

Утверждено:
Директор
МБОУ «В-Матигорская СШ»



Вещагина С.А.

Разработано:
ООО «Технологии питания»



Кузнецов А.Л.

Основное меню

Для воспитанников детского сада

№ 30 «Ромашка» филиала МБОУ «В-Матигорская СШ»,

с 3 до 7 лет,

с 8-10 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 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	I - 311.	Каша пшеничная (жидкая) с маслом	0,180	6,52	6,38	26,07	189
2	I - 1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/3)	4,05	5,35	10,44	105
3	I - 693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,180	4,63	4,77	13,63	117
Итого по группе			0,403	15,2	16,5	50,14	411

Завтрак второй

1	I - 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	I - 78.0	Икра свекольная	0,060	1,39	2,76	6,87	61
2	I - 138.	Суп картофельный с крупой и рыбой	0,200/20	5,03	3,65	18,99	119
3	I - 482	Запеканка из печени с рисом	0,180	23,42	9	25,49	276
4	I - 600.	Соус сметанный-3	0,040	0,56	1,45	3,47	25
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
7	I - 631.	Компот из свежих яблок и кураги	0,180	0,51	0,01	14,99	61
Итого по группе			0,73	35,83	17,59	100,97	682

Полдник

1	III - 540.	Шанешка с картофелем	0,070	6,61	7,29	29,66	237
2	I - 697.	Молоко 3,2% жирности	0,180	5,22	5,76	8,46	108
Итого по группе			0,25	11,83	13,05	38,12	345

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,403	15,2	16,5	50,14	411
Завтрак второй	0,1	0,4	0,1	11,8	47
Обед	0,73	35,83	17,59	100,97	682
Полдник	0,25	11,83	13,05	38,12	345
Итого за день	1,483	63,26	47,24	201,03	1485

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	I - 366.	Запеканка из творога	0,110	16,36	13,48	16,72	260
2	I - 596.	Соус молочный (сладкий)	0,040	1,02	2,18	9,16	49
3	I - 1.03	Бутерброд с маслом	0,025(5/20)	1,52	4,7	10,32	89
4	I - 685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,180	0,12	0,04	9,72	39
5	I - 627.	Мандарины св.	0,060	0,48	0,12	4,5	23
Итого по группе			0,415	19,5	20,52	50,42	460
Завтрак второй							
1	707.	Сок виноградный	0,130	0,39	0,26	21,19	91
Итого по группе			0,13	0,39	0,26	21,19	91
Обед							
1	I - 110.	Борщ со св. капустой, сметаной и мясом	0,200/20/6/20	10,08	6,19	5,74	126
2	I - 371.	Филе рыбы припущенное	0,080	13,36	0,76	0,58	61
3	I - 606.	Соус польский (1-й вариант) -3	0,040	1,11	8,56	1,64	86
4	III - 378.	Пюре картофельное с морковью	0,150	3,29	7,52	14,36	149
5	I - 576.	Гарнир из консервированного горошка	0,060	1,86	0,12	3,9	24
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
8	I - 638.	Компот из изюма 2в	0,180	0,49	0,07	21,47	85
Итого по группе			0,78	35,11	23,94	78,85	671
Полдник							
1	I - 274.	Суфле морковно-яблочное	0,120	4,37	6,66	17,89	150
2	I - 698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,180	4,68	4,5	23,4	151
Итого по группе			0,3	9,05	11,16	41,29	301
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,415	19,5	20,52	50,42	460
Завтрак второй			0,13	0,39	0,26	21,19	91
Обед			0,78	35,11	23,94	78,85	671
Полдник			0,3	9,05	11,16	41,29	301
Итого за день			1,625	64,05	55,88	191,75	1523

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	1 - 160.	Суп молочный (Вермишель в молоке)	0,200	6,5	8,17	27,39	211
2	1 - 2.07	Бутерброд с джемом абрикосовым	0,043(20/20/3)	1,61	3,05	20,58	116
3	1 - 692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	4,63	4,84	15,68	124
Итого по группе			0,423	12,74	16,06	63,65	451

Завтрак второй

1	1 - 627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47
Итого по группе			0,1	0,4	0,3	10,3	47

Обед

1	1 - 65	Салат рыбный	0,060	4,17	4,04	3,71	68
2	1 - 132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,200/5/25	9,07	4,21	15,98	128
3	1 - 451.	Биточки из говядины	0,080	13,42	8,75	7,86	162
4	1 - 96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
5	1 - 534.	Капуста свежая тушеная	0,150	3,07	3,41	8,53	101
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
8	1 - 639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,180	0,53	0,05	19,51	82
Итого по группе			0,743	35,19	23,65	86,77	703

Полдник

1	1 - 325.	Биточки рисовые	0,150	6,83	6,86	41,41	253
2	1025	молоко сгущеное с сахаром 8,5% жирности	0,020	1,44	1,7	11,1	66
3	1 - 686.	Чай с лимоном	0,180	0,17	0,04	7,17	30
Итого по группе			0,35	8,44	8,6	59,68	349

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,423	12,74	16,06	63,65	451
Завтрак второй	0,1	0,4	0,3	10,3	47
Обед	0,743	35,19	23,65	86,77	703
Полдник	0,35	8,44	8,6	59,68	349
Итого за день	1,616	56,77	48,61	220,4	1550

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	I - 311.	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,180	5,92	6,07	27,07	188
2	I - 1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/3)	4,05	5,35	10,44	105
3	I - 685.	Чай с сахаром и молоком	0,180	1,57	1,63	9,36	58
Итого по группе			0,403	11,54	13,05	46,87	351
Завтрак второй							
1	I - 627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,1	1,5	0,5	21	96
Обед							
1	I - 50.5	Салат из свеклы с р/м	0,060	0,87	3,06	5,1	51
2	I - 124.	Щи из св. капусты со сметаной и птицей	0,200/5/20	6,16	5,58	6,18	107
3	I - 499.	Котлеты рубленные из цыплят	0,080	12,02	9,08	6,54	166
4	I - 96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
5	I - 541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,150	2,58	6,13	15,55	123
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
8	I - 700.	Напиток клюквенный	0,180	0,07	0,03	9,48	38
Итого по группе			0,743	26,63	27,07	74,03	647
Полдник							
1	I - 358.	Сырники из творога	0,060	9,71	6,73	9,14	139
2	I - 1025	Джем абрикосовый	0,020	0,1	0	10,28	42
3	III - 509.	Напиток с витаминами "Витошка"	0,180	0	0	17,46	70
Итого по группе			0,26	9,81	6,73	36,88	251
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,403	11,54	13,05	46,87	351
Завтрак второй			0,1	1,5	0,5	21	96
Обед			0,743	26,63	27,07	74,03	647
Полдник			0,26	9,81	6,73	36,88	251
Итого за день			1,506	49,48	47,35	178,78	1345

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	1 - 311.	Каша пшеничная (жидкая) с маслом	0,180	6,02	5,78	23,45	171
2	1 - 3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,040(20/15/5)	5	9,12	10,32	144
3	1 - 685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,180	0,12	0,04	9,72	39
Итого по группе			0,4	11,14	14,94	43,49	354

Завтрак второй

1	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	1 - 139.	Суп картофельный с горохом и мясом	0,200/20	9,84	3,39	18,02	134
2	1 - 401	Пудинг рыбный	0,080	11,62	5,46	5,94	115
3	1 - 96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
4	1 - 520.	Пюре картофельное	0,150	3,11	7,12	15,77	152
5	1 - 576	Гарнир из свежих огурцов (6 вар)	0,060	0,42	0,06	1,14	7
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
8	1 - 707.	Сок вишневый	0,180	1,26	0,36	20,52	92
Итого по группе			0,743	31,18	19,58	92,57	662

Полдник

1	1 - 779	Булочка молочная	0,070	6,34	2,26	36,28	207
2	1 - 685.	Чай с сахаром	0,180	0,12	0,04	9	36
Итого по группе			0,25	6,46	2,3	45,28	243

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,4	11,14	14,94	43,49	354
Завтрак второй	0,1	0,4	0,1	11,8	47
Обед	0,743	31,18	19,58	92,57	662
Полдник	0,25	6,46	2,3	45,28	243
Итого за день	1,493	49,18	36,92	193,14	1306

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	I - 311.	Каша манная (жидкая) с маслом	0,180	6,51	6,67	25,78	191
2	I - 1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/3)	4,05	5,35	10,44	105
3	I - 693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,180	4,63	4,77	13,63	117
Итого по группе			0,403	15,19	16,79	49,85	413
Завтрак второй							
1	I - 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	II - 12	Салат из кукурузы (консервированной)	0,060	1,23	3	7,47	64
2	I - 138.	Суп картофельный с крупой и мясом	0,200/25	9,01	3,51	16,18	122
3	I - 440	Говядина, тушеная с капустой	0,200	18,7	11,13	12,94	232
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
6	I - 638.	Компот из изюма 2в	0,180	0,49	0,07	21,47	85
Итого по группе			0,71	34,35	18,43	89,22	643
Полдник							
1	I - 233	Картофельные оладьи	0,070	3,38	3,27	15,76	124
2	I - 96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
3	I - 697.	Молоко 3,2% жирности	0,180	5,22	5,76	8,46	108
Итого по группе			0,253	8,61	11,5	24,24	254
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,403	15,19	16,79	49,85	413
Завтрак второй			0,1	0,4	0,1	11,8	47
Обед			0,71	34,35	18,43	89,22	643
Полдник			0,253	8,61	11,5	24,24	254
Итого за день			1,466	58,55	46,82	175,11	1357

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	I - 362.	Пудинг из творога (запеченный)	0,110	14,07	11,46	14,5	223
2	1025	молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	0,025	1,8	2,12	13,87	82
3	I - 1.03	Бутерброд с маслом	0,025(5/20)	1,52	4,7	10,32	89
4	I - 685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,180	0,12	0,04	9,72	39
5	I - 627.	Груша св.	0,060	0,24	0,18	6,18	28
Итого по группе			0,4	17,75	18,5	54,59	461
Завтрак второй							
1	707.	Сок черносмородиновый	0,130	0,65	0	9,49	53
Итого по группе			0,13	0,65	0	9,49	53
Обед							
1	I - 78.0	Икра морковная	0,060	1,39	4,08	5,75	66
2	I - 161	Суп молочный с крупой рисовой	0,200	5,38	6,43	18,06	155
3	I - 381	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	0,200	14,62	8,81	21,33	218
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
6	I - 639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,180	0,53	0,05	19,51	82
Итого по группе			0,71	26,84	20,09	95,81	661
Полдник							
1	I - 741.	Ватрушки с повидлом	0,070	3,95	1,61	38,43	198
2	III - 505	Кисель "Витошка " с витаминами	0,180	0	0	21,15	85
Итого по группе			0,25	3,95	1,61	59,58	283
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,4	17,75	18,5	54,59	461
Завтрак второй			0,13	0,65	0	9,49	53
Обед			0,71	26,84	20,09	95,81	661
Полдник			0,25	3,95	1,61	59,58	283
Итого за день			1,49	49,19	40,2	219,47	1458



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	1 - 311.	Каша геркулесовая(жидкая) с маслом	0,180	6,38	6,98	23,99	185
2	1 - 2.07	Бутерброд с джемом абрикосовым	0,043(20/20/3)	1,61	3,05	20,58	116
3	1 - 685.	Чай с сахаром и молоком	0,180	1,57	1,63	9,36	58
Итого по группе			0,403	9,56	11,66	53,93	359

Завтрак второй

1	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	1 - 50.2	Салат из свеклы с сыром Российским р/м	0,060	3,45	7,58	3,96	99
2	1 - 143.	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,200/20	6,88	5,01	16,2	136
3	1 - 488	Цыпленок-бройлера, туш. в соусе с овощами	0,200(50/150)	14,91	14,08	19,88	258
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
6	707.	Сок персиковый	0,180	0,54	0	30,6	119
Итого по группе			0,71	30,7	27,39	101,8	752

Полдник

1	1 - 236	Котлеты морковные	0,100	3,96	3,9	18,35	120
2	1 - 600.	Соус сметанный-3	0,030	0,41	1,08	2,6	19
3	1 - 698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,180	4,86	4,5	19,44	142
Итого по группе			0,31	9,23	9,48	40,39	281

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,403	9,56	11,66	53,93	359
Завтрак второй	0,1	1,5	0,5	21	96
Обед	0,71	30,7	27,39	101,8	752
Полдник	0,31	9,23	9,48	40,39	281
Итого за день	1,523	50,99	49,03	217,12	1488



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	1 - 311.	Каша рисовая (жидкая) с маслом	0,180	5,33	5,76	29,04	191
2	1 - 1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/3)	4,05	5,35	10,44	105
3	1 - 693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,180	4,63	4,77	13,63	117
Итого по группе			0,403	14,01	15,88	53,11	413
Завтрак второй							
1	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	1 - 25.2	Салат "Степной" с растительным маслом	0,060	0,96	3,12	4,97	51
2	1 - 135.	Суп из овощей с мясом и сметаной	0,200/25/5	8,96	4,08	9,81	107
3	1 - 431	Печень по-строгановски .	0,080(50/30)	12,17	5,83	6,01	123
4	1 - 516.	Макаронные изделия отварные	0,150	5,39	6,22	29,14	204
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
7	1 - 700.	Напиток клюквенный	0,180	0,07	0,03	9,48	38
Итого по группе			0,74	32,47	20	90,57	663
Полдник							
1	1 - 368.	Творожные батончики с курагой	0,080	11,27	8,32	15,8	187
2	1 - 596.	Соус молочный (сладкий)	0,020	0,5	1,09	4,58	25
3	1 - 698.	Кефир 2,5% жирности	0,180	5,22	4,5	7,2	95
Итого по группе			0,28	16,99	13,91	27,58	307
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,403	14,01	15,88	53,11	413
Завтрак второй			0,1	0,4	0,1	11,8	47
Обед			0,74	32,47	20	90,57	663
Полдник			0,28	16,99	13,91	27,58	307
Итого за день			1,523	63,87	49,89	183,06	1430

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	I - 340	Омлет натуральный с маслом	0,130	12,12	13,06	3,17	178
2	I - 3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,040(20/15/5)	5	9,12	10,32	144
3	I - 692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	4,63	4,84	15,68	124
4	I - 627.	Груша св.	0,060	0,24	0,18	6,18	28
Итого по группе			0,41	21,99	27,2	35,35	474
Завтрак второй							
1	I - 707.	Сок яблочный	0,130	0,65	0,13	13,13	56
Итого по группе			0,13	0,65	0,13	13,13	56
Обед							
1	I - 52.1	Салат картофельный с соленым огурцом	0,060	0,92	3,17	6,51	59
2	I - 120.	Борщ "Белорусский" со сметаной и яйцом	0,200/6/20/20	10,39	6,29	10,07	154
3	I - 437.	Гуляш из отварного мяса	0,080	15,25	4,34	2,65	111
4	I - 508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,130	4,87	6,24	21,96	164
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
7	III - 509.	Напиток с витаминами "Витошка"	0,180	0	0	17,46	70
Итого по группе			0,72	36,35	20,76	89,81	698
Полдник							
1	I - 767.	Булочка ванильная	0,070	5,27	5,72	34,54	225
2	I - 697.	Молоко 3,2% жирности	0,180	5,22	5,76	8,46	108
Итого по группе			0,25	10,49	11,48	43	333
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,41	21,99	27,2	35,35	474
Завтрак второй			0,13	0,65	0,13	13,13	56
Обед			0,72	36,35	20,76	89,81	698
Полдник			0,25	10,49	11,48	43	333
Итого за день			1,51	69,48	59,57	181,29	1561
Итого за период			15,235	#####	481,51	1961,15	14503

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
40,27	0,12	0,15	0,72	0,09	155,16	170,24	39,42	0,88	230,25	2,6	48,01	31,56
71,59	0,03	0,1	0	0,48	15,16	51,97	5,01	0,75	46,76	6,64	14	11
127,65	0,29	0,48	17,01	1,43	168,38	140,66	31,87	0,79	254,79	2,7	12,15	34,17
239,51	0,44	0,92	17,73	2	338,7	362,87	76,3	2,42	531,8	11,94	74,16	76,73
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
50,65	0,02	0,02	7,99	0	23,66	35,19	18,04	1,04	231,21	0,41	16,41	12,5
170,93	0,09	0,06	6,65	0,06	23,26	118,66	32,25	0,98	469,07	4,19	45,64	169,68
8378,62	0,32	2,29	22,15	1,72	33,37	423,68	38,93	8,55	407,55	52,95	4,27	292,5
10,7	0,01	0,01	0,02	0,01	10,87	8,37	1,67	0,06	14,82	0,21	7,55	1,4
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	20	14
0	0,03	0,01	0	0	6	19,5	4,2	0,33	39,9	1,8	0,96	4,35
54	0,01	0,02	0,39	0	22,81	14,13	11,63	0,33	179,82	0,03	0,18	0,72
8665,3	0,55	0,57	37,2	1,79	133,97	682,73	125,52	12,85	1440,37	61,59	95,01	495,15
53,46	0,13	0,12	1,93	0,19	49,2	90,04	19,8	0,94	323,3	5,01	15,84	22,49
39,6	0,07	0,27	1,08	0,09	216	162	25,2	0,18	262,8	3,6	16,2	36
93,06	0,2	0,47	3,01	0,28	265,2	252,04	45	1,12	586,1	8,61	32,04	58,49
239,51	0,44	0,73	17,73	2	338,7	362,87	76,3	2,42	531,8	11,94	74,16	76,73
17	0,03	0,02	6	0	4	11	5	0,1	278	0,3	2	8
8665,3	0,55	2,44	37,2	1,79	133,97	682,73	125,52	12,85	1440,37	61,59	95,01	495,15
93,06	0,2	0,39	3,01	0,28	265,2	252,04	45	1,12	586,1	8,61	32,04	58,49
9014,87	1,22	1,61	63,94	4,07	741,87	1308,64	251,82	16,49	2836,27	82,44	203,21	638,37



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
85,46	0,05	0,27	0,26	0,46	180,9	231,06	24,5	0,78	191,83	33,04	8,83	36,74
17,05	0,01	0,04	0,09	0,03	35,57	27,25	4,43	0,06	44,68	0,86	2,72	6
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	10,06	0,84	10,66	4,94	4,35	0,49	22,48	0	0	60
6	0,04	0,02	22,8	0	18,6	10,8	6	0,06	93	0	0	0
201,16	0,27	0,29	33,21	1,4	250,13	288	41,9	1,64	370,99	33,9	21,55	102,74
0	0,03	0,01	2,6	0	26	15,6	11,7	0,52	71,5	1,3	0	0
0	0,03	0,04	2,6	0	26	15,6	11,7	0,52	71,5	1,3	0	0
204,29	0,07	0,18	8,84	0,44	54,07	180,78	29,94	1,89	433,79	6,71	25,3	41,44
7,23	0,07	0,08	0,68	0	29,34	149,71	35,54	0,65	254,74	17,49	161,81	680,97
89,54	0	0,04	0,6	0,32	8,43	26,07	2,19	0,21	31,6	3,11	7,3	3,52
380,32	0,12	0,13	4,37	0,13	56,72	89,48	30,42	0,94	578,36	1,83	32,62	48,05
30	0,07	0,03	6	0	12	37,2	12,6	0,42	59,4	1,14	0,42	2,7
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	20	14
0	0,03	0,01	0	0	6	19,5	4,2	0,33	39,9	1,8	0,96	4,35
2,16	0,02	0,01	0	0	19,77	15,48	7,35	0,43	191,07	0	0,31	0
713,94	0,45	0,46	20,49	0,89	200,33	581,42	141,04	6,43	1686,86	34,08	248,72	795,03
1603,11	0,07	0,13	2,65	0,36	59,49	97,35	38,52	1,04	322,87	5,03	23,71	62,11
41,4	0,05	0,23	2,88	0,09	196,2	153	23,4	0,72	264,6	3,6	16,2	36
1644,51	0,12	0,35	5,53	0,45	255,69	250,35	61,92	1,76	587,47	8,63	39,91	98,11
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
201,16	0,27	0,51	33,21	1,4	250,13	288	41,9	1,64	370,99	33,9	21,55	102,74
0	0,03	0,01	2,6	0	26	15,6	11,7	0,52	71,5	1,3	0	0
713,94	0,45	0,51	20,49	0,89	200,33	581,42	141,04	6,43	1686,86	34,08	248,72	795,03
1644,51	0,12	0,36	5,53	0,45	255,69	250,35	61,92	1,76	587,47	8,63	39,91	98,11
2559,61	0,87	1,23	61,83	2,74	732,15	1135,37	256,56	10,35	2716,82	77,91	310,18	995,88



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
53,14	0,09	0,17	0,36	0,13	151,35	134,19	21,55	0,5	211,57	2,9	27,23	30,67
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
33	0,06	0,22	0,9	0,18	188,25	142,92	29,48	0,38	299,61	3	13,5	30
129,41	0,17	0,39	1,67	0,35	346,72	293,08	54,44	1,25	560,54	6,2	40,87	61,87
18	0,02	0,03	6	0	11	13	7	0,2	155	0,1	1	10
18	0,02	0,05	6	0	11	13	7	0,2	155	0,1	1	10
164,16	0,05	0,06	4,68	0,04	17,75	71,95	18,64	0,59	199,96	5,34	36,65	126,91
74,59	0,1	0,1	6,13	0	29,4	167,48	28,86	1,36	510,63	0,19	20,05	35,2
16,02	0,05	0,14	0,85	0,13	24,49	130,47	21,6	1,17	202,7	3,41	23,92	52,25
19,59	0	0	0	0,04	0,36	0,57	0,01	0,01	0,36	0,3	0	0
165,54	0,04	0,05	24,06	0,06	81,25	62,18	31,18	1,22	487,66	1,15	21,92	21,84
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	20	14
0	0,03	0,01	0	0	6	19,5	4,2	0,33	39,9	1,8	0,96	4,35
26,82	0	0,01	0,38	0,39	28,66	17,91	15,36	0,66	181,75	0	0	0
467,12	0,34	0,35	36,1	0,66	201,91	533,26	138,65	6,9	1720,96	14,19	123,5	254,55
38,44	0,06	0,16	0,68	0,19	144,52	177,47	39,08	0,88	226,97	11,34	32,53	45,9
9,4	0,01	0,08	0,2	0,01	61,4	43,8	6,8	0,04	73	0,6	1,4	7
0,1	0	0	2,06	0	12,78	6,04	4,93	0,53	23,24	0	0	60,5
47,94	0,07	0,07	2,94	0,2	218,7	227,31	50,81	1,45	323,21	11,94	33,93	113,4
129,41	0,17	0,4	1,67	0,35	346,72	293,08	54,44	1,25	560,54	6,2	40,87	61,87
18	0,02	0,03	6	0	11	13	7	0,2	155	0,1	1	10
467,12	0,34	0,4	36,1	0,66	201,91	533,26	138,65	6,9	1720,96	14,19	123,5	254,55
47,94	0,07	0,24	2,94	0,2	218,7	227,31	50,81	1,45	323,21	11,94	33,93	113,4
662,47	0,6	0,84	46,71	1,21	778,33	1066,65	250,9	9,8	2759,71	32,43	199,3	439,82



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
39,86	0,09	0,16	0,72	0,09	153,55	159,14	35,21	0,64	215,41	4,64	47,6	34,53
71,59	0,03	0,1	0	0,48	15,16	51,97	5,01	0,75	46,76	6,64	14	11
11	0,02	0,08	0,36	0,02	68,82	49,94	10,89	0,56	88,09	1	4,5	70
122,45	0,14	0,22	1,08	0,59	237,53	261,05	51,11	1,95	350,26	12,28	66,1	115,53
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
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
171,35	0,06	0,09	16,72	0,08	49,57	228,39	28,55	0,89	410,99	0,21	17,63	26,62
52,26	0,06	0,14	0,56	0,42	32,51	79,28	14,56	1,16	159,67	3,01	25,87	81,77
19,59	0	0	0	0,04	0,36	0,57	0,01	0,01	0,36	0,3	0	0
425,92	0,06	0,08	10,14	0	40,03	63,14	26,67	0,87	448,55	0,54	41,48	36,34
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	20	14
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	1,01	0	10,38	1,48	3,85	0,09	10,45	0	0	0
681,12	0,29	0,29	34,23	0,54	175,05	480,71	109,44	5,73	1334,98	8,27	118	174,68
41,68	0,03	0,16	0,15	0,24	104,73	135,07	13,69	0,4	107,11	19,38	5,4	20,52
23,68	0	0	0,41	0	2,96	2,4	0,8	0,12	30,6	0	0,14	1,2
108	0,27	0,31	18	1,51	0	0	0	0	13,68	0	0	0
173,36	0,3	0,61	18,56	1,75	107,69	137,47	14,49	0,52	151,39	19,38	5,54	21,72
122,45	0,14	0,34	1,08	0,59	237,53	261,05	51,11	1,95	350,26	12,28	66,1	115,53
21	0,04	0,06	11	0	6	28	34	0,3	348	1	0	2,2
681,12	0,29	0,37	34,23	0,54	175,05	480,71	109,44	5,73	1334,98	8,27	118	174,68
173,36	0,3	0,47	18,56	1,75	107,69	137,47	14,49	0,52	151,39	19,38	5,54	21,72
997,93	0,77	1,24	64,87	2,88	526,27	907,23	209,04	8,5	2184,63	40,93	189,64	314,13



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
39,46	0,09	0,16	0,72	0,09	155,07	166,09	30,2	1,14	225,09	2,6	46,8	44,25
75,85	0,03	0,05	0,1	0,21	136,4	88,95	7,87	0,4	32,2	2,7	0	0
60	0,15	0,17	10,06	0,84	10,66	4,94	4,35	0,49	22,48	0	0	60
175,31	0,27	0,44	10,88	1,14	302,13	259,98	42,42	2,03	279,77	5,3	46,8	104,25
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
145,41	0,2	0,11	5,02	0	34,52	163,19	35,16	2,09	485,92	0,13	18,67	27,81
17,99	0,05	0,08	0,15	0,16	38,78	137,29	26,62	0,58	181,35	15,12	117,71	477,59
19,59	0	0	0	0,04	0,36	0,57	0,01	0,01	0,36	0,3	0	0
54,85	0,14	0,11	5,13	0,12	37,35	81,42	27,67	0,99	644,27	1,58	17,59	42,75
1,8	0,02	0,01	2,1	0	10,2	18	8,4	0,3	117,6	0,18	1,8	10,2
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	20	14
0	0,03	0,01	0	0	6	19,5	4,2	0,33	39,9	1,8	0,96	4,35
0,02	0,02	0,04	13,32	0	30,6	32,4	16,2	0,54	273,6	0	0	0
240,06	0,53	0,57	25,72	0,32	171,81	515,57	137,06	6,4	1841	21,11	176,73	576,7
11,55	0,08	0,06	0,08	0,02	39,55	59,85	11,77	0,62	113,41	4,02	30,2	5,6
0	0	0	0,06	0	10,97	4,94	4,36	0,52	15,15	0	0	60
11,55	0,08	0,08	0,14	0,02	50,52	64,79	16,13	1,14	128,56	4,02	30,2	65,6
175,31	0,27	0,38	10,88	1,14	302,13	259,98	42,42	2,03	279,77	5,3	46,8	104,25
17	0,03	0,02	6	0	4	11	5	0,1	278	0,3	2	8
240,06	0,53	0,39	25,72	0,32	171,81	515,57	137,06	6,4	1841	21,11	176,73	576,7
11,55	0,08	0,06	0,14	0,02	50,52	64,79	16,13	1,14	128,56	4,02	30,2	65,6
443,92	0,91	0,97	42,74	1,48	528,46	851,34	200,61	9,67	2527,33	30,73	255,73	754,55



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
46,06	0,07	0,18	0,9	0,1	186,11	152,87	24,85	0,41	245,04	3,2	49,5	34,32
71,59	0,03	0,1	0	0,48	15,16	51,97	5,01	0,75	46,76	6,64	14	11
127,65	0,29	0,48	17,01	1,43	168,38	140,66	31,87	0,79	254,79	2,7	12,15	34,17
245,3	0,39	0,87	17,91	2,01	369,65	345,5	61,73	1,95	546,59	12,54	75,65	79,49
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
0	0,01	0,01	2,72	0	23,56	28,84	7,28	0,21	100,84	0	0	2,24
145,62	0,1	0,1	6,6	0	22,12	156,84	28,65	1,28	488,93	0,79	22,84	61,5
556,42	0,12	0,23	22,54	0,12	92,77	237,66	60,48	2,94	840,54	1,46	29,04	86,9
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	20	14
0	0,03	0,01	0	0	6	19,5	4,2	0,33	39,9	1,8	0,96	4,35
2,16	0,02	0,01	0	0	19,77	15,48	7,35	0,43	191,07	0	0,31	0
704,6	0,35	0,36	31,86	0,12	178,22	521,52	126,76	6,75	1759,28	6,05	73,15	168,99
30,1	0,07	0,05	1,77	0,11	14,62	56,24	14,79	0,57	311,41	2,52	43,3	19,91
19,59	0	0	0	0,04	0,36	0,57	0,01	0,01	0,36	0,3	0	0
39,6	0,07	0,27	1,08	0,09	216	162	25,2	0,18	262,8	3,6	16,2	36
89,29	0,14	0,41	2,85	0,24	230,98	218,81	40	0,76	574,57	6,42	59,5	55,91
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
245,3	0,39	0,76	17,91	2,01	369,65	345,5	61,73	1,95	546,59	12,54	75,65	79,49
17	0,03	0,02	6	0	4	11	5	0,1	278	0,3	2	8
704,6	0,35	0,39	31,86	0,12	178,22	521,52	126,76	6,75	1759,28	6,05	73,15	168,99
89,29	0,14	0,32	2,85	0,24	230,98	218,81	40	0,76	574,57	6,42	59,5	55,91
1056,19	0,91	1,23	58,62	2,37	782,85	1096,83	233,49	9,56	3158,44	25,31	210,3	312,39



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
80,83	0,05	0,24	0,21	0,49	149,77	198,26	20,66	0,78	164,53	28,47	10,79	33,08
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	10,06	0,84	10,66	4,94	4,35	0,49	22,48	0	0	60
10,8	0,01	0,02	3,6	0	6,6	7,8	4,2	0,12	93	0,06	0,6	6
196,03	0,24	0,26	14,12	1,45	248,18	279,7	40,33	1,69	390,26	28,53	21,39	99,08
0	0,01	0,01	111,15	0	52	26	45,5	0,52	119,6	0	2,6	7,8
0	0,01	0,02	111,15	0	52	26	45,5	0,52	119,6	0	2,6	7,8
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
35,61	0,06	0,22	0,48	0,1	181,01	154,39	26,12	0,28	245,89	5,17	26,57	38
73,34	0,19	0,18	14,1	0,16	104,2	279,16	66,68	1,51	865,11	15,76	143,63	554,5
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	20	14
0	0,03	0,01	0	0	6	19,5	4,2	0,33	39,9	1,8	0,96	4,35
26,82	0	0,01	0,38	0,39	28,66	17,91	15,36	0,66	181,75	0	0	0
1220,51	0,38	0,39	22,97	0,65	356,61	577,3	156,72	4,99	1600,9	24,86	203,09	645,62
9,52	0,05	0,04	0,07	0,05	11,87	31,85	7,65	0,72	88,35	2,72	17,67	0,77
117	0,27	0,31	18,09	1,51	0	0	0	0	0	0	0	0
126,52	0,32	0,63	18,16	1,56	11,87	31,85	7,65	0,72	88,35	2,72	17,67	0,77
196,03	0,24	0,53	14,12	1,45	248,18	279,7	40,33	1,69	390,26	28,53	21,39	99,08
0	0,01	0,01	111,15	0	52	26	45,5	0,52	119,6	0	2,6	7,8
1220,51	0,38	0,48	22,97	0,65	356,61	577,3	156,72	4,99	1600,9	24,86	203,09	645,62
126,52	0,32	0,35	18,16	1,56	11,87	31,85	7,65	0,72	88,35	2,72	17,67	0,77
1543,06	0,95	1,3	166,4	3,66	668,66	914,85	250,2	7,92	2199,11	56,11	244,75	753,27



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
39,46	0,12	0,16	0,72	0,09	158,55	185,89	47,49	1,01	252,29	2,6	48,24	34,8
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	0,36	0,02	68,82	49,94	10,89	0,56	88,09	1	4,5	70
93,73	0,16	0,24	1,49	0,15	234,49	251,8	61,79	1,94	389,74	3,9	52,88	106
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
43,56	0,01	0,06	4,58	0,12	122,99	79,58	14,14	0,76	140,18	2,07	11,15	9
149,69	0,09	0,08	4,72	0,08	24,07	239,28	25,41	0,84	373,83	0,13	17,19	29,62
821,81	0,17	0,19	23,01	0,37	42,99	208,58	47,35	2,33	715,63	0,56	39,08	151,61
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	20	14
0	0,03	0,01	0	0	6	19,5	4,2	0,33	39,9	1,8	0,96	4,35
90	0,04	0,07	10,8	1,44	16,2	0	7,2	1,62	273,6	0	0	0
1105,46	0,41	0,48	43,11	2,01	226,25	610,14	117,1	7,44	1641,14	6,56	88,38	208,58
1681,42	0,07	0,07	0	0,17	49,67	88,14	39,47	0,99	225,93	2,68	23,12	58,86
8,02	0	0,01	0,01	0,01	8,15	6,27	1,24	0,04	11,11	0,15	5,75	1,05
0,04	0,05	0,23	1,62	0	217,8	169,2	27	0,18	273,6	0	0	0
1689,48	0,12	0,35	1,63	0,18	275,62	263,61	67,71	1,21	510,64	2,83	28,87	59,91
93,73	0,16	0,25	1,49	0,15	234,49	251,8	61,79	1,94	389,74	3,9	52,88	106
21	0,04	0,06	11	0	6	28	34	0,3	348	1	0	2,2
1105,46	0,41	0,44	43,11	2,01	226,25	610,14	117,1	7,44	1641,14	6,56	88,38	208,58
1689,48	0,12	0,31	1,63	0,18	275,62	263,61	67,71	1,21	510,64	2,83	28,87	59,91
2909,67	0,73	1,04	57,23	2,34	742,36	1153,55	280,6	10,89	2889,52	14,29	170,13	376,69



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
39,46	0,05	0,15	0,72	0,09	150,02	148,05	30,58	0,43	200,61	6,68	47,18	37,5
71,59	0,03	0,1	0	0,48	15,16	51,97	5,01	0,75	46,76	6,64	14	11
127,65	0,29	0,48	17,01	1,43	168,38	140,66	31,87	0,79	254,79	2,7	12,15	34,17
238,7	0,37	0,85	17,73	2	333,56	340,68	67,46	1,97	502,16	16,02	73,33	82,67
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
245,03	0,04	0,02	6,15	0	12,07	29,34	12,86	0,43	155,81	0,21	1,76	14,86
146,87	0,09	0,11	8,53	0	33,16	151,21	26,4	1,21	435,57	0,31	19,77	30,89
5590,28	0,19	1,39	7,4	0,89	15,08	215,45	13,2	4,55	193,07	28,24	13,75	162,05
44,08	0,04	0,02	0	0,1	7,09	35,62	7,95	0,58	36,41	0,67	21,18	11,67
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	20	14
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	1,01	0	10,38	1,48	3,85	0,09	10,45	0	0	0
6026,66	0,46	0,46	23,09	0,99	97,78	515,8	87,26	8,75	969,21	33,23	77,42	237,82
82,87	0,05	0,18	0,28	0,3	125,45	160,02	21,07	0,69	220,26	21,76	12,82	22,93
8,52	0,01	0,02	0,04	0,02	17,78	13,62	2,21	0,03	22,35	0,43	1,36	3
39,6	0,07	0,31	1,26	0	216	162	25,2	0,18	262,8	52,2	16,2	36
130,99	0,13	0,44	1,58	0,32	359,23	335,64	48,48	0,9	505,41	74,39	30,38	61,93
238,7	0,37	0,73	17,73	2	333,56	340,68	67,46	1,97	502,16	16,02	73,33	82,67
17	0,03	0,02	6	0	4	11	5	0,1	278	0,3	2	8
6026,66	0,46	1,58	23,09	0,99	97,78	515,8	87,26	8,75	969,21	33,23	77,42	237,82
130,99	0,13	0,51	1,58	0,32	359,23	335,64	48,48	0,9	505,41	74,39	30,38	61,93
6413,35	0,99	1,5	48,4	3,31	794,57	1203,12	208,2	11,72	2254,78	123,94	183,13	390,42



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
257,67	0,07	0,46	0,16	1,98	115,14	216,64	18,14	2,25	201,05	28,96	45,46	58,65
75,85	0,03	0,05	0,1	0,21	136,4	88,95	7,87	0,4	32,2	2,7	0	0
33	0,06	0,22	0,9	0,18	188,25	142,92	29,48	0,38	299,61	3	13,5	30
10,8	0,01	0,02	3,6	0	6,6	7,8	4,2	0,12	93	0,06	0,6	6
377,32	0,17	0,19	4,76	2,37	446,39	456,31	59,69	3,15	625,86	34,72	59,56	94,65
0	0,01	0,01	2,6	0	9,1	9,1	5,2	1,82	156	0	2,6	10,4
0	0,01	0,02	2,6	0	9,1	9,1	5,2	1,82	156	0	2,6	10,4
1,98	0,04	0,03	8,5	0	8,98	27,58	11,36	0,46	236,86	0,11	1,92	12,04
206,3	0,09	0,19	8,38	0,44	51,73	193,99	34,86	2,11	545,61	6,77	28,62	67,84
198,5	0,08	0,16	0,53	0,03	12,83	166,35	24,74	1,57	290,34	0,34	26,19	57,45
39,96	0,12	0,07	0	0,09	16,69	116,39	77,9	2,61	146,66	3,85	49,29	9,01
0,4	0,07	0,03	0	0	14	63,2	18,8	1,56	98	2	20	14
0	0,03	0,01	0	0	6	19,5	4,2	0,33	39,9	1,8	0,96	4,35
108	0,27	0,31	18	1,51	0	0	0	0	13,68	0	0	0
555,14	0,7	1,01	35,41	2,07	110,23	587,01	171,86	8,64	1371,05	14,87	126,98	164,69
45,38	0,07	0,06	0	0,18	13,07	42,15	7,85	0,61	70,07	4,74	27,99	2,29
39,6	0,07	0,27	1,08	0,09	216	162	25,2	0,18	262,8	3,6	16,2	36
84,98	0,14	0,41	1,08	0,27	229,07	204,15	33,05	0,79	332,87	8,34	44,19	38,29
377,32	0,17	0,75	4,76	2,37	446,39	456,31	59,69	3,15	625,86	34,72	59,56	94,65
0	0,01	0,01	2,6	0	9,1	9,1	5,2	1,82	156	0	2,6	10,4
555,14	0,7	0,8	35,41	2,07	110,23	587,01	171,86	8,64	1371,05	14,87	126,98	164,69
84,98	0,14	0,33	1,08	0,27	229,07	204,15	33,05	0,79	332,87	8,34	44,19	38,29
1017,44	1,02	1,35	43,85	4,71	794,79	1256,57	269,8	14,4	2485,78	57,93	233,33	308,03
#####	8,97	16,78	654,59	28,77	#####	#####	#####	109,3	#####	542,02	2199,7	#####



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

1-я неделя

завтрак	2027
завтрак2	328
обед	3365
полдник	1489
Итого:	7209

2-я неделя

завтрак	2120
завтрак2	299
обед	3417
полдник	1458
Итого:	7294

Детский сад №30

Количество продуктов, используемых для приготовления меню по группам

3-7 лет, зимний период

№	Наименование	Ед. изм.	Рекомендуем		1 день	2 день	3 день	4 день	5 день	6 день	7 день	8 день	9 день	10 день	ВСЕГО	Сред. сут.
			брутто	нетто												
1	Молоко 2,5-3,2%, кислом. продукты	г	450	450	466,50	269,10	392,14	189,20	187,87	465,00	197,50	365,33	450,00	384,00	3366,64	336,66
2	Творог, твор. изделия для д/п	г	40	40	0,00	101,20	0,00	60,00	0,00	0,00	82,00	0,00	66,00	0,00	309,20	30,92
3	Сметана 15%	г	11	11	10,70	10,40	5,00	16,50	0,00	4,00	3,50	7,50	12,50	6,00	76,10	7,61
4	Сыр твердый и мягкий	г	6,4	6	0,00	0,00	0,00	0,00	15,00	0,00	2,50	12,00	0,00	15,00	44,50	4,45
5	Мясо говяд. б/к 1 кат. (на кости)	г	75	55	0,00	32,00	109,00	0,00	32,00	120,00	0,00	0,00	40,00	112,00	445,00	44,50
6	Цыпленок-бройлеры 1 кат.	г	27	24	0,00	0,00	0,00	81,60	0,00	0,00	0,00	98,60	0,00	0,00	180,20	18,02
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	г	25	25	113,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	70,00	0,00	183,00	18,30
8	Рыба(филе) в т.ч. малосоленое	г	39	37	20,00	97,14	16,30	0,00	67,00	0,00	73,60	0,00	0,00	0,00	274,04	27,40
9	Яйцо куриное диетическое	шт	1	1	36,50	42,80	18,71	28,11	6,60	23,00	10,40	5,40	23,30	111,16	305,98	30,60
10	Картофель	г	187	140	107,25	120,00	76,00	84,00	167,50	119,00	106,00	125,00	56,00	76,00	1036,75	103,67
11	Овощи, зелень	г	275	220	134,50	237,00	237,50	172,94	78,40	287,00	83,50	221,67	79,40	100,00	1631,91	163,19
12	Фрукты(плоды) свежие	г	114	100	109,00	98,40	105,00	113,50	100,00	100,00	68,00	100,00	113,50	60,00	967,40	96,74
13	Фрукты(плоды) сухие	г	11	11	9,00	18,00	18,00	0,00	0,00	18,00	18,00	0,00	6,00	0,00	87,00	8,70
14	Соки фруктовые (овощные)	г	100	100	0,00	130,00	0,00	0,00	180,00	0,00	130,00	180,00	0,00	130,00	750,00	75,00
15	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	г	50	50	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	40,00	400,00	40,00
16	Хлеб пшеничный или зерновой	г	80	80	50,00	54,40	69,71	63,71	60,30	50,00	53,50	50,00	50,00	50,00	551,62	55,16
17	Крупы (злаки) бобовые	г	43	43	58,00	16,20	44,00	27,00	38,50	25,60	19,00	36,00	27,00	59,02	350,32	35,03
18	Макаронные изделия группы А	г	12	12	0,00	0,00	29,00	0,00	0,00	0,00	0,00	10,40	50,75	0,00	90,15	9,01
19	Мука пшеничная хлебопекарная	г	29	29	45,58	3,00	1,80	11,25	56,00	20,00	38,38	8,25	13,75	49,28	247,29	24,73
20	Масло коровье сладкосливочное	г	21	21	19,83	34,50	16,00	9,50	18,50	19,00	19,63	8,67	18,25	21,98	185,86	18,59
21	Масло растительное	г	11	11	3,58	2,00	10,29	11,91	6,00	7,00	4,23	8,00	5,00	5,00	63,01	6,30
22	Кондитерские изделия	г	20	20	0,00	0,00	0,60	0,60	0,00	0,00	28,00	20,00	0,00	0,00	88,00	8,80
23	Чай, включая фиточай	г	0,6	0,6	0,00	0,60	0,60	1,20	0,00	0,00	0,60	0,60	0,00	0,00	4,20	0,42
24	Какао-порошок	г	0,6	0,6	3,00	0,00	0,00	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	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	0,5	1,28	0,00	0,00	0,00	0,67	0,00	1,03	0,00	0,00	0,94	3,92	0,39
27	Сахар	г	30	30	21,47	21,80	35,50	22,50	14,80	21,20	22,28	11,00	27,30	17,45	215,30	21,53
28	Соль пищевая поваренная	г	5	5	2,40	1,97	2,24	2,69	2,45	2,58	1,65	2,61	1,70	2,03	22,32	2,23
29	Напиток витаминизированный	г	5	5	0,00	10,00	0,00	18,00	10,00	0,00	10,00	0,00	0,00	18,00	66,00	6,60

