

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 3 до 7 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	0,200	7,6	8,12	27,19	214
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,048(20/25/3)	4,42	5,49	13,01	118
3	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,200	0,12	0,03	9,73	39
Итого по группе			0,448	12,14	13,64	49,93	371

завтрак второй

1	707	Сок яблочный	0,160	0,8	0,16	16,16	69
Итого по группе			0,16	0,8	0,16	16,16	69

Обед

1	120.	Борщ "Белорусский" со сметаной и яйцом	0,200/5/20/20	9,49	10,11	10,04	185
2	461.	Тефтели мясные (1 в)	0,080	9,51	14,01	9,57	193
3	600.	Соус сметанный-3	0,030	0,41	1,08	2,6	19
4	516.	Макаронные изделия отварные	0,130	4,64	4,68	25,11	169
5	576.	Гарнир из консервированных помидоров	0,060	0,66	0,06	2,1	12
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,180	0,53	0,05	19,51	82
Итого по группе			0,73	28,54	30,59	89,43	747

полдник

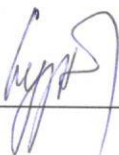
1	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,180	4,86	4,5	19,44	142
2	1023	Батон нарезной порция	0,020	1,5	0,58	10,28	52
3	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
Итого по группе			0,3	7,86	5,58	50,72	290

Ужин

1	49.2	Салат из моркови с яблоками с р/м	0,060	0,52	3,05	5,16	50
2	366.	Запеканка из творога	0,150	22,27	17,57	16,27	318
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	0,200	5,8	6,4	9,4	120
Итого по группе			0,46	30,87	28,81	47,54	571

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,448	12,14	13,64	49,93	371
завтрак второй	0,16	0,8	0,16	16,16	69
Обед	0,73	28,54	30,59	89,43	747
полдник	0,3	7,86	5,58	50,72	290
Ужин	0,46	30,87	28,81	47,54	571
Итого за день	2,098	80,21	78,78	253,78	2048



1-я неделя / 2. вторник

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

Завтрак

1	311.	Каша рисовая жидкая с маслом	0,200	4,96	5,15	30,29	189
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,038(20/15/3)	4,99	7,47	10,3	129
3	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	16,43	137
Итого по группе			0,438	15,26	18,02	57,02	455

завтрак второй

1	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,1	11,8	47
Итого по группе			0,1	0,4	0,1	11,8	47

Обед

1	17.0	Салат из соленых огурцов с маслом	0,060	0,52	3,07	1,57	37
2	138.	Суп картофельный с рисом и мясом	0,200/20	6,78	7,25	16,18	149
3	335.	Запеканка капустная с мясом	0,200	22,25	23,56	0	339
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,010	0,76	0,08	4,92	23
7	631.	Компот из свежих яблок и апельсинов	0,180	0,12	0,03	10,77	44
Итого по группе			0,703	33,74	37,06	53,96	701

полдник

1	741.	Ватрушка с творогом	0,070	8,74	5,09	25,99	193
2	698.	Кефир 2,5% жирности	0,180	5,22	4,5	7,2	95
Итого по группе			0,25	13,96	9,59	33,19	288

Ужин

1	50.1	Салат из свеклы	0,060	0,87	3,06	5,1	51
2	371.	Филе рыбы припущенное	0,080	13,84	0,54	0,58	60
3	595.	Соус молочный	0,030	0,85	1,88	3,89	31
4	520.	Пюре картофельное	0,140	2,9	4,98	14,77	129
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
6	686	Чай с лимоном	0,200	0,19	0,04	10,22	42
Итого по группе			0,54	20,93	10,74	49,32	383

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,438	15,26	18,02	57,02	455
завтрак второй	0,1	0,4	0,1	11,8	47
Обед	0,703	33,74	37,06	53,96	701
полдник	0,25	13,96	9,59	33,19	288
Ужин	0,54	20,93	10,74	49,32	383
Итого за день	2,031	84,29	75,51	205,29	1874



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	0,200	5,36	5,17	24,56	167
2	1.03	Бутерброд с маслом	0,030(5/25)	1,89	4,84	12,89	102
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,200	4,48	4,53	19,01	134
Итого по группе			0,43	11,73	14,54	56,46	403

завтрак второй

1	707.	Сок черносмородиновый	0,160	0,8	0	11,68	66
Итого по группе			0,16	0,8	0	11,68	66

Обед

1	143.	Суп с макаронами и птицей	0,200/20	6,07	4,51	16,22	129
2	488	Цыпленка-бройлера, туш. в соусе с овощами	0,200(40/160)	12,17	11,46	20,45	224
3	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,060	1,86	0,12	3,9	24
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,010	0,76	0,08	4,92	23
6	634.	Компот из вишни	0,180	0,16	0,04	11,1	46
Итого по группе			0,7	24,32	16,81	77,09	533

полдник

1	0.03	Печенье затяжное	0,020	1,7	2,26	13,94	83
2	627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47
3	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,180	4,68	4,5	23,4	151
Итого по группе			0,3	6,78	7,06	47,64	281

Ужин

1	43.0	Салат из белокочанной капусты с р/м	0,060	0,93	3,06	5,63	54
2	477	Суфле из говяжьей печени	0,080	16,2	7,32	6,94	156
3	600.	Соус сметанный-3	0,030	0,41	1,08	2,6	19
4	378.	Пюре картофельное с морковью	0,140	3,24	6,95	12,95	138
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
6	685.	Чай с сахаром	0,200	0,12	0,03	8	32
Итого по группе			0,54	23,18	18,68	50,88	469

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,43	11,73	14,54	56,46	403
завтрак второй	0,16	0,8	0	11,68	66
Обед	0,7	24,32	16,81	77,09	533
полдник	0,3	6,78	7,06	47,64	281
Ужин	0,54	23,18	18,68	50,88	469
Итого за день	2,13	66,81	57,09	243,75	1752



1-я неделя / 4. четверг

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

Завтрак

1	311.	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,200	6,25	5,93	28,36	193
2	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	0,200	2,44	2,59	11,76	80
Итого по группе			0,448	10,67	11,71	63,27	402

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	0,060	0,87	5,05	3,86	65
2	139.	Суп картофельный с горохом, мясом	0,200/20	9,02	7,31	18,02	168
3	451.	Котлеты мясные	0,080	11,26	13,41	12,28	202
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
5	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,150	2,59	6,47	15,6	127
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,010	0,76	0,08	4,92	23
8	638.	Компот из изюма 2в	0,180	0,49	0,07	21,47	85
Итого по группе			0,733	28,3	35,46	96,67	779

полдник

1	767.	Булочка ванильная	0,070	5,29	5,16	34,55	220
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,180	4,86	4,5	19,44	142
Итого по группе			0,25	10,15	9,66	53,99	362

Ужин

1	71.2	Винегрет овощной с сельдью	0,070(60/10)	2,66	5,65	5,86	84
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	505.	Кисель "Витошка " с витаминами	0,200	0	0	23,5	95
Итого по группе			0,45	18,13	26,38	48,04	502

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,448	10,67	11,71	63,27	402
завтрак второй	0,1	0,9	0,2	8,1	43
Обед	0,733	28,3	35,46	96,67	779
полдник	0,25	10,15	9,66	53,99	362
Ужин	0,45	18,13	26,38	48,04	502
Итого за день	1,981	68,15	83,41	270,07	2088



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 пшеничная (жидкая) с маслом	0,200	6,58	6,16	29,53	202
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,038(20/15/3)	4,99	7,47	10,3	129
3	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,200	0,12	0,03	9,73	39
Итого по группе			0,438	11,69	13,66	49,56	370

завтрак второй

1	707.	Сок персиковый с мякотью	0,160	0,48	0	27,2	106
Итого по группе			0,16	0,48	0	27,2	106

Обед

1	131.	Рассольник домашний со сметаной, птицей	0,200/5/20	6,61	6,26	12,36	137
2	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,080	9,84	10,74	2,55	144
3	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,130	4,83	5,04	21,86	152
4	576.	Гарнир из консервированных помидоров	0,060	0,66	0,06	2,1	12
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
6	700.	Напиток клюквенный	0,180	0,07	0,03	10,48	42
Итого по группе			0,7	25,31	22,73	69,85	574

полдник

1	698.	Кефир 2,5% жирности	0,180	5,22	4,5	7,2	95
2	1023	Батон нарезной порция	0,020	1,5	0,58	10,28	52
3	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,1	11,8	47
Итого по группе			0,3	7,12	5,18	29,28	194

Ужин

1	50.2	Салат из свеклы с зеленым горошком	0,060	0,95	3,68	5,24	57
2	391	Шницель рыбный натуральный	0,080	12,25	2,95	7,71	105
3	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
4	520.	Пюре картофельное	0,140	2,9	4,98	14,77	129
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
6	705.	Напиток из плодов шиповника	0,180	0,61	0,25	17,67	83
Итого по группе			0,493	19	14,57	60,17	466

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,438	11,69	13,66	49,56	370
завтрак второй	0,16	0,48	0	27,2	106
Обед	0,7	25,31	22,73	69,85	574
полдник	0,3	7,12	5,18	29,28	194
Ужин	0,493	19	14,57	60,17	466
Итого за день	2,091	63,6	56,14	236,06	1710



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	0,200	5,72	5,17	25,17	171
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,048(20/25/3)	4,42	5,49	13,01	118
3	693.	Какао Витошка с витамин. и молоком	0,200	5,31	5,4	16,43	137
Итого по группе			0,448	15,45	16,06	54,61	426

завтрак второй

1	707	Сок яблочный	0,160	0,8	0,16	16,16	69
Итого по группе			0,16	0,8	0,16	16,16	69

Обед

1	50.1	Салат из свеклы	0,060	0,87	3,06	5,1	51
2	135.	Суп из овощей с мясом	0,200/25	7,74	8,28	9,61	141
3	462.	Тефтели (2в) мясные с рисом	0,080	9,04	11,66	9,6	169
4	601.	Соус сметанный3 с томатом	0,030	0,52	0,97	2,89	20
5	516.	Макаронные изделия отварные	0,130	4,64	4,68	25,11	169
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	634.	Компот из вишни	0,180	0,16	0,04	11,1	46
Итого по группе			0,73	26,27	29,29	83,91	683

полдник

1	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,180	4,86	4,5	19,44	142
2	1023	Батон нарезной порция	0,020	1,5	0,58	10,28	52
3	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,1	11,8	47
Итого по группе			0,3	6,76	5,18	41,52	241

Ужин

1	55.1	Салат картофельный с сельдью	0,070(60/10)	2,78	5,06	8,64	90
2	340	Омлет натуральный	0,150	13,19	20,49	3,92	253
3	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
4	685.	Чай с сахаром	0,200	0,12	0,03	8	32
Итого по группе			0,45	18,37	25,82	35,32	445

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,448	15,45	16,06	54,61	426
завтрак второй	0,16	0,8	0,16	16,16	69
Обед	0,73	26,27	29,29	83,91	683
полдник	0,3	6,76	5,18	41,52	241
Ужин	0,45	18,37	25,82	35,32	445
Итого за день	2,088	67,65	76,51	231,52	1864



2-я неделя / 2. вторник

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

Завтрак

1	311.	Каша гречневая жидкая	0,200	7,62	6,1	29,8	206
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,038(20/15/3)	4,99	7,47	10,3	129
3	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,200	0,12	0,03	9,73	39
Итого по группе			0,438	12,73	13,6	49,83	374

завтрак второй

1	627.	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	0,060	2,67	4,25	3,18	61
2	142.	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	0,200/20	5,05	2,45	12,02	104
3	477.	Суфле из говяжьего сердца	0,070	14,08	6,51	4,18	122
4	600.	Соус сметанный-3	0,030	0,41	1,08	2,6	19
5	520.	Пюре картофельное	0,140	2,9	4,98	14,77	129
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,010	0,76	0,08	4,92	23
8	639.	Компот из смеси кураги и изюма	0,180	0,71	0,04	20,18	82
Итого по группе			0,74	29,88	19,99	82,35	627

полдник

1	698.	Кефир 2,5% жирности	0,180	5,22	4,5	7,2	95
2	766.	Сдоба обыкновенная (плюшка)	0,070	5,64	9,44	30,87	244
Итого по группе			0,25	10,86	13,94	38,07	339

Ужин

1	49.3	Салат из моркови с яблоком	0,060	0,62	3,05	4,74	49
2	362.	Пудинг из творога (запеченный)	0,150	19,12	16,35	18,91	307
3	1025	Джем абрикосовый	0,020	0,1	0	10,28	42
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
5	697	Молоко 3,2% жирности	0,200	5,8	6,4	9,4	120
Итого по группе			0,46	27,92	26,04	58,09	588

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,438	12,73	13,6	49,83	374
завтрак второй	0,1	0,9	0,2	8,1	43
Обед	0,74	29,88	19,99	82,35	627
полдник	0,25	10,86	13,94	38,07	339
Ужин	0,46	27,92	26,04	58,09	588
Итого за день	1,988	82,29	73,77	236,44	1971



2-я неделя / 3. среда

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

Завтрак

1	160.	Суп молочный (Вермишель в молоке)	0,200	7,07	8,72	24,71	208
2	1.03	Бутерброд с маслом	0,030(5/25)	1,89	4,84	12,89	102
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,200	2,44	2,59	11,76	80
Итого по группе			0,43	11,4	16,15	49,36	390

завтрак второй

1	707.	Сок персиковый с мякотью	0,160	0,48	0	27,2	106
Итого по группе			0,16	0,48	0	27,2	106

Обед

1	50.2	Салат из свеклы с соленым огурцом	0,060	0,87	4,07	4,01	56
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной, птицей	0,200/5/15	5,36	5,41	6,18	103
3	499.	Котлеты рубленные из цыплят	0,080	12,86	9,25	11,74	190
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
5	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,150	2,59	6,47	15,6	127
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,010	0,76	0,08	4,92	23
8	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,180	0,53	0,05	19,51	82
Итого по группе			0,733	26,28	28,4	82,48	690

полдник

1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,180	7,2	3,6	6,3	122
2	0.09	Пряник заварной	0,030	1,77	1,41	22,5	110
3	627.	Груша св.	0,100	0,4	0,3	10,3	47
Итого по группе			0,31	9,37	5,31	39,1	279

Ужин

1	369.	Рыба (филе) отварная	0,070	12,99	0,5	0,56	58
2	606.	Соус польский (1-й вариант) -3	0,030	0,84	6,42	1,23	65
3	508.	Каша рисовая рассыпчатая	0,130	3,19	4,58	33,69	189
4	576.	Гарнир из консервированного горошка	0,060	1,86	0,12	3,9	24
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
6	509	Напиток с витаминами "Витошка"	0,200	0	0	19,4	78
Итого по группе			0,52	21,16	11,86	73,54	484

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,43	11,4	16,15	49,36	390
завтрак второй	0,16	0,48	0	27,2	106
Обед	0,733	26,28	28,4	82,48	690
полдник	0,31	9,37	5,31	39,1	279
Ужин	0,52	21,16	11,86	73,54	484
Итого за день	2,153	68,69	61,72	271,68	1949



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	0,200	5,96	6,43	27,9	194
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	0,200	4,48	4,53	19,01	134
Итого по группе			0,448	14,86	16,45	59,92	446

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	0,060	2,24	4,27	5,19	67
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,200/5/25	7,99	9,17	15,98	171
3	466.	Биточки паровые	0,080	10,43	12,91	7,63	178
4	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
5	534.	Капуста свежая тушеная	0,150	3,04	4,63	8,49	112
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,010	0,76	0,08	4,92	23
8	638.	Компот из изюма 2в	0,180	0,49	0,07	21,47	85
Итого по группе			0,733	28,26	34,2	84,2	745

полдник

1	779	Булочка молочная	0,070	6,42	2,22	36,27	207
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,180	4,86	4,5	19,44	142
Итого по группе			0,25	11,28	6,72	55,71	349

Ужин

1	49.3	Салат из моркови с сахаром	0,060	0,74	0,06	6,92	32
2	365	Суфле творожное	0,150	19,83	13,71	15,05	270
3	596.	Соус молочный (сладкий)	0,030	0,76	1,63	6,87	36
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
5	686	Чай с лимоном	0,200	0,19	0,04	10,22	42
Итого по группе			0,47	23,8	15,68	53,82	450

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,448	14,86	16,45	59,92	446
завтрак второй	0,1	0,4	0,1	11,8	47
Обед	0,733	28,26	34,2	84,2	745
полдник	0,25	11,28	6,72	55,71	349
Ужин	0,47	23,8	15,68	53,82	450
Итого за день	2,001	78,6	73,15	265,45	2037



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	0,200	5,33	5,09	25,14	169
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,038(20/15/3)	4,99	7,47	10,3	129
3	685.	Чай витаминизированный "Витошкой"	0,200	0,12	0,03	9,73	39
Итого по группе			0,438	10,44	12,59	45,17	337
завтрак второй							
1	707.	Сок вишневый	0,160	1,12	0,32	18,24	82
Итого по группе			0,16	1,12	0,32	18,24	82
Обед							
1	43.0	Салат из капусты с огурцом	0,060	0,82	3,66	3,35	50
2	110.	Борщ со св. капустой, сметаной и мясом	0,200/6/20/25	10,29	11,35	5,74	175
3	363.	Жаркое по-домашнему	0,180(50/130)	15,07	6,06	19,01	193
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,050	3,3	0,6	20,5	87
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,010	0,76	0,08	4,92	23
6	634	Компот из черной смородины	0,180	0,2	0,08	10,44	45
Итого по группе			0,68	30,44	21,83	63,96	573
полдник							
1	698.	Кефир 2,5% жирности	0,180	5,22	4,5	7,2	95
2	627	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
3	1023	Батон нарезной порция	0,020	1,5	0,58	10,28	52
Итого по группе			0,3	8,22	5,58	38,48	243
Ужин							
1	400.	Суфле рыбное	0,080	12,86	5,31	3,27	112
2	595.	Соус молочный	0,030	0,85	1,88	3,89	31
3	520.	Пюре картофельное	0,140	2,9	4,98	14,77	129
4	576.	Гарнир из консервированных помидоров	0,060	0,66	0,06	2,1	12
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,030	2,28	0,24	14,76	70
6	705.	Напиток из плодов шиповника	0,180	0,61	0,25	17,67	83
Итого по группе			0,52	20,16	12,72	56,46	437
Итого по группам питающихся							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,438	10,44	12,59	45,17	337
завтрак второй			0,16	1,12	0,32	18,24	82
Обед			0,68	30,44	21,83	63,96	573
полдник			0,3	8,22	5,58	38,48	243
Ужин			0,52	20,16	12,72	56,46	437
Итого за день			2,098	70,38	53,04	222,31	1672
Итого за период			20,659	730,67	689,12	2436,35	18965

