

Утверждено:
Директор
МБОУ «В-Матигорская СШ»



Вещагина С.А.

Разработано:
ООО «Технологии питания»
Директор



Кузнецов А.Л.

Основное меню

Для воспитанников детского сада

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

с 1 года до 3 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	311	Каша пшеничная (жидкая) с маслом	0,130	4,71	4,61	18,84	138
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/3)	4,05	5,35	10,44	105
3	693	Какао с молоком	0,180	4,4	4,62	11,53	107
Итого по группе			0,353	13,16	14,58	40,81	350

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	78.0	Икра свекольная	0,040	0,93	1,84	4,58	40
2	138	Суп картофельный с крупой и рыбой	0,180/20	4,83	3,3	17,1	110
3	482	Запеканка из печени с рисом	0,150	19,52	7,5	21,24	230
4	600	Соус сметанный-3	0,030	0,41	1,08	2,6	19
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	12,3	52
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
7	631	Компот из свежих яблок и кураги	0,150	0,42	0,01	12,48	52
Итого по группе			0,6	29,61	14,25	80,14	550

Полдник

1	540	Шанежки с картофелем	0,050	4,72	5,2	21,2	169
2	697	Молоко 3,2% жирности	0,150	4,35	4,8	7,05	90
Итого по группе			0,2	9,07	10	28,25	259

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,353	13,16	14,58	40,81	350
Завтрак второй	0,1	0,4	0,1	11,8	47
Обед	0,6	29,61	14,25	80,14	550
Полдник	0,2	9,07	10	28,25	259
Итого за день	1,253	52,24	38,93	161	1206



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	366	Запеканка из творога	0,100	14,88	12,25	15,19	235
2	596	Соус молочный (сладкий)	0,020	0,5	1,09	4,58	25
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,023(3/20)	1,51	3,05	10,3	74
4	685	Чай с замороженной черной смородиной	0,180	0,2	0,06	3,74	16
5	627	Мандарины св.	0,060	0,48	0,12	4,5	23
Итого по группе			0,383	17,57	16,57	38,31	373
Завтрак второй							
1	707	Сок яблоко осветленное.Агуша.Витаминизир	0,130	0	0	14,04	57
Итого по группе			0,13	0	0	14,04	57
Обед							
1	110	Борщ со св. капустой, сметаной и мясом	0,180/20/5.4/20	9,83	5,87	5,17	121
2	371	Филе рыбы припущенное	0,080	13,36	0,76	0,58	61
3	606	Соус польский (1-й вариант) -3	0,030	0,84	6,42	1,23	65
4	378	Пюре картофельное с морковью	0,150	3,29	7,52	14,36	149
5	576	Гарнир из консервированного горошка	0,040	1,24	0,08	2,6	16
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	12,3	52
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
8	638	Компот из изюма 2в	0,150	0,4	0,06	17,89	71
Итого по группе			0,68	32,46	21,23	63,97	582
Полдник							
1	274	Суфле морковно-яблочное	0,120	4,37	6,66	17,89	150
2	698	Йогурт 2,5 % жирности	0,150	3,9	3,75	19,5	126
Итого по группе			0,27	8,27	10,41	37,39	276
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,383	17,57	16,57	38,31	373
Завтрак второй			0,13	0	0	14,04	57
Обед			0,68	32,46	21,23	63,97	582
Полдник			0,27	8,27	10,41	37,39	276
Итого за день			1,463	58,3	48,21	153,71	1288



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)	0,130	4,23	5,32	17,82	137
2	1 - 2.07	Бутерброд с джемом абрикосовым	0,040(17/20/3)	1,59	3,05	19,04	110
3	1 - 692	Кофейный напиток с молоком	0,180	4,56	4,83	13,27	115
Итого по группе			0,35	10,38	13,2	50,13	362

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	0,040	2,78	2,66	2,47	46
2	1 - 132	Рассольник ленинградский со сметаной	0,180/4.5/25	8,81	3,89	14,37	117
3	1 - 451	Биточки из говядины	0,060	10,06	6,55	5,89	121
4	1 - 96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
5	1 - 534	Капуста свежая тушеная	0,120	2,46	2,72	6,82	80
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	12,3	52
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
8	1 - 639	Компот из смеси сухофруктов3	0,150	0,44	0,04	16,25	68
Итого по группе			0,603	28,06	18,85	67,96	553

Полдник

1	1 - 325	Биточки рисовые	0,050	2,27	2,29	13,8	85
2	1 - 626	Соус из кураги	0,020	0,08	0	3,75	17
3	1 - 686	Чай с лимоном	0,150	0,14	0,03	5,94	24
Итого по группе			0,22	2,49	2,32	23,49	126

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,35	10,38	13,2	50,13	362
Завтрак второй	0,1	0,4	0,3	10,3	47
Обед	0,603	28,06	18,85	67,96	553
Полдник	0,22	2,49	2,32	23,49	126
Итого за день	1,273	41,33	34,67	151,88	1088



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	0,130	4,28	4,39	19,54	136
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/3)	4,05	5,35	10,44	105
3	685	Чай с сахаром и молоком	0,180	1,55	1,62	7,36	50
Итого по группе			0,353	9,88	11,36	37,34	291
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	50.5	Салат из свеклы с р/м	0,040	0,58	2,04	3,4	34
2	124	Щи из св. капусты со сметаной и птицей	0,180/4.5/20	5,93	5,27	5,56	101
3	499	Котлеты рубленные из цыплят	0,060	9	6,81	4,9	124
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
5	541	Рагу овощное (3-й вариант)	0,120	2,05	4,92	12,48	98
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	12,3	52
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
8	700	Напиток клюквенный	0,150	0,06	0,02	7,9	31
Итого по группе			0,603	21,13	22,05	56,4	509
Полдник							
1	358	Сырники из творога	0,060	9,71	6,73	9,14	139
2	1025	Джем абрикосовый	0,020	0,1	0	10,28	42
3	640	Кисель из черной смородины	0,180	0,13	0,07	14,63	68
Итого по группе			0,26	9,94	6,8	34,05	249
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,353	9,88	11,36	37,34	291
Завтрак второй			0,1	1,5	0,5	21	96
Обед			0,603	21,13	22,05	56,4	509
Полдник			0,26	9,94	6,8	34,05	249
Итого за день			1,316	42,45	40,71	148,79	1145



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	0,130	4,35	4,18	16,93	124
2	1 - 3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,040(25/12/3)	4,66	6,73	12,87	131
3	1 - 685	Чай с замороженной черной смородиной	0,180	0,2	0,06	3,74	16
Итого по группе			0,35	9,21	10,97	33,54	271
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	0,180/20	9,35	3,12	16,23	123
2	1 - 401	Пудинг рыбный	0,060	8,73	4,09	4,44	87
3	1 - 96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
4	1 - 520	Пюре картофельное	0,120	2,49	5,7	12,62	123
5	1 - 576	Гарнир из свежих огурцов (6 вар)	0,040	0,28	0,04	0,76	4
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	12,3	52
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
8	1 - 707	Сок яблоко-персик. Агуша. Витаминизирован	0,180	1,17	0	20,7	86
Итого по группе			0,633	25,53	15,94	76,91	544
Полдник							
1	1 - 779	Булочка молочная	0,050	4,52	1,61	25,92	149
2	1 - 697	Молоко 3,2% жирности	0,150	4,35	4,8	7,05	90
Итого по группе			0,2	8,87	6,41	32,97	239
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,35	9,21	10,97	33,54	271
Завтрак второй			0,1	0,4	0,1	11,8	47
Обед			0,633	25,53	15,94	76,91	544
Полдник			0,2	8,87	6,41	32,97	239
Итого за день			1,283	44,01	33,42	155,22	1101

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	0,130	4,71	4,83	18,61	139
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 с молоком	0,180	4,4	4,62	11,53	107
Итого по группе			0,353	13,16	14,8	40,58	351

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)	0,040	0,82	2	4,98	43
2	I - 138	Суп картофельный с крупой и мясом	0,180/25	8,76	3,26	14,56	114
3	I - 440	Говядина, тушеная с капустой	0,150	14	8,36	9,72	173
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	12,3	52
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
6	I - 638	Компот из изюма 2в	0,150	0,4	0,06	17,89	71
Итого по группе			0,57	27,48	14,2	69,29	500

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	0,150	4,35	4,8	7,05	90
Итого по группе			0,223	7,74	10,54	22,83	236

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,353	13,16	14,8	40,58	351
Завтрак второй	0,1	0,4	0,1	11,8	47
Обед	0,57	27,48	14,2	69,29	500
Полдник	0,223	7,74	10,54	22,83	236
Итого за день	1,246	48,78	39,64	144,5	1134



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	362	Пудинг из творога (запеченный)	0,080	10,23	8,34	10,53	162
2	596	Соус молочный (сладкий)	0,020	0,5	1,09	4,58	25
3	1.03	Бутерброд с маслом	0,023(3/20)	1,51	3,05	10,3	74
4	685	Чай с замороженной черной смородиной	0,180	0,2	0,06	3,74	16
5	627	Груша св.	0,050	0,2	0,15	5,15	23
Итого по группе			0,353	12,64	12,69	34,3	300

Завтрак второй

1	707.	Сок яблоко-груша. Агуша. Витаминизирован	0,130	0,71	0	14,95	64
Итого по группе			0,13	0,71	0	14,95	64

Обед

1	78.0	Икра морковная	0,040	0,94	2,74	3,84	44
2	161	Суп молочный с крупой рисовой	0,180	4,85	5,79	16,25	139
3	381	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	0,150	10,96	6,61	16	164
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	12,3	52
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
6	639	Компот из смеси сухофруктов3	0,150	0,44	0,04	16,25	68
Итого по группе			0,57	20,69	15,7	74,48	514

Полдник

1	741	Ватрушки с повидлом	0,050	2,81	1,14	27,42	143
2	640	Кисель из черной смородины	0,150	0,11	0,06	12,19	57
Итого по группе			0,2	2,92	1,2	39,61	200

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,353	12,64	12,69	34,3	300
Завтрак второй	0,13	0,71	0	14,95	64
Обед	0,57	20,69	15,7	74,48	514
Полдник	0,2	2,92	1,2	39,61	200
Итого за день	1,253	36,96	29,59	163,34	1078

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	311	Каша геркулесовая(жидкая) с маслом	0,130	4,6	5,04	17,32	135
2	2.07	Бутерброд с джемом абрикосовым	0,040(17/20/3)	1,59	3,05	19,04	110
3	685	Чай с сахаром и молоком	0,180	1,55	1,62	7,36	50
Итого по группе			0,35	7,74	9,71	43,72	295
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	50.2	Салат из свеклы с сыром Российским р/м	0,040	2,31	5,06	2,64	66
2	143	Суп с макаронами, картофелем и птицей	0,180/25	7,61	5,4	14,58	139
3	488	Цыплята-бройлеры, туш. в соусе с овощами	0,150(37/113)	11,17	10,56	14,91	195
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	12,3	52
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
6	707	Сок яблоко-персик. Агуша.Витаминизирован	0,180	1,17	0	20,7	86
Итого по группе			0,6	25,76	21,54	74,97	585
Полдник							
1	236	Котлеты морковные	0,100	3,98	3,9	18,35	120
2	600	Соус сметанный-3	0,020	0,27	0,73	1,74	12
3	698	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,150	4,05	3,75	16,2	118
Итого по группе			0,27	8,3	8,38	36,29	250
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,35	7,74	9,71	43,72	295
Завтрак второй			0,1	1,5	0,5	21	96
Обед			0,6	25,76	21,54	74,97	585
Полдник			0,27	8,3	8,38	36,29	250
Итого за день			1,32	43,3	40,13	175,98	1226



2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311	Каша рисовая (жидкая) с маслом	0,130	3,84	4,16	20,96	139
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/3)	4,05	5,35	10,44	105
3	693	Какао с молоком	0,180	4,4	4,62	11,53	107
Итого по группе			0,353	12,29	14,13	42,93	351
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	25.2	Салат "Степной" с растительным маслом	0,040	0,63	2,08	3,31	35
2	135	Суп из овощей с мясом и сметаной	0,180/25/4.5/40	13,5	8,07	9,13	159
3	431	Печень по-строгановски .	0,060(37/23)	9,14	4,41	4,56	93
4	516	Макаронные изделия отварные	0,110	3,96	4,6	21,41	149
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	12,3	52
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
7	700	Напиток клюквенный	0,150	0,06	0,02	7,9	31
Итого по группе			0,59	30,79	19,7	68,45	566
Полдник							
1	368	Творожные батончики с курагой	0,040	5,64	4,16	7,89	95
2	596	Соус молочный (сладкий)	0,020	0,5	1,09	4,58	25
3	698	Кефир 2,5% жирности	0,150	4,35	3,75	6	79
Итого по группе			0,21	10,49	9	18,47	199
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,353	12,29	14,13	42,93	351
Завтрак второй			0,1	0,4	0,1	11,8	47
Обед			0,59	30,79	19,7	68,45	566
Полдник			0,21	10,49	9	18,47	199
Итого за день			1,253	53,97	42,93	141,65	1163

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	1 - 340	Омлет натуральный с маслом	0,085	7,99	8,52	2,1	115
2	1 - 3.14	Бутерброд с сыром Российским	0,035(20/12/3)	4,29	6,59	10,3	118
3	1 - 692	Кофейный напиток с молоком	0,180	4,56	4,83	13,27	115
4	1 - 627	Груша св.	0,050	0,2	0,15	5,15	23
Итого по группе			0,35	17,04	20,09	30,82	371
Завтрак второй							
1	1 - 707	Сок яблоко осветленное.Агуша.Витаминизир	0,130	0	0	14,04	57
Итого по группе			0,13	0	0	14,04	57
Обед							
1	1 - 52.1	Салат картофельный с соленым огурцом	0,040	0,62	2,12	4,33	39
2	1 - 120	Борщ "Белорусский" со сметаной	0,180/5.4/20/40	12,49	8,13	9,16	176
3	1 - 437	Гуляш из отварного мяса	0,060	11,43	3,27	2	84
4	1 - 508	Каша гречневая рассыпчатая	0,110	4,11	5,21	18,59	138
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,030	1,98	0,36	12,3	52
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
7	1 - 634	Компот из черной смородины	0,150	0,17	0,07	8,7	37
Итого по группе			0,59	32,32	19,32	64,92	573
Полдник							
1	1 - 767	Булочка ванильная	0,050	3,77	4,08	24,68	161
2	1 - 697	Молоко 3,2% жирности	0,150	4,35	4,8	7,05	90
Итого по группе			0,2	8,12	8,88	31,73	251
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,35	17,04	20,09	30,82	371
Завтрак второй			0,13	0	0	14,04	57
Обед			0,59	32,32	19,32	64,92	573
Полдник			0,2	8,12	8,88	31,73	251
Итого за день			1,27	57,48	48,29	141,51	1252
Итого за период			12,93	478,82	396,52	1537,58	11681

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

29,12	0,08	0,11	1,13	0,06	112,06	122,96	28,46	0,64	166,3	1,87	34,68	22,79
71,59	0,03	0,1	0	0,48	15,16	51,97	5,01	0,75	46,76	6,64	14	11
29,76	0,05	0,2	1,75	0,08	167,14	134,6	27,94	0,58	227,43	2,7	12,15	27
130,47	0,16	0,36	2,88	0,62	294,36	309,53	61,41	1,97	440,49	11,21	60,83	60,79

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

33,77	0,02	0,01	5,33	0	15,78	23,46	12,02	0,69	154,13	0,27	10,94	8,34
154,02	0,08	0,06	5,99	0,05	21,73	111,6	30,12	0,91	430,55	4,13	44,08	166,71
6982,44	0,27	1,92	18,46	1,42	29,33	353,36	32,53	7,13	339,66	44,13	20,36	243,74
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
0,3	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17	73,5	1,5	0	10,5
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
44,99	0,01	0,01	0,32	0	19,01	11,77	9,68	0,27	149,84	0,02	0,15	0,6
7223,54	0,45	0,46	30,11	1,48	108,5	566,86	102,49	10,43	1185,39	51,4	81,92	433,84

38,21	0,09	0,07	1,41	0,12	35,17	64,34	14,15	0,66	230,97	3,59	11,55	16,06
33	0,06	0,22	1,95	0,07	180	135	21	0,15	219	3	13,5	30
71,21	0,15	0,37	3,36	0,19	215,17	199,34	35,15	0,81	449,97	6,59	25,05	46,06

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
130,47	0,16	0,41	2,88	0,62	294,36	309,53	61,41	1,97	440,49	11,21	60,83	60,79
17	0,03	0,02	6	0	4	11	5	0,1	278	0,3	2	8
7223,54	0,45	2,04	30,11	1,48	108,5	566,86	102,49	10,43	1185,39	51,4	81,92	433,84
71,21	0,15	0,29	3,36	0,19	215,17	199,34	35,15	0,81	449,97	6,59	25,05	46,06
7442,22	0,79	1,08	42,35	2,29	622,03	1086,73	204,05	13,31	2353,85	69,5	169,8	548,69



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
77,69	0,05	0,25	0,24	0,42	164,45	210,05	22,27	0,69	174,38	30,04	7,88	33,4
8,52	0,01	0,02	0,09	0,02	17,78	13,62	2,21	0,03	22,35	0,43	1,36	3
19,59	0,02	0,01	0	0,04	4,16	13,57	2,61	0,25	18,76	0,3	0	0
1,7	0	0	20,05	0	13,77	7,42	6,99	0,55	47,49	0	0,1	51,7
6	0,04	0,02	22,8	0	18,6	10,8	6	0,06	93	0	0	0
113,5	0,12	0,14	43,18	0,48	218,76	255,46	40,08	1,58	355,98	30,77	9,34	88,1
0,39	0,01	0,03	7,8	3,12	15,6	23,4	11,7	1,3	197,6	0	0	0
0,39	0,01	0,04	7,8	3,12	15,6	23,4	11,7	1,3	197,6	0	0	0
188,28	0,06	0,17	7,95	0,44	49,95	171,06	27,76	1,8	397,79	6,67	23,18	38,4
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
67,16	0	0,03	0,45	0,26	6,31	19,55	1,65	0,14	23,7	2,32	5,38	2,64
380,32	0,12	0,13	4,43	0,13	56,72	89,48	30,42	0,94	578,36	1,83	32,62	48,05
20	0,04	0,02	4	0	8	24,8	8,4	0,28	39,6	0,76	0,28	1,8
0,3	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17	73,5	1,5	0	10,5
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
1,8	0,01	0,01	0	0	16,47	12,9	6,13	0,35	159,22	0	0,25	0
665,09	0,37	0,38	17,51	0,83	181,29	527,9	126,8	5,55	1553,51	31,77	224,16	785,26
1603,11	0,07	0,13	2,71	0,36	59,49	97,35	38,52	1,04	322,87	5,03	23,71	62,11
34,5	0,04	0,19	2,4	0,07	163,5	127,5	19,5	0,6	220,5	3	13,5	30
1637,61	0,11	0,3	5,11	0,43	222,99	224,85	58,02	1,64	543,37	8,03	37,21	92,11
113,5	0,12	0,3	43,18	0,48	218,76	255,46	40,08	1,58	355,98	30,77	9,34	88,1
0,39	0,01	0,03	7,8	3,12	15,6	23,4	11,7	1,3	197,6	0	0	0
665,09	0,37	0,47	17,51	0,83	181,29	527,9	126,8	5,55	1553,51	31,77	224,16	785,26
1637,61	0,11	0,32	5,11	0,43	222,99	224,85	58,02	1,64	543,37	8,03	37,21	92,11
2416,59	0,61	0,93	73,6	4,86	638,64	1031,61	236,6	10,07	2650,46	70,57	270,71	965,47



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
34,54	0,05	0,12	0,5	0,09	98,38	87,22	14,01	0,33	137,52	1,88	17,7	19,94
39,71	0,02	0,01	0,35	0,04	6,68	15,61	3,29	0,35	44,77	0,3	10,12	1,02
33	0,06	0,22	1,95	0,15	186,72	140,94	27,48	0,32	279,45	3	13,5	30
107,25	0,13	0,35	2,8	0,28	291,78	243,77	44,78	1	461,74	5,18	41,32	50,96
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
109,51	0,03	0,04	3,17	0,03	10,21	44,74	9,71	0,36	124,66	1,6	22,79	84,64
67,12	0,08	0,09	5,52	0	26,7	156,39	26,68	1,29	465,3	0,17	18,04	31,68
12,01	0,04	0,1	0,69	0,09	18,35	97,82	16,19	0,89	152,02	2,56	17,95	39,17
19,59	0	0	0	0,04	0,36	0,57	0,01	0,01	0,36	0,3	0	0
132,44	0,03	0,04	19,25	0,05	65,02	49,75	24,94	0,99	390,13	0,92	17,54	17,47
0,3	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17	73,5	1,5	0	10,5
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
22,35	0	0,01	0,32	0,32	23,87	14,92	12,8	0,54	151,46	0	0	0
363,32	0,25	0,26	28,95	0,53	159,01	424,59	107,23	5,47	1384,03	8,25	76,96	186,36
12,82	0,02	0,06	0,49	0,06	48,19	59,15	13,02	0,3	75,67	3,77	10,98	15,29
11,66	0	0	0,08	0	3,32	2,72	1,86	0,06	29,06	0	0	0
0,08	0	0	1,65	0	10,57	5	4,09	0,45	19,09	0	0	50,4
24,56	0,02	0,02	2,22	0,06	62,08	66,87	18,97	0,81	123,82	3,77	10,98	65,69
107,25	0,13	0,35	2,8	0,28	291,78	243,77	44,78	1	461,74	5,18	41,32	50,96
18	0,02	0,03	6	0	11	13	7	0,2	155	0,1	1	10
363,32	0,25	0,31	28,95	0,53	159,01	424,59	107,23	5,47	1384,03	8,25	76,96	186,36
24,56	0,02	0,06	2,22	0,06	62,08	66,87	18,97	0,81	123,82	3,77	10,98	65,69
513,13	0,42	0,48	39,97	0,87	523,87	748,23	177,98	7,48	2124,59	17,3	130,26	313,01



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	
28,83	0,06	0,1	1,13	0,06	110,9	114,95	25,42	0,48	155,59	3,34	34,38	24,93	
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	0,07	0,7	0,02	68,34	49,12	10,47	0,47	85,55	1	4,5	60	
111,42	0,11	0,18	1,83	0,56	194,4	216,04	40,9	1,7	287,9	10,98	52,88	95,93	
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	
7,73	0,01	0,02	3,87	0	14,79	16,77	8,54	0,54	111,38	0,27	7,91	7,73	
154,65	0,05	0,08	15,07	0,08	44,99	208,3	26,04	0,81	373,46	0,19	15,87	23,96	
39,2	0,04	0,1	0,47	0,31	24,38	59,45	10,91	0,86	119,75	2,27	19,41	61,32	
19,59	0	0	0	0,04	0,36	0,57	0,01	0,01	0,36	0,3	0	0	
340,85	0,06	0,04	8,1	0	32,04	50,53	21,33	0,71	358,7	0,41	33,45	29,07	
0,3	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17	73,5	1,5	0	10,5	
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9	
0	0	0	0,84	0	8,64	1,24	3,21	0,08	8,71	0	0	0	
562,32	0,23	0,23	28,35	0,43	139,7	397,26	86,94	4,4	1072,46	6,14	77,28	135,48	
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	
0	0,01	0,01	21,6	0	13,1	8,04	5,1	0,14	52,87	0	0,18	3,06	
65,36	0,04	0,05	22,16	0,24	120,79	145,51	19,59	0,66	190,58	19,38	5,72	24,78	
111,42	0,11	0,27	1,83	0,56	194,4	216,04	40,9	1,7	287,9	10,98	52,88	95,93	
21	0,04	0,06	11	0	6	28	34	0,3	348	1	0	2,2	
562,32	0,23	0,27	28,35	0,43	139,7	397,26	86,94	4,4	1072,46	6,14	77,28	135,48	
65,36	0,04	0,17	22,16	0,24	120,79	145,51	19,59	0,66	190,58	19,38	5,72	24,78	
760,1	0,42	0,59	63,34	1,23	460,89	786,81	181,43	7,06	1898,94	37,5	135,88	258,39	



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
28,54	0,06	0,12	1,13	0,06	112	119,97	21,81	0,82	162,57	1,87	33,8	31,95
54,15	0,03	0,05	0,08	0,16	110,71	76,82	7,46	0,43	33,92	2,06	0	0
1,7	0	0	20,05	0	13,77	7,42	6,99	0,55	47,49	0	0,1	51,7
84,39	0,09	0,09	21,26	0,22	236,48	204,21	36,26	1,8	243,98	3,93	33,9	83,65
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
130,87	0,18	0,11	4,52	0	31,26	151,41	32,22	1,93	441,91	0,12	16,81	25,03
13,49	0,04	0,06	0,15	0,12	29,08	102,97	19,96	0,43	136,01	11,33	88,18	358,2
19,59	0	0	0	0,04	0,36	0,57	0,01	0,01	0,36	0,3	0	0
43,89	0,11	0,09	4,13	0,1	29,86	65,14	22,13	0,8	515,42	1,27	13,92	34,2
1,2	0,01	0,01	1,4	0	6,8	12	5,6	0,2	78,4	0,12	1,2	6,8
0,3	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17	73,5	1,5	0	10,5
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
0,54	0,02	0,04	10,8	4,32	21,6	32,4	16,2	1,8	273,6	0	0	0
209,88	0,43	0,47	21	4,58	133,46	424,89	113,02	6,56	1545,8	15,84	120,75	437,63
8,23	0,06	0,05	0,13	0,02	28,26	42,75	8,4	0,44	81,02	2,87	21,63	4
33	0,06	0,22	1,95	0,07	180	135	21	0,15	219	3	13,5	30
41,23	0,12	0,34	2,08	0,09	208,26	177,75	29,4	0,59	300,02	5,87	35,13	34
84,39	0,09	0,17	21,26	0,22	236,48	204,21	36,26	1,8	243,98	3,93	33,9	83,65
17	0,03	0,02	6	0	4	11	5	0,1	278	0,3	2	8
209,88	0,43	0,34	21	4,58	133,46	424,89	113,02	6,56	1545,8	15,84	120,75	437,63
41,23	0,12	0,27	2,08	0,09	208,26	177,75	29,4	0,59	300,02	5,87	35,13	34
352,5	0,67	0,94	50,34	4,89	582,2	817,85	183,68	9,05	2367,8	25,94	191,78	563,28

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
33,3	0,04	0,14	1,41	0,07	134,41	110,41	17,95	0,3	176,97	2,31	35,75	24,79
71,59	0,03	0,1	0	0,48	15,16	51,97	5,01	0,75	46,76	6,64	14	11
29,76	0,05	0,2	1,75	0,08	167,14	134,6	27,94	0,58	227,43	2,7	12,15	27
134,65	0,12	0,32	3,16	0,63	316,71	296,98	50,9	1,63	451,16	11,65	61,9	62,79
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	0,01	1,81	0	15,7	19,23	4,85	0,14	67,21	0	0	1,49
131,06	0,08	0,1	5,94	0	20,15	146,82	26,5	1,22	445,36	0,71	20,84	57,87
417,3	0,1	0,17	16,9	0,09	69,57	178,22	45,35	2,2	630,4	1,11	21,77	65,17
0,3	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17	73,5	1,5	0	10,5
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
1,8	0,01	0,01	0	0	16,47	12,9	6,13	0,35	159,22	0	0,25	0
550,46	0,26	0,27	24,65	0,09	136,39	417,57	99,73	5,3	1402,29	4,52	43,5	137,93
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
33	0,06	0,22	1,95	0,07	180	135	21	0,15	219	3	13,5	30
82,69	0,13	0,35	3,72	0,22	194,98	191,81	35,8	0,73	530,77	5,82	56,8	49,91
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
134,65	0,12	0,44	3,16	0,63	316,71	296,98	50,9	1,63	451,16	11,65	61,9	62,79
17	0,03	0,02	6	0	4	11	5	0,1	278	0,3	2	8
550,46	0,26	0,32	24,65	0,09	136,39	417,57	99,73	5,3	1402,29	4,52	43,5	137,93
82,69	0,13	0,27	3,72	0,22	194,98	191,81	35,8	0,73	530,77	5,82	56,8	49,91
784,8	0,54	0,81	37,53	0,94	652,08	917,36	191,43	7,76	2662,22	22,29	164,2	258,63



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

58,74	0,04	0,17	0,15	0,35	108,92	144,19	15,02	0,56	119,64	20,7	7,74	24,06
8,52	0,01	0,02	0,09	0,02	17,78	13,62	2,21	0,03	22,35	0,43	1,36	3
19,59	0,02	0,01	0	0,04	4,16	13,57	2,61	0,25	18,76	0,3	0	0
1,7	0	0	20,05	0	13,77	7,42	6,99	0,55	47,49	0	0,1	51,7
9	0,01	0,01	3	0	5,5	6,5	3,5	0,1	77,5	0,05	0,5	5
97,55	0,08	0,09	23,29	0,41	150,13	185,3	30,33	1,49	285,74	21,48	9,7	83,76

0,39	0,01	0,03	7,8	3,12	15,6	23,4	11,7	1,3	197,6	0	0	0
0,39	0,01	0,04	7,8	3,12	15,6	23,4	11,7	1,3	197,6	0	0	0

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
32,04	0,06	0,2	0,93	0,09	162,9	138,96	23,51	0,25	221,29	4,65	23,91	34,2
54,99	0,15	0,14	10,64	0,13	78,11	209,34	50,01	1,15	648,84	11,82	107,72	415,87
0,3	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17	73,5	1,5	0	10,5
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
22,35	0	0,01	0,32	0,32	23,87	14,92	12,8	0,54	151,46	0	0	0
832,64	0,3	0,31	17,22	0,54	294,52	452,38	120,26	3,76	1235,19	19,26	140,09	486,65

6,77	0,03	0,02	0,05	0,41	8,76	22,89	5,5	0,52	63,31	0,39	0,22	0,55
0	0	0,01	18	0	10,91	6,7	4,25	0,11	44,06	0	0,15	2,55
6,77	0,03	0,04	18,05	0,41	19,67	29,59	9,75	0,63	107,37	0,39	0,37	3,1

A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
97,55	0,08	0,21	23,29	0,41	150,13	185,3	30,33	1,49	285,74	21,48	9,7	83,76
0,39	0,01	0,03	7,8	3,12	15,6	23,4	11,7	1,3	197,6	0	0	0
832,64	0,3	0,41	17,22	0,54	294,52	452,38	120,26	3,76	1235,19	19,26	140,09	486,65
6,77	0,03	0,03	18,05	0,41	19,67	29,59	9,75	0,63	107,37	0,39	0,37	3,1
937,35	0,42	0,45	66,36	4,48	479,92	690,67	172,04	7,18	1825,9	41,13	150,16	573,51



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
28,54	0,08	0,12	1,13	0,06	114,5	134,25	34,29	0,73	182,21	1,87	34,84	25,13
39,71	0,02	0,01	0,35	0,04	6,68	15,61	3,29	0,35	44,77	0,3	10,12	1,02
11	0,02	0,07	0,7	0,02	68,34	49,12	10,47	0,47	85,55	1	4,5	60
79,25	0,12	0,19	2,18	0,12	189,52	198,98	48,05	1,55	312,53	3,17	49,46	86,15
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
29,04	0,01	0,03	3,06	0,08	81,98	53,05	9,43	0,5	93,45	1,39	7,3	6
136,33	0,08	0,08	4,29	0,1	23,03	224,97	24,09	0,84	348,91	0,12	15,47	26,65
616,35	0,13	0,13	17,26	0,28	32,21	156,43	35,5	1,75	536,71	0,43	29,1	113,69
0,3	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17	73,5	1,5	0	10,5
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
0,54	0,02	0,04	10,8	4,32	21,6	32,4	16,2	1,8	273,6	0	0	0
782,56	0,31	0,35	35,41	4,78	173,32	527,25	102,12	6,28	1352,77	4,64	52,51	159,74
1681,42	0,06	0,07	0	0,17	49,67	88,14	39,47	0,99	225,93	2,68	23,12	58,86
5,35	0	0	0,01	0	5,44	4,19	0,83	0,03	7,41	0,1	3,97	0,7
0,03	0,04	0,19	1,35	0,07	181,5	141	22,5	0,15	204	3	13,5	30
1686,8	0,1	0,29	1,36	0,24	236,61	233,33	62,8	1,17	437,34	5,78	40,59	89,56
A	B1	B2	C	D	Ca	Ph	Mg	Fe	K	Se	I	F
79,25	0,12	0,2	2,18	0,12	189,52	198,98	48,05	1,55	312,53	3,17	49,46	86,15
21	0,04	0,06	11	0	6	28	34	0,3	348	1	0	2,2
782,56	0,31	0,31	35,41	4,78	173,32	527,25	102,12	6,28	1352,77	4,64	52,51	159,74
1686,8	0,1	0,26	1,36	0,24	236,61	233,33	62,8	1,17	437,34	5,78	40,59	89,56
2569,61	0,57	0,83	49,95	5,14	605,45	987,56	246,97	9,3	2450,64	14,59	142,56	337,65



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
28,54	0,04	0,11	1,13	0,06	108,36	106,94	22,08	0,31	144,9	4,81	34,07	27,08
71,59	0,03	0,1	0	0,48	15,16	51,97	5,01	0,75	46,76	6,64	14	11
29,76	0,05	0,2	1,75	0,08	167,14	134,6	27,94	0,58	227,43	2,7	12,15	27
129,89	0,12	0,32	2,88	0,62	290,66	293,51	55,03	1,64	419,09	14,15	60,22	65,08
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
163,35	0,02	0,02	4,1	0	8,06	19,56	8,57	0,29	103,9	0,14	1,17	9,91
220,58	0,1	0,26	7,68	0,88	52,08	218,54	29,27	2,15	453,74	12,96	25,79	49,8
4192,83	0,14	1,03	5,55	0,66	11,45	161,7	9,92	3,39	144,97	21,17	10,57	121,55
32,65	0,04	0,01	0	0,07	5,2	26,18	5,83	0,43	26,76	0,5	15,47	8,58
0,3	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17	73,5	1,5	0	10,5
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9
0	0	0	0,84	0	8,64	1,24	3,21	0,08	8,71	0	0	0
4609,71	0,37	0,37	18,17	1,61	99,93	487,62	73,7	7,73	838,18	37,47	53,64	203,24
41,44	0,02	0,1	0,14	0,16	62,73	80,01	10,54	0,34	110,13	10,87	6,41	11,47
8,52	0,01	0,02	0,09	0,02	17,78	13,62	2,21	0,03	22,35	0,43	1,36	3
33	0,06	0,25	1,05	0	180	135	21	0,15	219	43,5	13,5	30
82,96	0,09	0,34	1,28	0,18	260,51	228,63	33,75	0,52	351,48	54,8	21,27	44,47
129,89	0,12	0,41	2,88	0,62	290,66	293,51	55,03	1,64	419,09	14,15	60,22	65,08
17	0,03	0,02	6	0	4	11	5	0,1	278	0,3	2	8
4609,71	0,37	1,35	18,17	1,61	99,93	487,62	73,7	7,73	838,18	37,47	53,64	203,24
82,96	0,09	0,37	1,28	0,18	260,51	228,63	33,75	0,52	351,48	54,8	21,27	44,47
4839,56	0,61	0,98	28,33	2,41	655,1	1020,76	167,48	9,99	1886,75	106,72	137,13	320,79



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	
168,46	0,04	0,3	0,1	1,3	75,82	142,21	11,93	1,47	132,18	18,97	29,81	38,49	
54,15	0,02	0,05	0,08	0,16	109,76	73,57	6,81	0,37	29,32	2,06	0	0	
33	0,06	0,22	1,95	0,15	186,72	140,94	27,48	0,32	279,45	3	13,5	30	
9	0,01	0,01	3	0	5,5	6,5	3,5	0,1	77,5	0,05	0,5	5	
264,61	0,13	0,14	5,13	1,61	377,8	363,22	49,72	2,26	518,45	24,08	43,81	73,49	
0,39	0,01	0,03	7,8	3,12	15,6	23,4	11,7	1,3	197,6	0	0	0	
0,39	0,01	0,04	7,8	3,12	15,6	23,4	11,7	1,3	197,6	0	0	0	
1,32	0,03	0,02	5,67	0	5,99	18,39	7,57	0,31	157,91	0,07	1,28	8,03	
234,29	0,09	0,26	7,55	0,87	58,84	221,36	34,6	2,5	526,1	13,07	30,4	75,18	
148,87	0,05	0,13	0,4	0,02	9,63	124,75	18,55	1,18	217,75	0,26	19,73	43,08	
33,31	0,1	0,05	0	0,07	14,12	98,54	65,97	2,21	124,17	3,25	41,74	7,63	
0,3	0,05	0,02	0	0	10,5	47,4	14,1	1,17	73,5	1,5	0	10,5	
0	0,02	0,01	0	0	4	13	2,8	0,22	26,6	1,2	0,64	2,9	
2,83	0,01	0,01	13,34	0	6,22	5,5	5,17	0,24	58,56	0	0,17	2,83	
420,92	0,35	0,36	26,96	0,96	109,3	528,94	148,76	7,83	1184,59	19,35	93,96	150,15	
32,4	0,05	0,02	0	0,12	9,32	30,09	5,61	0,43	50,03	3,4	19,94	1,63	
33	0,06	0,22	1,95	0,07	180	135	21	0,15	219	3	13,5	30	
65,4	0,11	0,33	1,95	0,19	189,32	165,09	26,61	0,58	269,03	6,4	33,44	31,63	
264,61	0,13	0,58	5,13	1,61	377,8	363,22	49,72	2,26	518,45	24,08	43,81	73,49	
0,39	0,01	0,03	7,8	3,12	15,6	23,4	11,7	1,3	197,6	0	0	0	
420,92	0,35	0,5	26,96	0,96	109,3	528,94	148,76	7,83	1184,59	19,35	93,96	150,15	
65,4	0,11	0,24	1,95	0,19	189,32	165,09	26,61	0,58	269,03	6,4	33,44	31,63	
751,32	0,6	0,84	41,84	5,88	692,02	1080,65	236,79	11,97	2169,67	49,83	171,21	255,27	
21367,18	5,65	12,26	493,61	32,99	5912,2	9168,23	1998,45	93,17	22390,82	455,37	1663,69	4394,69	



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

1-я неделя

завтрак	1647
завтрак2	294
обед	2738
полдник	1149
Итого:	5828

2-я неделя

завтрак	1668
завтрак2	311
обед	2738
полдник	1136
Итого:	5853

Детский сад №30

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

№	Наименование	Ед. изм.	рекомендуем ое суточное брутто нетто	1день	2день	3день	4день	5день	6день	7день	8день	9день	10день	ВСЕГО	Сред. сут.
1	Молоко 2,5-3,2%, кислом. продукты	г	390	394,17	224,10	272,52	151,07	287,70	393,33	187,12	302,00	386,67	335,70	2934,38	293,44
2	Творог, твор. изделия для д/п	г	30	0,00	92,00	0,00	60,00	0,00	0,00	59,64	0,00	33,00	0,00	244,64	24,46
3	Сметана 15%	г	9	8,00	9,40	4,50	13,75	0,00	4,00	2,54	5,00	10,25	5,40	62,84	6,28
4	Сыр твердый и мягкий	г	4	0,00	0,00	0,00	0,00	12,00	0,00	1,87	8,00	0,00	12,00	33,87	3,39
5	Мясо говяд. б/к 1 кат. (на кости)	г	50	0,00	32,00	91,75	0,00	32,00	100,00	0,00	86,75	0,00	92,00	387,75	38,77
6	Цыпленок-бройлеры 1 кат.	г	20	0,00	0,00	0,00	67,60	0,00	0,00	0,00	0,00	52,50	0,00	146,67	14,67
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	г	20	94,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	55,20	0,00	0,00	0,00	233,46	23,35
8	Рыба(филе) в т.ч. малосоленое	г	32	20,00	97,14	10,87	26,68	4,95	23,00	7,54	5,40	61,65	99,97	314,27	31,43
9	Яйцо куриное диетическое	шт	1	33,33	40,80	10,95	69,60	138,00	113,00	79,50	99,75	46,67	60,00	877,34	87,73
10	Картофель	г	120	87,75	118,40	64,67	136,39	56,56	212,98	55,67	187,82	61,89	82,17	1293,51	129,35
11	Овощи, зелень	г	180	100,90	209,92	189,21	136,39	56,56	212,98	80,33	100,00	111,25	66,67	1017,40	101,74
12	Овощи, (плоды) свежие	г	95	107,50	108,40	104,00	129,25	110,00	100,00	15,00	0,00	3,00	0,00	72,50	7,25
13	Фрукты(плоды) сухие	г	9	7,50	15,00	17,00	0,00	0,00	15,00	15,00	0,00	3,00	0,00	75,00	7,50
14	Соки фруктовые (овощные)	г	100	0,00	130,00	0,00	0,00	180,00	0,00	130,00	180,00	0,00	130,00	300,00	30,00
15	Хлеб ржаной(ржано-пшеничный)	г	40	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	30,00	441,82	44,18
16	Хлеб пшеничный или зерновой	г	60	40,00	44,00	52,28	50,28	52,72	40,00	42,54	40,00	40,00	40,00	262,45	26,24
17	Крупы (злаки) бобовые	г	30	45,87	15,60	16,93	19,50	30,65	19,20	15,89	29,33	19,50	49,98	65,31	6,53
18	Макаронные изделия группы А	г	8	0,00	0,00	18,85	0,00	0,00	0,00	0,00	9,36	37,10	0,00	184,94	18,49
19	Мука пшеничная хлебопекарная	г	25	32,67	1,85	1,44	10,57	40,00	19,50	28,52	7,25	7,87	35,27	150,29	15,03
20	Масло коровье сладкосливочное	г	18	16,39	28,80	13,25	8,95	14,16	16,45	14,90	7,87	13,85	15,67	46,97	4,70
21	Масло растительное	г	9	2,42	1,80	6,52	9,22	4,80	5,30	2,84	6,47	3,80	3,80	74,00	7,40
22	Кондитерские изделия	г	12	0,00	0,00	17,00	20,00	0,00	0,00	20,00	17,00	0,00	0,00	3,00	0,30
23	Чай, включая фиточай	г	0.5	0,00	0,50	0,50	0,50	0,50	2,00	0,00	0,50	0,00	0,00	6,00	0,60
24	Какао-порошок	г	0.5	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,60
25	Кофейный напиток злаковый(суррогатный)	г	1	0,00	0,00	3,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	3,00	2,81	0,28
26	Дрожжи хлебопекарные	г	0.4	0,92	0,00	0,00	0,00	0,48	0,00	0,74	0,00	0,00	0,67	192,98	19,30
27	Сахар	г	25	16,40	20,50	27,20	27,17	7,17	16,19	30,01	7,89	20,04	20,41	16,10	1,61
28	Мука картофельная (крахмал)	г	2	0,00	0,00	1,25	8,10	0,00	0,00	6,75	0,00	0,00	0,00	17,51	1,75
29	Соль пищевая поваренная	г	3	1,84	1,88	1,68	2,08	1,84	2,20	1,24	2,04	1,22	1,49	17,51	1,75



Разработано ООО "Технологии питания"

Архангельск 2021г.