

Утверждено:
Заведующий
МБДОУ «Детский сад №46 «Калинка»



Гриневич Н.В.

Разработано:
ООО «Технологии питания»



Директор

Кузнецов А.Л.

Основное меню

Для детского сада № 46 «Калинка»,

дети с 1 года до 3 лет,

с 12-ти часовым режимом работы.

Зимний, летний периоды - взаимозаменяемые.

1-я неделя / 1. понедельник

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
Завтрак							
1	311.	Каша геркулесовая(жидкая) с маслом	0,150	5,7	6,1	20,38	159
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,048(20/25/3)	4,42	5,49	13,01	118
3	685.	Чай с замороженной черной смородиной	0,180	0,2	0,07	4,74	20
Итого по группе			0,378	10,32	11,66	38,13	297
завтрак второй							
1	707.	Сок яблоко осветленное.Агуша.Витаминизир	0,160	0	0	17,28	70
Итого по группе			0,16	0	0	17,28	70
Обед							
1	120.	Борщ "Белорусский" со сметаной и яйцом	0,180/4/20/25	10,31	10,97	9,05	192
2	461.	Тефтели мясные (1 в)	0,060	7,14	10,51	7,18	145
3	600.	Соус сметанный-3	0,020	0,27	0,73	1,74	12
4	516.	Макаронные изделия отварные	0,110	3,93	3,97	21,25	144
5	576.	Гарнир из консервированных помидоров	0,040	0,44	0,04	1,4	8
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
7	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,150	0,44	0,04	16,25	68
Итого по группе			0,6	25,17	26,74	73,27	639
полдник							
1	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,150	4,05	3,75	16,2	118
2	1023	Батон нарезной порция	0,010	0,75	0,29	5,14	26
3	627.	Бананы св.	0,095	1,42	0,47	19,95	91
Итого по группе			0,255	6,22	4,51	41,29	235
Ужин							
1	49.2	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,040	0,35	2,04	3,44	33
2	366.	Запеканка из творога	0,130	19,32	15,22	14,09	275
3	596.	Соус молочный (сладкий)	0,030	0,76	1,63	6,87	36
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
5	697	Молоко 3,2%жирности	0,180	5,22	5,76	8,46	108
Итого по группе			0,4	27,17	24,81	42,7	499
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,378	10,32	11,66	38,13	297
завтрак второй			0,16	0	0	17,28	70
Обед			0,6	25,17	26,74	73,27	639
полдник			0,255	6,22	4,51	41,29	235
Ужин			0,4	27,17	24,81	42,7	499
Итого за день			1,793	68,88	67,72	212,67	1740



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	0,150	3,71	3,86	22,71	142
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,033(20/10/3)	3,83	6	10,3	110
3	693.	Какао с молоком	0,180	4,78	4,86	14,79	123
Итого по группе			0,363	12,32	14,72	47,8	375

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	16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,040	0,27	2,04	0,72	22
2	138.	Суп картофельный с рисом и мясом	0,180/25	7,63	8,2	14,56	157
3	335.	Запеканка капустная с мясом	0,150	16,69	17,66	0	255
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
6	631.	Компот из свежих яблок и апельсинов	0,150	0,1	0,02	8,97	37
Итого по группе			0,563	27,34	30,87	40,67	563

полдник

1	741.	Ватрушка с повидлом	0,050	2,96	1,18	33,04	153
2	698.	Кефир 2,5% жирности	0,150	4,35	3,75	6	79
Итого по группе			0,2	7,31	4,93	39,04	232

Ужин

1	50.1	Салат из свеклы	0,040	0,58	2,04	3,4	34
2	371.	Филе рыбы припущенное	0,060	10,31	0,58	0,44	46
3	595.	Соус молочный	0,030	0,85	1,88	3,89	31
4	520.	Пюре картофельное	0,120	2,49	4,27	12,66	110
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,015	1,14	0,12	7,38	35
6	686.	Чай с лимоном	0,180	0,16	0,03	9,16	38
Итого по группе			0,445	15,53	8,92	36,93	294

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,363	12,32	14,72	47,8	375
завтрак второй	0,1	0,4	0,1	11,8	47
Обед	0,563	27,34	30,87	40,67	563
полдник	0,2	7,31	4,93	39,04	232
Ужин	0,445	15,53	8,92	36,93	294
Итого за день	1,671	62,9	59,54	176,24	1511

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	302.	Каша ячневая (вязкая)с маслом	0,150	4,01	3,88	18,4	126
2	1.03	Бутерброд с маслом	0,030(5/25)	1,89	4,84	12,89	102
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	4,03	4,08	17,11	121
Итого по группе			0,36	9,93	12,8	48,4	349

завтрак второй

1	707.	Сок яблоко-груша. Агуша. Витаминизирован	0,160	0,88	0	18,4	78
Итого по группе			0,16	0,88	0	18,4	78

Обед

1	143.	Суп с макаронами и птицей	0,180/20	6,88	5,1	14,59	134
2	488	Цыплята-бройлеры, туш. в соусе с овощами	0,150(30/120)	9,13	8,6	15,33	170
3	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,040	1,24	0,08	2,6	16
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,010	0,76	0,08	4,92	23
6	634.	Компот из вишни	0,150	0,13	0,03	9,25	39
Итого по группе			0,57	20,78	14,37	63,09	452

полдник

1	0.02	Детское печенье -Бегемотик Бонди- с Са.	0,020	1,68	2,28	14	80
2	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,150	3,9	3,75	19,5	126
3	627.	Груша св.	0,095	0,38	0,28	9,78	45
Итого по группе			0,265	5,96	6,31	43,28	251

Ужин

1	43.0	Салат из белокочанной капусты с р/м	0,040	0,62	2,03	3,77	36
2	477	Суфле из говяжьей печени	0,060	12,16	5,48	5,22	117
3	600.	Соус сметанный-3	0,020	0,27	0,73	1,74	12
4	378.	Пюре картофельное с морковью	0,120	2,78	5,96	11,1	118
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
6	685.	Чай с сахаром	0,180	0,11	0,03	7,21	29
Итого по группе			0,45	18,22	14,47	43,8	382

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,36	9,93	12,8	48,4	349
завтрак второй	0,16	0,88	0	18,4	78
Обед	0,57	20,78	14,37	63,09	452
полдник	0,265	5,96	6,31	43,28	251
Ужин	0,45	18,22	14,47	43,8	382
Итого за день	1,805	55,77	47,95	216,97	1512

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	0,150	4,67	4,45	21,27	145
2	2.07	Бутерброд с джемом абрикосовым	0,048(20/25/3)	1,98	3,19	23,15	129
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,180	2,2	2,33	10,59	72
Итого по группе			0,378	8,85	9,97	55,01	346

завтрак второй

1	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,1	0,9	0,2	8,1	43

Обед

1	50.2	Салат из свеклы с соленым огурцом	0,040	0,52	2,44	2,8	36
2	139.	Суп картофельный с горохом, мясом	0,180/25	9,55	8,22	16,23	173
3	451.	Котлеты мясные	0,060	8,45	10,06	9,22	152
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	2,07	5,19	12,48	100
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
7	638.	Компот из изюма 2в	0,150	0,4	0,06	17,89	71
Итого по группе			0,593	23,64	28,92	75,04	624

полдник

1	767.	Булочка ванильная	0,050	3,78	3,68	24,69	157
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,180	4,86	4,5	19,44	142
Итого по группе			0,23	8,64	8,18	44,13	299

Ужин

1	71.2	Винегрет овощной	0,040	0,54	2,75	3,35	40
2	340	Омлет натуральный	0,150	13,19	20,49	3,92	253
3	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
4	640.	Кисель из черной смородины	0,180	0,13	0,07	14,63	68
Итого по группе			0,4	16,14	23,55	36,66	431

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,378	8,85	9,97	55,01	346
завтрак второй	0,1	0,9	0,2	8,1	43
Обед	0,593	23,64	28,92	75,04	624
полдник	0,23	8,64	8,18	44,13	299
Ужин	0,4	16,14	23,55	36,66	431
Итого за день	1,701	58,17	70,82	218,94	1743

1-я неделя / 5. пятница

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	311.	Каша пшенная (жидкая) с маслом	0,150	4,94	4,62	22,14	150
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,033(20/10/3)	3,83	6	10,3	110
3	685.	Чай с замороженной черной смородиной	0,180	0,2	0,07	4,74	20
Итого по группе			0,363	8,97	10,69	37,18	280

завтрак второй

1	707.	Сок яблоко-персик. Агуша. Витаминизирован	0,160	1,04	0	18,4	77
Итого по группе			0,16	1,04	0	18,4	77

Обед

1	131.	Рассольник домашний со сметаной, птицей	0,180/4/20	6,38	5,95	11,13	129
2	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,060	7,38	8,05	1,91	108
3	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,110	4,09	4,27	18,5	129
4	576.	Гарнир из консервированных помидоров	0,040	0,44	0,04	1,4	8
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
6	700.	Напиток клюквенный	0,150	0,06	0,02	8,73	34
Итого по группе			0,58	20,99	18,81	58,07	478

полдник

1	698.	Кефир 2,5% жирности	0,150	4,35	3,75	6	79
2	1023	Батон нарезной порция	0,010	0,75	0,29	5,14	26
3	627.	Яблоки св.	0,095	0,38	0,09	11,21	45
Итого по группе			0,255	5,48	4,13	22,35	150

Ужин

1	50.2	Салат из свеклы с зеленым горошком	0,040	0,64	2,45	3,49	39
2	391	Шницель рыбный натуральный	0,060	9,18	2,22	5,79	79
3	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
4	520.	Пюре картофельное	0,120	2,49	4,27	12,66	110
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,015	1,14	0,12	7,38	35
6	705.	Напиток из плодов шиповника	0,180	0,61	0,25	17,67	83
Итого по группе			0,418	14,07	11,78	47,01	368

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,363	8,97	10,69	37,18	280
завтрак второй	0,16	1,04	0	18,4	77
Обед	0,58	20,99	18,81	58,07	478
полдник	0,255	5,48	4,13	22,35	150
Ужин	0,418	14,07	11,78	47,01	368
Итого за день	1,776	50,55	45,41	183,01	1353



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 пшеничная жидкая	0,150	4,3	3,88	18,86	129
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,048(20/25/3)	4,42	5,49	13,01	118
3	693.	Какао с молоком	0,180	4,78	4,86	14,79	123
Итого по группе			0,378	13,5	14,23	46,66	370
завтрак второй							
1	707.	Сок яблоко осветленное. Агуша. Витаминизир	0,160	0	0	17,28	70
Итого по группе			0,16	0	0	17,28	70
Обед							
1	50.1	Салат из свеклы	0,040	0,58	2,04	3,4	34
2	135.	Суп из овощей с мясом	0,180/25	7,51	8,03	8,65	134
3	462.	Тефтели (2в) мясные с рисом	0,060	6,79	8,75	7,19	128
4	601.	Соус сметанный3 с томатом	0,030	0,52	0,97	2,89	20
5	516.	Макаронные изделия отварные	0,110	3,93	3,97	21,25	144
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
7	634.	Компот из вишни	0,150	0,13	0,03	9,25	39
Итого по группе			0,61	22,1	24,27	69,03	569
полдник							
1	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,150	4,05	3,75	16,2	118
2	1023	Батон нарезной порция	0,010	0,75	0,29	5,14	26
3	627.	Яблоки св.	0,095	0,38	0,09	11,21	45
Итого по группе			0,255	5,18	4,13	32,55	189
Ужин							
1	55.1	Салат картофельный с рыбой	0,046(30/16)	3,74	2,23	4,32	52
2	340	Омлет натуральный	0,150	13,19	20,49	3,92	253
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,025	1,9	0,2	12,3	59
4	685.	Чай с сахаром	0,180	0,11	0,03	7,21	29
Итого по группе			0,401	18,94	22,95	27,75	393
Итоги по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,378	13,5	14,23	46,66	370
завтрак второй			0,16	0	0	17,28	70
Обед			0,61	22,1	24,27	69,03	569
полдник			0,255	5,18	4,13	32,55	189
Ужин			0,401	18,94	22,95	27,75	393
Итого за день			1,804	59,72	65,58	193,27	1591

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	0,150	5,71	4,58	22,33	154
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,033(20/10/3)	3,83	6	10,3	110
3	685.	Чай с замороженной черной смородиной	0,180	0,2	0,07	4,74	20
Итого по группе			0,363	9,74	10,65	37,37	284

завтрак второй

1	627.	Апельсины св.	0,100	0,9	0,2	8,1	43
Итого по группе			0,1	0,9	0,2	8,1	43

Обед

1	10.0	Салат из зеленого горошка с яйцом	0,040	1,79	2,83	2,12	41
2	142.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	0,180/20	4,82	2,21	10,85	94
3	477.	Суфле из говяжьего сердца	0,060	12,07	5,57	3,59	106
4	600.	Соус сметанный-3	0,020	0,27	0,73	1,74	12
5	520.	Пюре картофельное	0,120	2,49	4,27	12,66	110
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,010	0,76	0,08	4,92	23
8	639.	Компот из смеси кураги и изюма	0,150	0,59	0,03	16,8	69
Итого по группе			0,62	25,43	16,2	69,08	525

полдник

1	698.	Кефир 2,5% жирности	0,150	4,35	3,75	6	79
2	766.	Сдоба обыкновенная (плюшка)	0,050	4,02	6,75	22,04	173
Итого по группе			0,2	8,37	10,5	28,04	252

Ужин

1	49.3	Салат из моркови с яблоком	0,040	0,41	2,04	3,16	33
2	362.	Пудинг из творога (запеченный)	0,130	16,58	14,17	16,39	265
3	1025	Джем абрикосовый	0,030	0,15	0	15,42	63
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
5	697	Молоко 3,2% жирности	0,180	5,22	5,76	8,46	108
Итого по группе			0,4	23,88	22,13	53,27	516

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,363	9,74	10,65	37,37	284
завтрак второй	0,1	0,9	0,2	8,1	43
Обед	0,62	25,43	16,2	69,08	525
полдник	0,2	8,37	10,5	28,04	252
Ужин	0,4	23,88	22,13	53,27	516
Итого за день	1,683	68,32	59,68	195,86	1620

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8

Завтрак

1	160.	Суп молочный (Вермишель в молоке)	0,150	5,29	6,53	18,52	156
2	1.03	Бутерброд с маслом	0,030(5/25)	1,89	4,84	12,89	102
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,180	2,2	2,33	10,59	72
Итого по группе			0,36	9,38	13,7	42	330

завтрак второй

1	707.	Сок яблоко-персик. Агуша. Витаминизирован	0,160	1,04	0	18,4	77
Итого по группе			0,16	1,04	0	18,4	77

Обед

1	50.2	Салат из свеклы с сол. огурцом и р/м	0,040	0,57	2,71	2,67	38
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной, птицей	0,180/4/15	5,14	5,11	5,56	97
3	499.	Котлеты рубленые из цыплят	0,060	9,64	6,94	8,81	142
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
5	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,120	2,07	5,19	12,48	100
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,010	0,76	0,08	4,92	23
8	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,150	0,44	0,04	16,25	68
Итого по группе			0,603	21,27	23,02	67,11	560

полдник

1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,180	7,2	3,6	6,3	122
2	0.02	Детское печенье -Бегемотик Бонди- с Са.	0,020	1,68	2,28	14	80
3	627.	Груша св.	0,095	0,38	0,28	9,78	45
Итого по группе			0,295	9,26	6,16	30,08	247

Ужин

1	369.	Рыба (филе) отварная	0,060	11,14	0,43	0,49	49
2	606.	Соус польский (1-й вариант) -3	0,030	0,84	6,42	1,23	65
3	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,110	2,71	3,88	28,5	161
4	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,040	1,24	0,08	2,6	16
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,010	0,76	0,08	4,92	23
6	640.	Кисель из черной смородины	0,150	0,11	0,06	12,19	57
Итого по группе			0,4	16,8	10,95	49,93	371

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,36	9,38	13,7	42	330
завтрак второй	0,16	1,04	0	18,4	77
Обед	0,603	21,27	23,02	67,11	560
полдник	0,295	9,26	6,16	30,08	247
Ужин	0,4	16,8	10,95	49,93	371
Итого за день	1,818	57,75	53,83	207,52	1585



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 Дружба (жидкая) с маслом	0,150	4,45	4,83	20,92	147
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,048(20/25/3)	4,42	5,49	13,01	118
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	4,03	4,08	17,11	121
Итого по группе			0,378	12,9	14,4	51,04	386
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	52.1	Салат картофельный с зеленым горошком	0,040	1,5	2,85	3,45	45
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,180/4/25	7,74	8,84	14,37	160
3	466.	Биточки паровые	0,060	7,58	11,44	4,92	157
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
5	534.	Капуста свежая тушеная	0,120	2,43	3,68	6,79	89
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
7	638.	Компот из изюма 2в	0,150	0,4	0,06	17,89	71
Итого по группе			0,593	22,3	29,82	63,84	614
полдник							
1	779	Булочка молочная	0,050	4,58	1,58	25,91	149
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,150	4,05	3,75	16,2	118
Итого по группе			0,2	8,63	5,33	42,11	267
Ужин							
1	49.3	Салат из моркови с сахаром	0,040	0,49	0,04	4,62	21
2	365	Суфле творожное	0,130	17,2	11,88	13,05	234
3	596.	Соус молочный (сладкий)	0,030	0,76	1,63	6,87	36
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
5	686.	Чай с лимоном	0,180	0,16	0,03	9,16	38
Итого по группе			0,4	20,13	13,74	43,54	376
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,378	12,9	14,4	51,04	386
завтрак второй			0,1	0,4	0,1	11,8	47
Обед			0,593	22,3	29,82	63,84	614
полдник			0,2	8,63	5,33	42,11	267
Ужин			0,4	20,13	13,74	43,54	376
Итого за день			1,671	64,36	63,39	212,33	1690

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 манная (жидкая) с маслом	0,150	3,99	3,82	18,85	127
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,033(20/10/3)	3,83	6	10,3	110
3	685.	Чай с замороженной черной смородиной	0,180	0,2	0,07	4,74	20
Итого по группе			0,363	8,02	9,89	33,89	257

завтрак второй

1	707.	Сок яблоко-груша. Агуша. Витаминизирован	0,160	0,88	0	18,4	78
Итого по группе			0,16	0,88	0	18,4	78

Обед

1	43.0	Салат из капусты с огурцом	0,040	0,55	2,44	2,23	33
2	110.	Борщ со св. капустой, сметаной и мясом	0,180/5/20/25	10,04	10,97	5,16	169
3	363.	Жаркое по-домашнему	0,150(40/110)	12,57	5,05	15,83	160
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,010	0,76	0,08	4,92	23
6	634	Компот из черной смородины	0,150	0,17	0,07	8,7	37
Итого по группе			0,57	26,73	19,09	53,24	492

полдник

1	698.	Кефир 2,5% жирности	0,150	4,35	3,75	6	79
2	627.	Бананы св.	0,095	1,42	0,47	19,95	91
3	1023	Батон нарезной порция	0,010	0,75	0,29	5,14	26
Итого по группе			0,255	6,52	4,51	31,09	196

Ужин

1	400.	Суфле рыбное	0,060	9,64	3,99	2,45	84
2	595.	Соус молочный	0,030	0,85	1,88	3,89	31
3	520.	Пюре картофельное	0,120	2,49	4,27	12,66	110
4	576.	Гарнир из консервированных помидоров	0,040	0,44	0,04	1,4	8
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,010	0,76	0,08	4,92	23
6	705.	Напиток из плодов шиповника	0,180	0,61	0,25	17,67	83
Итого по группе			0,44	14,79	10,51	42,99	339

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,363	8,02	9,89	33,89	257
завтрак второй	0,16	0,88	0	18,4	78
Обед	0,57	26,73	19,09	53,24	492
полдник	0,255	6,52	4,51	31,09	196
Ужин	0,44	14,79	10,51	42,99	339
Итого за день	1,788	56,94	44	179,61	1362

Итого за период	17,54	617,96	538,43	2017,38	15459
------------------------	--------------	---------------	---------------	----------------	--------------