12,93	61,56	440
Итого за день			2,155	70,94	55,66	269,74	1843

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	311.	Каша гречневая жидкая	0,200	7,62	6,1	29,8	206
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,038(20/15/3)	4,99	7,47	10,3	129
3	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,200	0,12	0,03	9,73	39
Итого по группе			0,438	12,73	13,6	49,83	374
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	0,060	0,82	3,66	3,35	50
2	143.	Суп с макаронами и птицей	0,200/20	7,28	4,92	16,22	137
3	503.	Суфле из цыплят-бройлеров1	0,070	14,39	11,96	3,14	190
4	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,150	2,59	6,47	15,6	127
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			0,73	30,61	27,81	88,83	720
полдник							
1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,180	4,68	4,5	23,4	151
2	779	Булочка молочная	0,070	6,42	2,22	36,27	207
Итого по группе			0,25	11,1	6,72	59,67	358
Ужин							
1	49.2	Салат из моркови с яблоком с сахаром	0,060	0,64	0,1	6,57	31
2	358.	Сырники из творога	0,150	24,29	18,58	20,33	352
3	1025	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,025	1,8	2,12	13,87	82
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			0,455	28,93	21,24	70,25	604
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,438	12,73	13,6	49,83	374
завтрак второй			0,1	1,5	0,5	21	96
Обед			0,73	30,61	27,81	88,83	720
полдник			0,25	11,1	6,72	59,67	358
Ужин			0,455	28,93	21,24	70,25	604
Итого за день			1,973	84,87	69,87	289,58	2152

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)	0,200	7,07	8,72	24,71	208
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	0,200	1,57	1,63	12,35	70
Итого по группе			0,443	10,25	13,4	57,64	394
завтрак второй							
1	707.	Сок персиковый с мякотью	0,160	0,48	0	27,2	106
Итого по группе			0,16	0,48	0	27,2	106
Обед							
1	50.2	Салат из свеклы с сыром Российским р/м	0,060	3,45	7,58	3,96	99
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной, мясом	0,200/5/20	7,83	4,62	6,18	98
3	371.	Филе рыбы припущенное	0,070	11,69	0,67	0,51	52
4	606.	Соус польский (1-й вариант) -3	0,040	1,11	8,56	1,64	86
5	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,130	3,19	4,58	33,69	189
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
8	700.	Напиток клюквенный	0,180	0,07	0,03	10,48	42
Итого по группе			0,75	32,16	26,8	86,8	700
полдник							
1	698.	Ряженка 2,5% жирности	0,180	5,22	4,5	7,56	97
2	0.09	Пряник заварной	0,030	1,77	1,41	22,5	110
3	627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47
Итого по группе			0,31	7,39	6,21	40,36	254
Ужин							
1	52.1	Салат картофельный с соленым огурцом	0,060	0,82	3,14	5,3	52
2	482	Запеканка из печени с рисом	0,180	22,49	8,61	25,98	271
3	600.	Соус сметанный-3	0,040	0,56	1,45	3,47	25
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
5	509.	Напиток с витаминами "Витошка"	0,180	0	0	17,46	70
Итого по группе			0,48	25,39	13,36	62,05	465
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,443	10,25	13,4	57,64	394
завтрак второй			0,16	0,48	0	27,2	106
Обед			0,75	32,16	26,8	86,8	700
полдник			0,31	7,39	6,21	40,36	254
Ужин			0,48	25,39	13,36	62,05	465
Итого за день			2,143	75,67	59,77	274,05	1919

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	0,200	5,36	5,17	24,56	167
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	0,200	5,31	5,4	16,43	137
Итого по группе			0,443	14,72	15,92	51,43	409
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	71.0	Винегрет овощной	0,060	0,82	4,11	5,03	62
2	131.	Рассольник домашний со сметаной, мясом	0,200/5/20	8,01	4,65	12,36	120
3	451.	Котлеты из говядины	0,080	12,84	5,96	11,88	151
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
5	534.	Капуста свежая тушеная	0,150	3,04	4,6	8,49	112
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
8	638.	Компот из изюма 2в	0,180	0,49	0,07	21,47	85
Итого по группе			0,743	30,03	22,62	89,59	686
полдник							
1	741.	Ватрушка с творогом	0,070	8,74	5,09	25,99	193
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,180	4,86	4,5	19,44	142
Итого по группе			0,25	13,6	9,59	45,43	335
Ужин							
1	78	Икра из кабачков	0,060	0,7	2,95	3,87	45
2	383	Рыба, запеченная в сметанном соусе	0,080	11,94	7,15	2,39	119
3	520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	5,34	15,83	137
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
5	685.	Чай с сахаром и молоком	0,200	1,57	1,63	12,35	70
Итого по группе			0,51	18,84	17,23	44,28	418
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,443	14,72	15,92	51,43	409
завтрак второй			0,1	0,4	0,1	11,8	47
Обед			0,743	30,03	22,62	89,59	686
полдник			0,25	13,6	9,59	45,43	335
Ужин			0,51	18,84	17,23	44,28	418
Итого за день			2,046	77,59	65,46	242,53	1895

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	0,200	5,72	5,17	25,17	171
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,038(20/15/3)	4,99	7,47	10,3	129
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	4,34	4,52	18,2	130
Итого по группе			0,438	15,05	17,16	53,67	430
завтрак второй							
1	707.	Сок вишневый	0,160	1,12	0,32	18,24	82
Итого по группе			0,16	1,12	0,32	18,24	82
Обед							
1	120.	Борщ "Белорусский" со сметаной	0,200/6/20	8,22	4,75	9,97	130
2	438.	Азу	0,200	15,6	6,36	21,89	216
3	571.	Гарнир из отварной тыквы с р/м	0,060	0,5	10,04	2,2	101
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	29,14	21,91	85,55	666
полдник							
1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,180	4,68	4,5	23,4	151
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			0,3	6,98	5,28	41,18	241
Ужин							
1	49.3	Салат из моркови с сахаром	0,060	0,74	0,06	6,92	32
2	365	Суфле творожное	0,150	19,83	13,71	15,97	274
3	626.	Соус из кураги	0,040	0,18	0	7,49	33
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
5	685.	Чай с сахаром	0,200	0,12	0,03	10,01	40
Итого по группе			0,48	23,15	14,04	55,15	449
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,438	15,05	17,16	53,67	430
завтрак второй			0,16	1,12	0,32	18,24	82
Обед			0,71	29,14	21,91	85,55	666
полдник			0,3	6,98	5,28	41,18	241
Ужин			0,48	23,15	14,04	55,15	449
Итого за день			2,088	75,44	58,71	253,79	1868
Итого за период			20,86	#####	630,85	2652,97	19317

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
46,06	0,13	0,2	1,95	0,1	196,1	222,44	55,5	1,15	305,46	3,2	55,12	42,15
71,59	0,03	0,1	0	0,48	15,16	51,97	5,01	0,75	46,76	6,64	4	11
60	0,15	0,17	10,06	0,84	11,56	4,95	4,55	0,49	22,48	0	0	60
177,65	0,31	0,48	12,01	1,42	222,82	279,36	65,06	2,39	374,7	9,84	59,12	113,15
0	0,02	0,02	3,2	0	11,2	11,2	6,4	2,24	192	0	3,2	12,8
0	0,02	0,04	3,2	0	11,2	11,2	6,4	2,24	192	0	3,2	12,8
148,82	0,04	0,08	0,74	0,06	22,68	157,49	20,46	0,66	224,1	2,53	22,36	49,96
3,97	0,08	0,15	0,25	0,01	31,03	129,7	18,88	1,93	186,13	2,74	23,21	43
19,59	0	0	0	0,04	0,36	0,57	0,01	0,01	0,36	0	0	0
427,44	0,07	0,07	10,17	0,01	40,3	63,37	26,74	0,89	449,46	0,53	42,81	36,47
12,5	0,03	0,01	3,71	0	15,5	28,35	8,5	0,26	69,75	0,47	0,17	2,12
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	0	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
612,82	0,33	0,33	15,88	0,12	141,78	472,96	104,74	6,01	1089,37	9,97	89,19	151,95
39,6	0,04	0,23	0,54	0	223,2	165,6	25,2	0,18	262,8	0	0	36
0	0,03	0,01	0	0	4,8	18,2	3,6	0,32	26	3,8	2	0
21	0,04	0,06	11	0	6	28	34	0,3	348	1	0	2,2
60,6	0,11	0,17	11,54	0	234	211,8	62,8	0,8	636,8	4,8	2	38,2
17,91	0,01	0,02	6,07	0	13,79	15,14	9,5	0,41	191,47	0,03	10,55	2,23
55,61	0,07	0,13	0,13	0,43	43,51	176,55	36,92	0,88	261,58	17,73	125,5	505,25
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
40,92	0,14	0,11	5,18	0,09	37,16	81,35	27,78	0,99	646,84	1,35	17,62	42,92
0	0,03	0,01	0	0	6	19,5	4,2	0,33	39,9	1,8	0,96	4,35
78,12	0,01	0,02	58,5	0,31	13,41	1,44	3,24	0,22	2,82	0	0	0
207,3	0,27	0,29	70,02	0,86	141,11	315,21	85,11	2,87	1177,04	21,63	161,88	559,25
177,65	0,31	0,47	12,01	1,42	222,82	279,36	65,06	2,39	374,7	9,84	59,12	113,15
0	0,02	0,02	3,2	0	11,2	11,2	6,4	2,24	192	0	3,2	12,8
612,82	0,33	0,36	15,88	0,12	141,78	472,96	104,74	6,01	1089,37	9,97	89,19	151,95
60,6	0,11	0,3	11,54	0	234	211,8	62,8	0,8	636,8	4,8	2	38,2
207,3	0,27	0,32	70,02	0,86	141,11	315,21	85,11	2,87	1177,04	21,63	161,88	559,25
1058,37	1,04	1,36	112,65	2,4	750,91	1290,53	324,11	14,31	3469,91	46,24	315,39	875,35

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
34,71	0,06	0,16	1,3	0,08	128,29	134,77	29,63	0,44	176,45	6,73	49,42	35
62,79	0,03	0,05	0,1	0,18	136,16	88,57	7,86	0,4	31,96	2,5	0	0
163,6	0,38	0,6	23,55	1,88	187,96	160,54	38,17	1,04	295,91	3	13,5	39,55
261,1	0,47	1,07	24,95	2,14	452,41	383,88	75,66	1,88	504,32	12,23	62,92	74,55
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
11,6	0,01	0,02	5,8	0	22,2	25,15	12,8	0,82	167,06	0,41	12,06	11,6
190,55	0,1	0,07	6,11	0,06	24,68	124,27	34,08	0,94	465,36	5,61	57,36	222,08
41,45	0,08	0,13	0,66	0,3	34,35	83,16	18,36	1,32	185,33	2,84	25,91	83,07
16,33	0	0,01	0,15	0,04	3,04	31,18	1,69	0,03	17,23	0,34	5,67	1,75
32,65	0,04	0,01	0	0,07	6,01	30,55	6,84	0,5	31,29	0,5	18,26	10,06
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	0	17,5
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
3,06	0,01	0	0,46	0	6,74	1,98	2,18	0,05	50,31	0,05	0,36	1,44
296,14	0,35	0,35	13,18	0,47	118,52	388,29	102,25	5,83	1065,68	13,45	120,26	350,4
7,26	0,08	0,06	0,18	0,03	39,77	60,75	11,84	0,64	114,27	4,14	30,34	5,98
0,04	0,05	0,23	1,62	0,09	217,8	169,2	27	0,18	244,8	3,6	16,2	36
7,3	0,13	0,36	1,8	0,12	257,57	229,95	38,84	0,82	359,07	7,74	46,54	41,98
1140	0,03	0,04	2,85	0	15,48	31,35	21,66	0,41	114,09	0,06	2,85	31,35
107,92	0,07	0,32	0,29	0,58	204,75	267,47	28,81	1	227,02	37,89	13,32	43,36
11,75	0,01	0,09	0,25	0,01	76,75	54,75	8,5	0,05	91,25	0,75	1,75	8,75
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
11	0,02	0,08	0,71	0,02	69,68	49,94	11,06	0,57	88,18	1	4,5	70
1270,67	0,15	0,23	4,1	0,61	370,66	416,51	72,83	2,25	547,14	40,9	23,06	156,36
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
261,1	0,47	0,81	24,95	2,14	452,41	383,88	75,66	1,88	504,32	12,23	62,92	74,55
17	0,03	0,02	6	0	4	11	5	0,1	278	0,3	2	8
296,14	0,35	0,29	13,18	0,47	118,52	388,29	102,25	5,83	1065,68	13,45	120,26	350,4
7,3	0,13	0,29	1,8	0,12	257,57	229,95	38,84	0,82	359,07	7,74	46,54	41,98
1270,67	0,15	0,54	4,1	0,61	370,66	416,51	72,83	2,25	547,14	40,9	23,06	156,36
1852,21	1,13	1,67	50,03	3,34	1203,16	1429,63	294,58	10,88	2754,21	74,62	254,78	631,29

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
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	0,03	0,01	0	0	4,75	16,25	3,25	0,3	23	0	0	0
30,8	0,06	0,21	1,82	0,18	177,24	133,92	28,28	0,38	285,1	2,8	12,6	28
373,26	0,2	0,41	4,76	2,41	322,21	406,37	57,5	3,26	562,33	35,03	57,32	93,42
0	0,02	0,02	136,8	0	64	32	56	0,64	147,2	0	3,2	9,6
0	0,02	0,04	136,8	0	64	32	56	0,64	147,2	0	3,2	9,6
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
79,35	0,09	0,09	6,25	0	31,25	242,76	30,15	1,04	492,22	0,19	19,04	69,63
814,04	0,17	0,17	22,76	0,3	41,13	192,45	45,19	2,09	690,01	0,64	38,46	130,1
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	0	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
1018,8	0,66	0,97	65,83	1,81	116,05	544,52	110,26	5,61	1494,94	4,7	65,81	226,89
41,4	0,05	0,23	2,88	0,09	196,2	153	23,4	0,72	264,6	3,6	16,2	36
14,4	0,02	0,01	0	0	8,2	17,4	3	0,2	25,6	0	0	0
18	0,02	0,03	6	0	11	13	7	0,2	155	0,1	1	10
73,8	0,09	0,12	8,88	0,09	215,4	183,4	33,4	1,12	445,2	3,7	17,2	46
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
16,12	0,08	0,11	0,22	0,09	51,77	166,27	36,04	0,72	277,66	13,23	117	428,09
19,66	0,01	0,04	0,19	0,04	36	27,73	4,52	0,05	45,1	0,92	7,53	6
32,65	0,02	0,02	0	0,07	20,41	70,05	25,64	0,5	46,17	7,51	49,05	23,2
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	2,06	0	13,41	6,05	5,05	0,54	23,33	0	0	60,5
1152,87	0,16	0,16	10,48	0,2	148,33	326,24	99,61	2,68	589,11	22,99	186,15	555,46
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
373,26	0,2	0,75	4,76	2,41	322,21	406,37	57,5	3,26	562,33	35,03	57,32	93,42
0	0,02	0,02	136,8	0	64	32	56	0,64	147,2	0	3,2	9,6
1018,8	0,66	0,64	65,83	1,81	116,05	544,52	110,26	5,61	1494,94	4,7	65,81	226,89
73,8	0,09	0,27	8,88	0,09	215,4	183,4	33,4	1,12	445,2	3,7	17,2	46
1152,87	0,16	0,21	10,48	0,2	148,33	326,24	99,61	2,68	589,11	22,99	186,15	555,46
2618,73	1,13	1,34	226,75	4,51	865,99	1492,53	356,77	13,31	3238,78	66,42	329,68	931,37

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
37,76	0,1	0,14	1,43	0,08	138,98	166,02	48,61	1,16	227,79	4,74	22,82	32,1
71,59	0,03	0,1	0	0,48	15,16	51,97	5,01	0,75	46,76	6,64	4	11
11	0,02	0,08	0,71	0,02	69,68	49,94	11,06	0,57	88,18	1	4,5	70
120,35	0,15	0,23	2,14	0,58	223,82	267,93	64,68	2,48	362,73	12,38	31,32	113,1
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
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	0,2	0,11	5,02	0	34,77	165,4	36,3	2,13	482,64	0,13	20,97	47,97
3252,58	0,12	0,85	14,7	0,76	13,89	147,62	14,32	3,03	113,58	20,81	18,02	106,5
61,04	0,02	0,06	0,26	0,14	56,47	43,46	7,48	0,2	67,2	2,08	75,72	8
1547,21	0,13	0,14	3,84	0,13	68,93	103,34	44,38	1,06	537,28	1,8	34,18	72,8
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	0	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
5677,81	0,61	0,62	27,3	1,42	233,86	590,14	157,55	9,49	1665,05	28,62	151,63	275,27
9,87	0,07	0,06	0	0,17	13,68	42,66	7,83	0,61	71,14	4,74	27,99	2,29
39,6	0,07	0,31	1,26	0	216	162	25,2	0,18	262,8	52,2	16,2	36
49,47	0,14	0,45	1,26	0,17	229,68	204,66	33,03	0,79	333,94	56,94	44,19	38,29
190,74	0,04	0,03	7,24	0	16,46	31,4	14,41	0,61	199,78	0,16	2,63	16,43
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
120	0,3	0,34	20	1,68	0	0	0	0	15,2	0	0	0
640,7	0,45	0,79	27,68	3,91	157,68	291,6	39,33	3,35	484,36	33,72	48,14	85,08
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
120,35	0,15	0,32	2,14	0,58	223,82	267,93	64,68	2,48	362,73	12,38	31,32	113,1
21	0,04	0,06	11	0	6	28	34	0,3	348	1	0	2,2
5677,81	0,61	1,24	27,3	1,42	233,86	590,14	157,55	9,49	1665,05	28,62	151,63	275,27
49,47	0,14	0,37	1,26	0,17	229,68	204,66	33,03	0,79	333,94	56,94	44,19	38,29
640,7	0,45	0,9	27,68	3,91	157,68	291,6	39,33	3,35	484,36	33,72	48,14	85,08
6509,33	1,39	2,29	69,38	6,08	851,04	1382,33	328,59	16,41	3194,08	132,66	275,28	513,94

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
38,16	0,13	0,14	1,43	0,08	145,31	168,33	40,7	0,95	222,14	2,4	51,25	30,4
43,27	0,02	0,01	0,41	0,04	7,12	15,97	3,41	0,37	49,36	0,3	0,14	1,2
60	0,15	0,17	10,06	0,84	11,56	4,95	4,55	0,49	22,48	0	0	60
141,43	0,3	0,47	11,9	0,96	163,99	189,25	48,66	1,81	293,98	2,7	51,39	91,6
80	0,03	0,06	9,6	0	14,4	0	6,4	1,44	243,2	16	3,2	35,2
80	0,03	0,09	9,6	0	14,4	0	6,4	1,44	243,2	16	3,2	35,2
160,09	0,06	0,1	8,84	0	43,36	145,48	28,8	1,45	403,31	0,37	23,64	50,98
26,35	0,09	0,21	2,93	0,23	25,33	205,59	32,42	2,9	257,91	7,64	36,07	77,36
39,32	0,02	0,08	0,39	0,09	72,21	57,07	9,33	0,14	92,58	1,96	13,49	12
15	0,03	0,02	4,46	0	18,6	34,02	10,2	0,32	83,7	0,57	0,21	2,55
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	0	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
241,26	0,31	0,31	17,63	0,32	191,41	535,64	110,9	7,07	997,07	14,24	74,05	163,29
0,04	0,05	0,23	1,62	0,09	217,8	169,2	27	0,18	244,8	3,6	16,2	36
0	0,02	0,01	0	0	3,8	13	2,6	0,24	18,4	0	0	0
17	0,03	0,02	6	0	4	11	5	0,1	278	0,3	2	8
17,04	0,1	0,12	7,62	0,09	225,6	193,2	34,6	0,52	541,2	3,9	18,2	44
17,91	0,01	0,02	6,07	0	13,79	15,14	9,5	0,41	191,47	0,03	10,55	2,23
66,17	0,07	0,14	0,28	0,47	47,87	203,52	38,12	1,01	289,28	18,94	129,27	481,6
40,92	0,14	0,11	5,18	0,09	37,16	81,35	27,78	0,99	646,84	1,35	17,62	42,92
0	0,03	0,01	0	0	6	19,5	4,2	0,33	39,9	1,8	0,96	4,35
147,06	0,01	0,05	90	0	19,17	3,06	4,86	0,48	5,93	0	0	0
272,06	0,26	0,31	101,53	0,56	123,99	322,57	84,46	3,22	1173,42	22,12	158,4	531,1
141,43	0,3	0,32	11,9	0,96	163,99	189,25	48,66	1,81	293,98	2,7	51,39	91,6
80	0,03	0,06	9,6	0	14,4	0	6,4	1,44	243,2	16	3,2	35,2
241,26	0,31	0,46	17,63	0,32	191,41	535,64	110,9	7,07	997,07	14,24	74,05	163,29
17,04	0,1	0,26	7,62	0,09	225,6	193,2	34,6	0,52	541,2	3,9	18,2	44
272,06	0,26	0,33	101,53	0,56	123,99	322,57	84,46	3,22	1173,42	22,12	158,4	531,1
751,79	1	1,33	148,28	1,93	719,39	1240,66	285,02	14,06	3248,87	58,96	305,24	865,19

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
35,06	0,05	0,13	1,3	0,08	126,46	110,19	18,3	0,37	175,84	2,2	37	24,8
32,65	0,02	0,01	0	0,07	4,4	13,95	2,62	0,25	19	0,5	0	0
163,6	0,38	0,6	23,55	1,88	187,96	160,54	38,17	1,04	295,91	3	13,5	39,55
231,31	0,45	1,05	24,85	2,03	318,82	284,68	59,09	1,66	490,75	5,7	50,5	64,35
0	0,02	0,02	3,2	0	11,2	11,2	6,4	2,24	192	0	3,2	12,8
0	0,02	0,04	3,2	0	11,2	11,2	6,4	2,24	192	0	3,2	12,8
15,01	0,03	0,02	5,38	0	15,72	24,54	10,43	0,55	138,79	0,51	10,48	8,4
142,32	0,09	0,1	8,52	0	28,56	139,95	25,79	1,15	415,81	0,3	21,76	50,73
46,9	0,07	0,15	0,19	0,33	30,6	111,94	18,06	1,17	156,68	6,96	19,09	38,98
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
32,65	0,04	0,01	0	0,07	6,01	30,55	6,84	0,5	31,29	0,5	18,26	10,06
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	0	17,5
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
3,4	0,01	0,01	16	0	7,47	6,6	6,2	0,29	70,27	0	0,2	3,4
255,37	0,36	0,37	30,41	0,41	118,91	413,89	96,2	5,93	989,6	12,14	81,44	133,02
0,04	0,05	0,23	1,62	0,09	217,8	169,2	27	0,18	244,8	3,6	16,2	36
0	0,02	0,01	0	0	5,8	18	4	0,42	22	0	0	0
17	0,03	0,02	6	0	4	11	5	0,1	278	0,3	2	8
17,04	0,1	0,12	7,62	0,09	227,6	198,2	36	0,7	544,8	3,9	18,2	44
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
27,23	0,41	0,63	4,58	0,08	30,37	275,08	54,75	5,14	1033,22	21,66	63,99	99,85
10,7	0,01	0,01	0,02	0,01	10,97	8,39	1,67	0,07	14,82	0,21	8,75	1,4
0	0,03	0,01	0	0	6	19,5	4,2	0,33	39,9	1,8	0,96	4,35
0	0	0	0,06	0	11,86	4,95	4,55	0,52	15,18	0	0	60
1122,27	0,48	0,48	12,67	0,09	81,94	351,06	90,73	6,71	1273,37	23,8	85,63	200,37
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
231,31	0,45	0,74	24,85	2,03	318,82	284,68	59,09	1,66	490,75	5,7	50,5	64,35
0	0,02	0,02	3,2	0	11,2	11,2	6,4	2,24	192	0	3,2	12,8
255,37	0,36	0,35	30,41	0,41	118,91	413,89	96,2	5,93	989,6	12,14	81,44	133,02
17,04	0,1	0,26	7,62	0,09	227,6	198,2	36	0,7	544,8	3,9	18,2	44
1122,27	0,48	0,68	12,67	0,09	81,94	351,06	90,73	6,71	1273,37	23,8	85,63	200,37
1625,99	1,41	2,09	78,75	2,62	758,47	1259,03	288,42	17,24	3490,52	45,54	238,97	454,54

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
35,82	0,15	0,18	1,3	0,08	133,26	202,33	89,98	2,66	287,94	5,35	50,25	28,74
62,79	0,03	0,05	0,1	0,18	136,16	88,57	7,86	0,4	31,96	2,5	0	0
60	0,15	0,17	10,06	0,84	11,56	4,95	4,55	0,49	22,48	0	0	60
158,61	0,33	0,5	11,46	1,1	280,98	295,85	102,39	3,55	342,38	7,85	50,25	88,74
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
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
161,87	0,09	0,09	4,74	0,03	24,68	242,19	25,75	0,86	377,41	0,33	18,31	66,02
106,74	0,06	0,18	0,65	0,77	31,67	95,78	15,6	1,44	174,33	4,95	19,08	96,65
427,44	0,07	0,07	10,17	0,01	40,3	63,37	26,74	0,89	449,46	0,53	42,81	36,47
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	0	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
758,01	0,37	0,39	34,47	0,81	168,53	531,53	116,98	6,19	1550,48	9,68	88,51	226,3
41,4	0,05	0,23	2,88	0,09	196,2	153	23,4	0,72	264,6	3,6	16,2	36
7,26	0,08	0,06	0,18	0,03	39,77	60,75	11,84	0,64	114,27	4,14	30,34	5,98
48,66	0,13	0,19	3,06	0,12	235,97	213,75	35,24	1,36	378,87	7,74	46,54	41,98
900,75	0,03	0,03	3,75	0,21	14,61	26,4	18,45	0,65	131,76	0	0	0
116,69	0,08	0,41	0,37	0,65	262,03	338,07	34,2	1,01	267,96	48,67	13,5	51,3
11,75	0,01	0,09	0,25	0,05	76,75	54,75	8,5	0,05	91,25	0	0	0
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
163,4	0,01	0,06	100	0	21,3	3,4	5,4	0,53	6,59	0	0	0
1192,59	0,15	0,21	104,37	0,91	378,69	435,62	69,35	2,46	524,16	49,87	14,14	54,2
158,61	0,33	0,4	11,46	1,1	280,98	295,85	102,39	3,55	342,38	7,85	50,25	88,74
21	0,04	0,06	11	0	6	28	34	0,3	348	1	0	2,2
758,01	0,37	0,43	34,47	0,81	168,53	531,53	116,98	6,19	1550,48	9,68	88,51	226,3
48,66	0,13	0,29	3,06	0,12	235,97	213,75	35,24	1,36	378,87	7,74	46,54	41,98
1192,59	0,15	0,6	104,37	0,91	378,69	435,62	69,35	2,46	524,16	49,87	14,14	54,2
2178,87	1,02	1,62	164,36	2,94	1070,17	1504,75	357,96	13,86	3143,89	76,14	199,44	413,42

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
56,38	0,1	0,23	1,08	0,14	204,8	169,3	26,85	0,46	269,99	3,72	27,27	38,26
43,27	0,02	0,01	0,41	0,04	7,12	15,97	3,41	0,37	49,36	0,3	0,14	1,2
11	0,02	0,08	0,71	0,02	69,68	49,94	11,06	0,57	88,18	1	4,5	70
110,65	0,14	0,22	2,2	0,2	281,6	235,21	41,32	1,4	407,53	5,02	31,91	109,46
80	0,03	0,06	9,6	0	14,4	0	6,4	1,44	243,2	16	3,2	35,2
80	0,03	0,09	9,6	0	14,4	0	6,4	1,44	243,2	16	3,2	35,2
43,56	0,01	0,06	4,58	0,12	123,35	79,65	14,17	0,76	140,19	2,07	15,15	9
167	0,07	0,09	16,57	0	47,88	142,11	27,18	1,17	418,79	0,21	22,21	49,24
6,33	0,06	0,06	0,59	0	24,8	130,83	31,04	0,55	222,89	15,3	127,58	595,87
89,54	0	0,04	0,6	0,2	7,9	25,96	2,16	0,21	31,88	0	0	0
32,65	0,02	0,02	0	0,07	20,41	70,05	25,64	0,5	46,17	7,51	49,05	23,2
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	0	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
339,58	0,27	0,27	23,35	0,39	256,25	542,08	130,34	5,45	1019,49	28,79	214,63	697,71
39,6	0,04	0,23	0,54	0	223,2	165,6	25,2	0,18	262,8	0	0	36
0	0,02	0,01	0	0	3,3	15	2,7	0,24	22,8	0	0	0
18	0,02	0,03	6	0	11	13	7	0,2	155	0,1	1	10
57,6	0,08	0,11	6,54	0	237,5	193,6	34,9	0,62	440,6	0,1	1	46
241,62	0,04	0,03	6,6	0	10,71	26,64	13,02	0,43	190,95	0,08	1,89	14,73
8007,03	0,3	2,2	21,31	1,63	32,63	408,5	38,49	8,19	395,12	50,78	4,11	281,14
10,7	0,01	0,01	0,02	0,01	10,97	8,39	1,67	0,07	14,82	0,21	8,75	1,4
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
8367,35	0,64	0,95	45,93	3,15	58,31	456,53	55,98	8,91	641,17	52,27	15,39	300,17
110,65	0,14	0,32	2,2	0,2	281,6	235,21	41,32	1,4	407,53	5,02	31,91	109,46
80	0,03	0,06	9,6	0	14,4	0	6,4	1,44	243,2	16	3,2	35,2
339,58	0,27	0,32	23,35	0,39	256,25	542,08	130,34	5,45	1019,49	28,79	214,63	697,71
57,6	0,08	0,27	6,54	0	237,5	193,6	34,9	0,62	440,6	0,1	1	46
8367,35	0,64	2,56	45,93	3,15	58,31	456,53	55,98	8,91	641,17	52,27	15,39	300,17
8955,18	1,16	3,72	87,62	3,74	848,06	1427,42	268,94	17,82	2751,99	102,18	266,13	1188,54

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
35,06	0,08	0,14	1,3	0,08	142,6	175,11	26,46	0,58	195,72	2,2	49	42,5
71,59	0,03	0,1	0	0,48	15,16	51,97	5,01	0,75	46,76	6,64	4	11
163,6	0,38	0,6	23,55	1,88	187,96	160,54	38,17	1,04	295,91	3	13,5	39,55
270,25	0,49	1,09	24,85	2,44	345,72	387,62	69,64	2,37	538,39	11,84	66,5	93,05
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
163,55	0,02	0,02	6,2	0	14,11	26,92	12,35	0,51	171,25	0,13	2,26	14,09
170,79	0,09	0,1	9,46	0	36,04	150,87	31,1	1,37	542,59	0,25	22,84	56,65
3,97	0,08	0,15	0,25	0,01	31,03	129,7	18,88	1,93	186,13	2,74	23,21	43
19,59	0	0	0	0,04	0,36	0,57	0,01	0,01	0,36	0	0	0
165,53	0,04	0,04	24,06	0	80,32	60,96	31,18	1,21	486,39	0,65	24,32	21,84
0,5	0,09	0,04	0	0	17,5	79	23,5	1,95	122,5	2,5	0	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	19,77	15,48	7,35	0,43	191,07	0	0,31	0
526,09	0,36	0,37	39,97	0,05	203,13	476,5	127,17	7,63	1726,89	7,47	73,58	155,98
35,74	0,07	0,13	0,16	0,21	68,15	93,58	13,75	0,59	124,94	12,52	25,16	14,22
0,04	0,05	0,23	1,62	0,09	217,8	169,2	27	0,18	244,8	3,6	16,2	36
35,78	0,12	0,35	1,78	0,3	285,95	262,78	40,75	0,77	369,74	16,12	41,36	50,22
17,91	0,01	0,02	6,07	0	13,79	15,14	9,5	0,41	191,47	0,03	10,55	2,23
49,59	0,06	0,1	0,29	0,67	75,11	191,91	33,82	0,67	266,69	11,63	74,9	346,85
40,92	0,14	0,11	5,18	0,09	37,16	81,35	27,78	0,99	646,84	1,35	17,62	42,92
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
11	0,02	0,08	0,71	0,02	69,68	49,94	11,06	0,57	88,18	1	4,5	70
119,42	0,25	0,33	12,25	0,78	199,74	351,34	84,96	2,86	1219,78	15,21	108,21	464,9
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
270,25	0,49	0,84	24,85	2,44	345,72	387,62	69,64	2,37	538,39	11,84	66,5	93,05
17	0,03	0,02	6	0	4	11	5	0,1	278	0,3	2	8
526,09	0,36	0,37	39,97	0,05	203,13	476,5	127,17	7,63	1726,89	7,47	73,58	155,98
35,78	0,12	0,36	1,78	0,3	285,95	262,78	40,75	0,77	369,74	16,12	41,36	50,22
119,42	0,25	0,32	12,25	0,78	199,74	351,34	84,96	2,86	1219,78	15,21	108,21	464,9
968,54	1,25	1,57	84,85	3,57	1038,54	1489,24	327,52	13,73	4132,8	50,94	291,65	772,15

**Количество продуктов, используемых для приготовления
меню по группам
3-7 лет, зимний период**

Детский сад №85

№	Наименование	Ед.изм	рекомендуе мое	1 день										10 день	ВСЕГО	Сред. сут.	
				1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день					
			брутто														
			нетто														
1	Молоко 2,5-3,2%, кислом. продукты	г	450	409,00	529,00	437,70	485,20	380,50	444,40	323,00	396,00	521,50	441,40	4367,70	436,77		
2	Творог, твор. изделия для д/п	г	40	0,00	112,50	0,00	0,00	0,00	0,00	150,00	0,00	28,00	117,50	408,00	40,80		
3	Сметана 15%	г	11	11,50	6,00	5,00	0,00	6,00	17,50	11,50	15,00	22,50	20,00	115,00	11,50		
4	Сыр твердый и мягкий	г	6,4	0,00	15,00	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	12,00	4,00	15,00	61,00	6,10		
5	Мясо говяд. б/к1кат. (на кости)	г	75	90,92	0,00	0,00	32,00	112,00	75,50	0,00	32,00	91,00	96,00	529,42	52,94		
6	Цыплята-бройлеры 1 кат.	г	27	0,00	59,00	81,60	0,00	0,00	0,00	93,60	0,00	0,00	0,00	234,20	23,42		
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	г	25	0,00	0,00	0,00	40,00	0,00	90,00	0,00	108,00	0,00	0,00	238,00	23,80		
8	Рыба(филе) в т.ч. малосоленое	г	39	71,00	28,00	60,00	0,00	67,00	0,00	0,00	85,00	49,00	0,00	360,00	36,00		
9	Яйцо куриное диетическое	шт	1	37,24	8,20	96,05	123,46	30,67	15,10	21,70	18,40	31,52	7,00	389,34	38,93		
10	Картофель	г	187	188,08	54,40	145,00	131,35	144,08	206,50	100,00	48,00	203,08	168,00	1388,49	138,85		
11	Овощи, зелень	г	275	207,60	132,50	257,80	194,02	239,93	183,50	173,80	188,40	353,72	213,50	2144,77	214,48		
12	Фрукты(плоды) свежие	г	114	113,50	118,00	113,00	125,00	113,50	141,00	115,00	113,50	100,00	100,00	1152,50	115,25		
13	Фрукты(плоды) сухие	г	11	18,00	0,00	0,00	18,00	18,00	0,00	38,00	0,00	18,00	4,00	114,00	11,40		
14	Соки фруктовые (овощные)	г	100	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(ржано-пшеничный)	г	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	92,00	89,00	79,00	70,00	90,00	92,09	60,00	60,00	82,00	90,00	804,09	80,41		
17	Крупы (злаки) бобовые	г	43	39,00	46,80	48,62	58,00	54,00	24,00	38,00	68,62	25,00	25,00	427,04	42,70		
18	Макаронные изделия группы А	г	12	0,00	43,75	0,00	0,00	0,00	43,75	10,40	22,00	0,00	0,00	119,90	11,99		
19	Мука пшеничная хлебопекарная	г	29	8,05	57,50	3,50	55,28	19,60	5,25	81,55	4,40	41,43	13,40	289,96	29,00		
20	Масло коровье сладкосливочное	г	21	19,35	22,50	20,00	46,98	16,25	16,66	17,60	26,80	14,83	5,00	205,97	20,60		
21	Масло растительное	г	11	12,29	5,99	11,60	9,67	10,33	11,40	9,30	9,00	19,47	14,00	113,05	11,30		
22	Кондитерские изделия	г	20	20,00	25,00	20,00	0,00	20,00	20,00	25,00	50,00	0,00	0,00	180,00	18,00		
23	Чай, включая фиточай	г	0,6	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	0,60	6,00	0,60		
24	Какао-порошок	г	0,6	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	4,00	0,00	12,00	1,20		
25	Кофейный напиток злаковый(суррогатный)	г	1,2	0,00	0,00	4,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	8,00	0,80		
26	Дрожжи хлебопекарные	г	0,5	0,00	0,67	0,00	0,94	0,00	0,00	0,67	0,00	1,04	0,00	3,32	0,33		
27	Сахар	г	30	23,30	43,80	22,60	31,05	24,80	33,00	35,00	22,00	39,90	39,40	314,85	31,48		
28	Мука картофельная (крахмал)	г	3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	2,50	0,25		
29	Соль пищевая поваренная	г	5	3,40	3,05	2,56	4,54	3,25	3,20	3,41	1,10	3,19	2,76	30,46	3,05		
30	Сухая смесь напиток с витам. -Витошка-	г	10	10,00	0,00	0,00	20,00	10,00	0,00	10,00	18,00	0,00	0,00	68,00	6,80		

Лис

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

1-я неделя

завтрак	1996
завтрак2	384
обед	3443
полдник	1447
ужин	2370
Итого:	9640

2-я неделя

завтрак	2002
завтрак2	400
обед	3439
полдник	1460
ужин	2376
Итого:	9677