

Утверждено:
Заведующий МБДОУ ГО
«Город Архангельск» «Детский сад
комбинированного вида №148
«Рябинушка»



Шумкова О.Б.

Разработано:
ООО «Технологии питания»
Директор



Кузнецов А.Л.

Основное меню

Для воспитанников

МБДОУ Детский сад № 148,

с 3 до 7 лет,

с 12 часовым режимом пребывания.

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. Перевалова

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)

ПРИМЕЧАНИЕ:

1. Использование рациона питания для зимнего периода после 1 марта возможно, при соблюдении замены корнеплодов (репчатого лука и моркови) в технологических картах при приготовлении холодных закусок (салатов), соответственно: репчатого лука на зеленый лук, морковь старого урожая подвергают предварительному отвариванию или используют морковь Нового урожая. При наличии в зимнем рационе салата из белокочанной капусты, с 1 марта использовать только капусту Нового урожая или заменить на салат из квашенной капусты.

2. В рационе допускается использование иного сырья (с другими технологическими потерями), при условии изменения значений в Брутто – в технологических картах.

3. Допустима замена томатного пюре на томатную пасту (25%) с понижающим коэффициентом 0.4

4. Допустима замена, дрожжей прессованных на дрожжи сухие, с коэффициентом 0.25

5. Крахмал в рационах у детей 3-7 лет, включен в состав витаминизированных детских киселей «Витошка».

6. Горячие напитки приготавливаются в разных емкостях (для разных возрастных групп: 1-3 лет и 3-7 лет), в соответствии с технологическими картами.

7. В представленных рационах питания недостаточное количество жирорастворимого витамина Д, так как, его содержание в продуктах питания, используемых в питании детей недостаточное, поэтому требуется его дополнительное введение в питание детей, особенно в зимний период.

1-я неделя / понедельник

<i>Завтрак</i>								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	302	Каша гречневая вязкая	180	180.00	7.34	4.95	28.75	188.92
2	002	Бутерброд с повидлом яблочным	43(15/25/3)	43.00	1.99	2.93	22.64	122.83
3	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	180	180.00	0.12	0.03	7.78	32.04
Итого				403.00	9.45	7.91	59.17	343.79

<i>Второй завтрак</i>								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок яблочный	160	160.00	0.80	0.16	16.16	68.80
Итого				160.00	0.80	0.16	16.16	68.80

<i>Обед</i>								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	022	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	60.00	0.66	3.69	2.35	46.38
2	131	Рассольник домашний со сметаной и мясом	200/20	200.00	7.13	8.63	11.28	154.42
3	451	Биточки из говядины	80	80.00	12.99	11.65	12.33	203.20
4	096	Масло сливочное, прокипяченное	3	3.00	0.02	2.18	0.04	19.83
5	541	Рагу овощное (3-й вариант)(соус сметанный)	150	150.00	2.85	7.49	15.31	138.99
6	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
7	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
8	631	Компот из свежих яблок	180	180.00	0.07	0.07	11.74	48.37
Итого				733.00	27.89	34.35	79.29	727.78

<i>Полдник</i>								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Ряженка 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	7.56	97.20
2	672	Гренки с сахаром	30	30.00	2.51	2.04	15.18	89.12
3	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				310.00	8.13	6.94	32.54	233.32

<i>Ужин</i>								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	016	Салат из свежих огурцов	60	60.00	0.39	4.85	1.06	49.29
2	362	Пудинг из творога (запеченный)	150	150.00	22.77	15.84	33.63	373.15
3	622	Соус яблочный	20	20.00	0.02	0.02	3.41	13.97
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
5	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.14	0.11	11.61	51.91
Итого				450.00	24.84	20.98	59.55	535.31

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		403.00	9.45	7.91	59.17	343.79
		Второй завтрак		160.00	0.80	0.16	16.16	68.80
		Обед		733.00	27.89	34.35	79.29	727.78
		Полдник		310.00	8.13	6.94	32.54	233.32
		Ужин		450.00	24.84	20.98	59.55	535.31
Итого				2056.00	71.10	70.34	246.71	1909.00

1-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша пшенная жидкая	180	180.00	6.54	5.34	26.47	180.51
2	001	Бутерброд с маслом и яйцом	50(25/20/5)	50.00	4.46	6.65	13.06	129.95
3	693	Какао Витошка с витаминами	180	180.00	5.36	4.45	13.97	118.44
Итого				410.00	16.35	16.44	53.49	428.90

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				100.00	1.50	0.50	21.00	96.00

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	031	Салат из свеклы с сыром	60	60.00	2.75	5.13	4.21	75.81
2	124	Щи из свежей капусты с картофелем	200/30/40	200.00	14.31	12.02	7.27	200.90
3	478	Запеканка картофельная с субпродуктами	180	180.00	15.98	8.57	26.56	240.71
4	587	Соус томатный (для блюд)	50	50.00	0.59	2.93	3.34	43.17
5	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
7	638	Компот из изюма	180	180.00	0.41	0.06	18.39	73.17
Итого				730.00	38.19	29.35	86.02	750.35

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Кефир 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	10.19	107.37
2	766	Сдоба обыкновенная (плюшка)	70	70.00	6.10	3.83	39.57	217.61
Итого				250.00	11.32	8.33	49.76	324.98

Ужин								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	391	Шницель рыбный натуральный	70	70.00	10.51	3.15	6.38	96.00
2	595	Соус молочный	30	30.00	0.82	1.69	2.90	28.57
3	256	Макаронные изделия отварные	150	150.00	5.61	5.46	34.21	197.64
4	пром	Хлеб ржаной, порция	20	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
5	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.17	0.04	7.16	30.47
Итого				470.00	18.42	10.58	58.85	387.49

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		410.00	16.35	16.44	53.49	428.90
		Второй завтрак		100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
		Обед		730.00	38.19	29.35	86.02	750.35
		Полдник		250.00	11.32	8.33	49.76	324.98
		Ужин		470.00	18.42	10.58	58.85	387.49
Итого				1960.00	85.77	65.20	269.12	1987.71

1-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша ячневая жидкая	180	180.00	5.85	4.55	25.70	167.41
2	003	Бутерброд с сыром	47(30/14/3)	47.00	5.52	7.18	15.46	149.39
3	692	Кофейный напиток с молоком	180	180.00	4.77	3.80	15.64	114.54
Итого				407.00	16.14	15.53	56.80	431.34

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок персиковый с мякотью	160	160.00	0.48	-	27.20	105.60
Итого				160.00	0.48	0.00	27.20	105.60

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	019	Салат из свежих помидоров с зеленым луком	60	60.00	0.65	3.70	2.09	45.56
2	138	Суп картофельный с крупой и рыбой	200/30	200.00	8.21	1.98	15.22	117.40
3	298	Голубцы ленивые	180	180.00	13.07	15.14	12.06	234.48
4	601	Соус сметанный с томатом	50	50.00	0.87	1.71	3.65	33.91
5	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
7	634	Компот из черной смородины (свежзамороженной)	180	180.00	0.15	0.06	11.08	46.50
Итого				730.00	27.12	23.23	70.34	594.46

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Йогурт 2,5 % жирности	180	180.00	4.68	4.50	23.40	156.60
2	пром	Печенье затяжное	20	20.00	1.70	2.26	13.94	82.80
3	627	Апельсины свежие	100	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				300.00	7.28	6.96	45.44	282.40

Ужин								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	016	Салат Летний	60	60.00	0.74	3.12	3.96	47.41
2	340	Омлет натуральный	150	150.00	14.98	18.23	2.96	235.10
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
4	пром	Хлеб ржаной, порция	20	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
5	685	Чай с сахаром и молоком	200	200.00	1.57	1.28	8.41	51.78
Итого				450.00	20.13	23.04	33.37	416.08

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		407.00	16.14	15.53	56.80	431.34
		Второй завтрак		160.00	0.48	-	27.20	105.60
		Обед		730.00	27.12	23.23	70.34	594.46
		Полдник		300.00	7.28	6.96	45.44	282.40
		Ужин		450.00	20.13	23.04	33.37	416.08
Итого				2047.00	71.14	68.75	233.15	1829.88

1-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша геркулесовая жидкая	180	180.00	7.37	6.75	25.41	192.25
2	001	Бутерброд с маслом	40(30/10)	40.00	2.33	8.12	15.55	144.70
3	685	Чай с сахаром	180	180.00	0.12	0.03	6.01	24.78
Итого				400.00	9.82	14.90	46.98	361.73

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				100.00	0.40	0.40	9.80	47.00

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра из кабачков	60	60.00	0.69	2.93	3.99	44.46
2	110	Борщ с капустой и картофелем	200/20	200.00	6.37	9.93	9.72	157.38
3	276	Жаркое по-домашнему	180	180.00	13.85	18.03	-	299.01
4	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
5	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
6	700	Напиток клюквенный	180	180.00	0.07	0.03	13.75	57.25
Итого				680.00	25.14	31.55	53.70	674.70

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	697	Молоко 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	8.64	97.20
2	741	Ватрушка с повидлом	70	70.00	4.44	2.21	44.26	211.77
Итого				250.00	9.66	6.71	52.90	308.97

Ужин								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	049	Салат из моркови с яблоками	60	60.00	0.58	3.71	4.46	54.47
2	366	Запеканка из творога	150	150.00	26.31	17.79	20.26	355.17
3	596	Соус молочный (сладкий)	30	30.00	0.79	1.48	5.03	33.76
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
5	505	Кисель "Витошка" с витаминами	200	200.00	-	-	23.50	95.00
Итого				460.00	29.20	23.14	63.08	585.40

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		400.00	9.82	14.90	46.98	361.73
		Второй завтрак		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
		Обед		680.00	25.14	31.55	53.70	674.70
		Полдник		250.00	9.66	6.71	52.90	308.97
		Ужин		460.00	29.20	23.14	63.08	585.40
Итого				1890.00	74.21	76.69	226.46	1977.79

1-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша Дружба жидкая	180	180.00	5.36	4.53	26.52	168.61
2	001	Бутерброд с маслом и яйцом	50(25/20/5)	50.00	4.46	6.65	13.06	129.95
3	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	180	180.00	0.12	0.03	7.78	32.04
Итого				410.00	9.94	11.21	47.36	330.60

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок виноградный	160	160.00	0.48	0.32	26.08	112.00
Итого				160.00	0.48	0.32	26.08	112.00

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	161	Суп молочный с крупой рисовой	200	200.00	5.39	5.46	17.82	143.04
2	371	Рыба припущенная	70	70.00	12.31	0.46	0.23	52.07
3	606	Соус польский (1-й вариант)	40	40.00	1.15	7.61	1.38	78.47
4	520	Пюре картофельное	150	150.00	3.13	4.69	18.75	132.50
5	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
7	639	Компот из смеси сухофруктов	180	180.00	0.44	0.05	16.76	70.18
Итого				700.00	26.58	18.90	81.18	592.85

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Напиток Снежок 2,5% жирности	180	180.00	4.86	4.50	19.44	142.20
2	672	Гренки с сыром	30	30.00	3.61	3.16	12.38	92.13
3	627	Груши свежие	100	100.00	0.40	0.30	10.30	47.00
Итого				310.00	8.87	7.96	42.12	281.33

Ужин								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	60.00	0.53	3.69	1.70	42.85
2	488	Птица, тушенная в соусе с овощами	180	180.00	15.75	13.30	17.49	248.03
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
4	699	Напиток лимонный	200	200.00	0.13	0.02	10.42	44.83
Итого				460.00	17.93	17.16	39.45	382.71

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		410.00	9.94	11.21	47.36	330.60
		Второй завтрак		160.00	0.48	0.32	26.08	112.00
		Обед		700.00	26.58	18.90	81.18	592.85
		Полдник		310.00	8.87	7.96	42.12	281.33
		Ужин		460.00	17.93	17.16	39.45	382.71
Итого				2040.00	63.79	55.56	236.19	1699.49

2-я неделя / понедельник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша геркулесовая жидкая	180	180.00	7.37	6.75	25.41	192.25
2	001	Бутерброд с маслом и яйцом	50(25/20/5)	50.00	4.46	6.65	13.06	129.95
3	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	180	180.00	0.12	0.03	7.78	32.04
Итого				410.00	11.94	13.43	46.25	354.24

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок персиковый с мякотью	160	160.00	0.48	-	27.20	105.60
Итого				160.00	0.48	0.00	27.20	105.60

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	018	Салат овощной с яблоками	60	60.00	0.89	3.17	5.58	54.72
2	135	Суп из овощей	200/10	200.00	4.94	4.66	9.15	96.21
3	460	Рулет из говядины с омлетом	80	80.00	11.64	11.52	5.87	172.06
4	601	Соус сметанный с томатом	30	30.00	0.52	1.02	2.19	20.35
5	214	Капуста белокочанная тушеная	130	130.00	2.75	4.79	11.98	106.30
6	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
7	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
8	700	Напиток клюквенный	180	180.00	0.07	0.03	13.75	57.25
Итого				740.00	24.98	25.83	74.76	623.50

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Кефир 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	10.19	107.37
2	672	Гренки с сахаром	30	30.00	2.51	2.04	15.18	89.12
3	627	Апельсины свежие	100	100.00	0.90	0.20	8.10	43.00
Итого				310.00	8.63	6.74	33.48	239.49

Ужин								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	016	Салат из свежих огурцов	60	60.00	0.39	4.85	1.06	49.29
2	365	Суфле творожное	150	150.00	22.17	14.08	18.43	296.16
3	пром	Молоко сгущенное с сахаром 8,5% жирности	25	25.00	1.80	2.13	13.88	82.00
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
5	705	Напиток из плодов шиповника	200	200.00	0.14	0.11	11.61	51.91
Итого				455.00	26.02	21.33	54.82	526.35

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		410.00	11.94	13.43	46.25	354.24
		Второй завтрак		160.00	0.48	-	27.20	105.60
		Обед		740.00	24.98	25.83	74.76	623.50
		Полдник		310.00	8.63	6.74	33.48	239.49
		Ужин		455.00	26.02	21.33	54.82	526.35
Итого				2075.00	72.04	67.32	236.50	1849.17

2-я неделя / вторник

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша пшеничная жидкая	180	180.00	5.45	4.03	24.07	154.48
2	003	Бутерброд с сыром	47(30/14/3)	47.00	5.52	7.18	15.46	149.39
3	693	Какао Витошка с витаминами	180	180.00	5.36	4.45	13.97	118.44
Итого				407.00	16.33	15.65	53.50	422.31

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				100.00	0.40	0.40	9.80	47.00

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	033	Салат из свеклы с чесноком	60	60.00	0.90	3.66	5.22	57.31
2	143	Суп с макаронами и картофелем	200/20	200.00	7.60	5.12	15.77	141.36
3	305	Котлеты рубленные из цыплят	80	80.00	13.74	8.99	11.77	190.54
4	096	Масло сливочное, прокипяченное	3	3.00	0.02	2.18	0.04	19.83
5	541	Рагу овощное (3-й вариант)(соус сметанный)	150	150.00	2.85	7.49	15.31	138.99
6	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
7	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
8	639	Компот из смеси сухофруктов	180	180.00	0.44	0.05	16.76	70.18
Итого				733.00	29.71	28.11	91.11	734.80

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Напиток Снежок 2,5% жирности	180	180.00	4.86	4.50	19.44	142.20
2	783	Булочка с корицей	70	70.00	5.76	4.03	34.57	197.78
Итого				250.00	10.62	8.53	54.01	339.98

Ужин								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	249	Рыба запеченная в омлете	80	80.00	12.42	4.54	2.41	99.38
2	205	Картофель в молоке	150	150.00	3.37	6.82	17.63	147.94
3	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
4	пром	Хлеб ржаной, порция	20	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
5	640	Кисель из черной смородины (свежзамороженной)	180	180.00	0.11	0.06	13.68	59.22
Итого				450.00	18.75	11.82	51.76	388.34

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		407.00	16.33	15.65	53.50	422.31
		Второй завтрак		100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
		Обед		733.00	29.71	28.11	91.11	734.80
		Полдник		250.00	10.62	8.53	54.01	339.98
		Ужин		450.00	18.75	11.82	51.76	388.34
Итого				1940.00	75.81	64.50	260.18	1932.43

2-я неделя / среда

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша кукурузная жидкая	180	180.00	5.93	4.81	29.78	186.51
2	002	Бутерброд с повидлом яблочным	43(15/25/3)	43.00	1.99	2.93	22.64	122.83
3	692	Кофейный напиток с молоком	180	180.00	4.77	3.80	15.64	114.54
Итого				403.00	12.69	11.54	68.06	423.88

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок яблочный	160	160.00	0.80	0.16	16.16	68.80
Итого				160.00	0.80	0.16	16.16	68.80

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	019	Салат из свежих помидоров	60	60.00	0.63	3.11	2.19	40.79
2	139	Суп картофельный с горохом	200/20	200.00	9.51	5.82	16.14	156.03
3	279	Суфле из сердца с рисом	70	70.00	12.89	4.33	-	97.12
4	322	Пюре картофельное с морковью	150	150.00	2.92	4.51	16.96	122.88
5	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
7	631	Компот из свежих яблок	180	180.00	0.07	0.07	9.75	40.39
Итого				720.00	30.18	18.49	71.28	573.81

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	697	Молоко 2,5% жирности	200	200.00	5.80	5.00	9.60	108.00
2	пром	Пряник заварной	50	50.00	2.95	2.35	37.50	183.00
Итого				250.00	8.75	7.35	47.10	291.00

Ужин								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	451	Котлеты мясные	80	80.00	12.92	11.56	12.49	202.63
2	595	Соус молочный	30	30.00	0.82	1.69	2.90	28.57
3	256	Макаронные изделия отварные	150	150.00	5.61	5.46	34.21	197.64
4	пром	Хлеб ржаной, порция	20	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
5	686	Чай с лимоном	200	200.00	0.17	0.04	7.16	30.47
Итого				480.00	20.83	18.99	64.96	494.12

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		403.00	12.69	11.54	68.06	423.88
		Второй завтрак		160.00	0.80	0.16	16.16	68.80
		Обед		720.00	30.18	18.49	71.28	573.81
		Полдник		250.00	8.75	7.35	47.10	291.00
		Ужин		480.00	20.83	18.99	64.96	494.12
Итого				2013.00	73.25	56.53	267.55	1851.61

2-я неделя / четверг

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша рисовая жидкая	180	180.00	5.33	4.72	28.47	178.10
2	001	Бутерброд с маслом и яйцом	50(25/20/5)	50.00	4.46	6.65	13.06	129.95
3	685	Чай витаминизированный "Витошкой"	180	180.00	0.12	0.03	7.78	32.04
Итого				410.00	9.91	11.40	49.31	340.09

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	627	Бананы свежие	100	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
Итого				100.00	1.50	0.50	21.00	96.00

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	132	Рассольник ленинградский	200/10	200.00	4.59	6.85	14.46	135.10
2	329	Бигус	180	180.00	13.40	30.57	7.11	362.66
3	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
5	638	Компот из изюма	180	180.00	0.41	0.06	18.39	73.17
Итого				620.00	22.56	38.12	66.20	687.53

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Ряженка 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	7.56	97.20
2	741	Ватрушка с творогом	70	70.00	9.10	4.58	30.48	200.64
Итого				250.00	14.32	9.08	38.04	297.84

Ужин								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	388	Биточки рыбные	70	70.00	9.67	2.75	6.34	88.02
2	606	Соус польский (1-й вариант)	40	40.00	1.15	7.61	1.38	78.47
3	508	Каша рисовая рассыпчатая	150	150.00	3.61	4.33	37.74	204.21
4	пром	Хлеб ржаной, порция	20	20.00	1.32	0.24	8.20	34.80
5	685	Чай с сахаром	180	180.00	0.12	0.03	6.01	24.78
Итого				460.00	15.86	14.96	59.67	430.29

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		410.00	9.91	11.40	49.31	340.09
		Второй завтрак		100.00	1.50	0.50	21.00	96.00
		Обед		620.00	22.56	38.12	66.20	687.53
		Полдник		250.00	14.32	9.08	38.04	297.84
		Ужин		460.00	15.86	14.96	59.67	430.29
Итого				1840.00	64.15	74.06	234.22	1851.75

2-я неделя / пятница

Завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	311	Каша манная жидкая	180	180.00	7.16	5.70	28.07	192.89
2	003	Бутерброд с сыром	47(30/14/3)	47.00	5.52	7.18	15.46	149.39
3	685	Чай с сахаром	180	180.00	0.12	0.03	6.01	24.78
Итого				407.00	12.80	12.91	49.54	367.06

Второй завтрак								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	707	Сок виноградный	160	160.00	0.48	0.32	26.08	112.00
Итого				160.00	0.48	0.32	26.08	112.00

Обед								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	020	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	60.00	0.53	3.69	1.70	42.85
2	114	Борщ с картофелем	200/15	200.00	6.63	5.81	12.02	130.18
3	478	Рулет картофельный с рыбным фаршем	180	180.00	12.78	6.93	25.46	217.58
4	600	Соус сметанный	40	40.00	0.56	1.46	2.80	25.17
5	пром	Хлеб ржаной, порция	40	40.00	2.64	0.48	16.40	69.60
6	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
7	634	Компот из вишни (свежзамороженной)	180	180.00	0.12	0.03	11.57	47.70
Итого				720.00	24.78	18.55	79.79	580.08

Полдник								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	698	Кефир 2,5% жирности	180	180.00	5.22	4.50	10.19	107.37
2	672	Гренки с сыром	30	30.00	3.61	3.16	12.38	92.13
3	627	Яблоки свежие	100	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00
Итого				310.00	9.23	8.06	32.38	246.50

Ужин								
№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
1	078	Икра из кабачков	60	60.00	0.69	2.93	3.99	44.46
2	350	Тефтели мясные с рисом - Ёжики	180	180.00	18.31	21.24	25.04	341.28
3	595	Соус молочный	50	50.00	1.36	2.81	4.83	47.62
4	пром	Хлеб пшеничный, порция	20	20.00	1.52	0.16	9.84	47.00
5	509	Напиток с витаминами "Витошка"	180	180.00	-	-	17.46	70.20
Итого				490.00	21.89	27.14	61.16	550.56

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Завтрак		407.00	12.80	12.91	49.54	367.06
		Второй завтрак		160.00	0.48	0.32	26.08	112.00
		Обед		720.00	24.78	18.55	79.79	580.08
		Полдник		310.00	9.23	8.06	32.38	246.50
		Ужин		490.00	21.89	27.14	61.16	550.56
Итого				2087.00	69.18	66.97	248.94	1856.20

Всего по МЕНЮ

№ п/п	№ рец	Наименование	Состав блюда	Вес блюда (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)	ЭЦ (ккал)
		Итого по МЕНЮ		19'948.00	720.45	665.92	2'459.03	18'745.03
		Среднесуточное по МЕНЮ		1'994.80	72.05	66.59	245.90	1'874.50



1-я неделя

Итог	ккал	ккал/день	%	Норма %
Завтрак	1'890	377.91	20.4	20.0
Второй завтрак	429	85.88	4.6	5.0
Обед	3'196	639.20	34.5	35.0
Полдник	1'434	286.72	15.5	15.0
Ужин	2'307	461.40	24.9	20.0
Итог				
Итого приём пищи	9'256	1'851.12	100.0	100.0

2-я неделя

Итог	ккал	ккал/день	%	Норма %
Завтрак	1'881	376.17	20.3	20.0
Второй завтрак	429	85.88	4.6	5.0
Обед	3'183	636.57	34.4	35.0
Полдник	1'416	283.24	15.3	15.0
Ужин	2'339	467.78	25.3	20.0
Итог				
Итого приём пищи	9'248	1'849.64	100.0	100.0

Летний период.

Пищевая ценность рациона, 3-7 лет, детский сад

	Группа	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	ЭЦ (ккал)	A(мкг)	B1(мг)	B2(мг)	C(мг)	D(мкг)	Na(мг)	K(мг)	Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	F(мкг)	I(мкг)	Se(мкг)
1	Завтрак 1 день	403.00	9.45	7.91	59.17	343.79	89.26	0.31	0.33	9.31	1.13	463.60	338.04	150.36	99.48	216.34	10.19	31.27	42.70	5.71
2	Завтрак 2 день	410.00	16.35	16.44	53.49	428.90	237.92	0.52	0.82	19.84	2.03	588.17	576.72	370.73	80.67	389.10	9.13	83.96	63.26	14.15
3	Завтрак 3 день	407.00	16.14	15.53	56.80	431.34	114.51	0.24	0.48	3.48	0.49	689.09	597.34	476.41	71.31	427.57	8.24	77.88	56.30	18.07
4	Завтрак 4 день	400.00	9.82	14.90	46.98	361.73	83.61	0.22	0.29	2.01	0.28	523.41	347.95	222.45	63.04	242.87	8.59	44.61	47.72	11.28
5	Завтрак 5 день	410.00	9.94	11.21	47.36	330.60	151.61	0.28	0.41	9.36	1.30	502.10	262.24	168.87	44.77	201.98	8.56	44.10	46.69	12.03
6	Завтрак 6 день	410.00	11.94	13.43	46.25	354.24	161.11	0.35	0.50	10.01	1.33	528.03	375.75	231.02	64.77	276.52	9.01	54.74	51.81	17.27
7	Завтрак 7 день	407.00	16.33	15.65	53.50	422.31	210.50	0.47	0.75	19.55	1.68	682.91	521.77	453.12	72.86	398.94	9.17	60.97	55.40	24.46
8	Завтрак 8 день	403.00	12.69	11.54	68.06	423.88	85.97	0.19	0.45	3.59	0.36	597.07	661.04	355.11	64.59	305.27	9.40	59.58	61.80	11.89
9	Завтрак 9 день	410.00	9.91	11.40	49.31	340.09	155.17	0.24	0.44	9.62	1.31	512.23	276.45	189.40	43.00	208.70	8.35	50.72	48.12	13.90
10	Завтрак 10 день	407.00	12.80	12.91	49.54	367.06	94.82	0.13	0.27	2.24	0.33	556.27	320.08	349.00	42.10	259.54	6.37	40.90	39.30	7.11
	ИТОГО Завтрак	4'067.00	125.35	130.93	530.46	3'803.94	1'384.48	2.96	4.73	88.99	10.24	5'642.89	4'277.40	2'966.46	646.57	2'926.82	87.00	548.71	513.10	135.86
	Среднесуточное за Завтрак	406.70	12.54	13.09	53.05	380.39	138.45	0.30	0.47	8.90	1.02	564.29	427.74	296.65	64.66	292.68	8.70	54.87	51.31	13.59

	Группа	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	ЭЦ (ккал)	A(мкг)	B1(мг)	B2(мг)	C(мг)	D(мкг)	Na(мг)	K(мг)	Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	F(мкг)	I(мкг)	Se(мкг)
1	Второй завтрак 1 день	160.00	0.80	0.16	16.16	68.80	-	0.02	0.02	3.20	-	9.60	192.00	11.20	6.40	11.20	2.24	12.80	3.20	-
2	Второй завтрак 2 день	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00	20.00	0.04	0.05	10.00	0.40	31.00	348.00	8.00	42.00	28.00	0.60	2.20	0.05	1.00
3	Второй завтрак 3 день	160.00	0.48	-	27.20	105.60	80.00	0.03	0.06	9.60	-	9.60	243.20	14.40	6.40	-	1.44	35.20	3.20	16.00
4	Второй завтрак 4 день	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	5.00	0.03	0.02	10.00	0.20	26.00	278.00	16.00	9.00	11.00	2.20	8.00	2.00	0.30
5	Второй завтрак 5 день	160.00	0.48	0.32	26.08	112.00	-	0.03	0.02	3.20	-	25.60	88.00	32.00	14.40	19.20	0.64	220.80	-	1.60
6	Второй завтрак 6 день	160.00	0.48	-	27.20	105.60	80.00	0.03	0.06	9.60	-	9.60	243.20	14.40	6.40	-	1.44	35.20	3.20	16.00
7	Второй завтрак 7 день	100.00	0.40	0.40	9.80	47.00	5.00	0.03	0.02	10.00	0.20	26.00	278.00	16.00	9.00	11.00	2.20	8.00	2.00	0.30
8	Второй завтрак 8 день	160.00	0.80	0.16	16.16	68.80	-	0.02	0.02	3.20	-	9.60	192.00	11.20	6.40	11.20	2.24	12.80	3.20	-
9	Второй завтрак 9 день	100.00	1.50	0.50	21.00	96.00	20.00	0.04	0.05	10.00	0.40	31.00	348.00	8.00	42.00	28.00	0.60	2.20	0.05	1.00
10	Второй завтрак 10 день	160.00	0.48	0.32	26.08	112.00	-	0.03	0.02	3.20	-	25.60	88.00	32.00	14.40	19.20	0.64	220.80	-	1.60
	ИТОГО Второй завтрак	1'360.00	7.32	2.76	200.48	858.80	210.00	0.30	0.33	72.00	1.20	203.60	2'298.40	163.20	156.40	138.80	14.24	558.00	16.90	37.80
	Среднесуточное за Второй завтрак	136.00	0.73	0.28	20.05	85.88	21.00	0.03	0.03	7.20	0.12	20.36	229.84	16.32	15.64	13.88	1.42	55.80	1.69	3.78

	Группа	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	ЭЦ (ккал)	A(мкг)	B1(мг)	B2(мг)	C(мг)	D(мкг)	Na(мг)	K(мг)	Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	F(мкг)	I(мкг)	Se(мкг)
1	Обед 1 день	733.00	27.89	34.35	79.29	727.78	756.10	0.37	0.37	61.31	0.39	1'527.70	1'446.39	153.91	112.58	395.48	26.22	164.19	121.59	35.24
2	Обед 2 день	730.00	38.19	29.35	86.02	750.35	423.00	0.62	0.98	26.23	1.60	1'017.64	1'868.40	244.32	135.76	594.93	22.84	259.23	102.97	55.09
3	Обед 3 день	730.00	27.12	23.23	70.34	594.46	315.10	0.55	0.52	56.73	1.05	963.90	1'503.60	147.77	163.32	465.76	23.03	361.30	142.69	41.12
4	Обед 4 день	680.00	25.14	31.55	53.70	674.70	145.92	0.63	0.37	15.65	0.49	829.07	1'466.59	137.49	250.07	274.57	15.97	222.55	83.08	31.95
5	Обед 5 день	700.00	26.58	18.90	81.18	592.85	167.10	0.36	0.46	7.56	1.62	1'016.49	1'389.32	295.17	110.95	473.48	16.63	653.76	202.13	50.71

Разработано ООО "Технологии питания"

647745

Летний период.

6	Обед 6 день	740.00	24.98	25.83	74.76	623.50	272.17	0.31	0.36	41.34	0.40	984.97	1'295.75	188.72	103.71	364.49	16.95	135.23	77.51	33.88
7	Обед 7 день	733.00	29.71	28.11	91.11	734.80	695.37	0.37	0.39	23.65	0.71	1'524.54	1'440.94	184.41	125.70	364.09	26.20	256.23	126.61	44.91
8	Обед 8 день	720.00	30.18	18.49	71.28	573.81	850.53	0.58	0.64	23.53	0.74	906.29	1'438.74	125.34	123.93	421.90	20.64	221.46	91.17	42.61
9	Обед 9 день	620.00	22.56	38.12	66.20	687.53	275.82	0.58	0.28	26.38	0.43	906.05	1'337.36	142.99	233.62	227.89	12.69	140.54	58.16	33.49
10	Обед 10 день	720.00	24.78	18.55	79.79	580.08	241.50	0.41	0.29	24.59	0.73	1'012.38	1'703.78	112.50	118.46	400.99	16.56	497.55	156.05	31.60
	ИТОГО Обед	7'106.00	277.12	266.46	753.65	6'539.87	4'142.61	4.79	4.66	306.97	8.16	10'689.04	14'890.86	1'732.63	1'478.08	3'983.57	197.74	2'912.05	1'161.97	400.59
	Среднесуточное за Обед	710.60	27.71	26.65	75.37	653.99	414.26	0.48	0.47	30.70	0.82	1'068.90	1'489.09	173.26	147.81	398.36	19.77	291.20	116.20	40.06

	Группа	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	ЭЦ (ккал)	A(мкг)	B1(мг)	B2(мг)	C(мг)	D(мкг)	Na(мг)	K(мг)	Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	F(мкг)	I(мкг)	Se(мкг)
1	Полдник 1 день	310.00	8.13	6.94	32.54	233.32	58.16	0.10	0.30	10.62	0.29	233.46	587.37	258.18	38.98	203.13	2.71	51.91	20.76	4.82
2	Полдник 2 день	250.00	11.32	8.33	49.76	324.98	62.77	0.16	0.38	1.40	0.10	409.37	370.25	250.09	36.26	220.12	6.15	52.39	50.76	7.40
3	Полдник 3 день	300.00	7.28	6.96	45.44	282.40	26.00	0.12	0.31	60.11	0.09	175.80	486.60	238.40	39.40	193.40	1.22	47.87	18.42	4.90
4	Полдник 4 день	250.00	9.66	6.71	52.90	308.97	51.16	0.14	0.31	2.41	0.18	306.01	354.44	231.01	34.07	205.12	5.52	48.82	40.53	7.40
5	Полдник 5 день	310.00	8.87	7.96	42.12	281.33	25.16	0.11	0.33	6.71	0.33	260.53	449.32	289.11	45.44	230.68	2.83	53.71	19.67	7.06
6	Полдник 6 день	310.00	8.63	6.74	33.48	239.49	61.16	0.15	0.38	61.34	0.09	220.49	506.46	269.07	42.98	211.53	0.82	51.91	20.76	6.62
7	Полдник 7 день	250.00	10.62	8.53	54.01	339.98	10.02	0.14	0.30	1.74	0.16	290.59	344.67	247.48	37.46	223.84	3.95	51.17	37.83	7.33
8	Полдник 8 день	250.00	8.75	7.35	47.10	291.00	40.00	0.12	0.31	2.60	0.10	101.00	330.00	245.50	32.50	205.00	0.60	52.00	18.20	5.60
9	Полдник 9 день	250.00	14.32	9.08	38.04	297.84	71.63	0.12	0.35	0.67	0.19	317.68	349.71	277.34	38.49	265.67	5.37	54.43	39.38	35.62
10	Полдник 10 день	310.00	9.23	8.06	32.38	246.50	67.73	0.14	0.39	11.35	0.44	272.56	590.41	284.40	40.64	218.48	2.74	51.71	20.67	7.26
	ИТОГО Полдник	2'790.00	96.80	76.65	427.77	2'845.79	473.80	1.30	3.36	158.96	1.96	2'587.48	4'369.24	2'590.58	386.21	2'176.97	31.91	515.90	286.97	94.02
	Среднесуточное за Полдник	279.00	9.68	7.66	42.78	284.58	47.38	0.13	0.34	15.90	0.20	258.75	436.92	259.06	38.62	217.70	3.19	51.59	28.70	9.40

	Группа	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углев (г)	ЭЦ (ккал)	A(мкг)	B1(мг)	B2(мг)	C(мг)	D(мкг)	Na(мг)	K(мг)	Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	F(мкг)	I(мкг)	Se(мкг)
1	Ужин 1 день	450.00	24.84	20.98	59.55	535.31	101.01	0.13	0.38	42.44	0.72	454.88	469.68	226.24	48.78	311.69	7.68	56.00	31.47	138.99
2	Ужин 2 день	470.00	18.42	10.58	58.85	387.49	73.61	0.17	0.14	4.50	0.96	738.97	390.18	99.29	53.68	238.72	20.08	401.09	164.03	19.80
3	Ужин 3 день	450.00	20.13	23.04	33.37	416.08	392.29	0.20	0.70	6.45	2.67	886.31	585.12	206.30	53.51	373.20	14.80	105.63	82.41	45.19
4	Ужин 4 день	460.00	29.20	23.14	63.08	585.40	1'027.66	0.44	0.88	23.23	2.49	333.68	390.95	266.35	56.07	372.76	4.42	78.11	18.45	169.41
5	Ужин 5 день	460.00	17.93	17.16	39.45	382.71	613.93	0.23	0.22	31.83	0.05	616.31	868.42	78.14	61.71	216.92	12.30	165.48	59.26	16.00
6	Ужин 6 день	455.00	26.02	21.33	54.82	526.35	103.27	0.13	0.49	42.65	0.53	438.62	419.02	316.41	52.61	364.16	6.55	69.36	32.68	138.84
7	Ужин 7 день	450.00	18.75	11.82	51.76	388.34	107.60	0.26	0.28	34.22	1.19	475.28	940.44	123.58	66.52	325.86	9.65	467.95	130.39	28.60
8	Ужин 8 день	480.00	20.83	18.99	64.96	494.12	57.61	0.17	0.21	2.89	0.48	590.14	330.63	93.28	47.87	231.98	17.67	69.53	79.91	20.94
9	Ужин 9 день	460.00	15.86	14.96	59.67	430.29	107.35	0.13	0.16	0.96	0.98	885.63	355.07	90.35	64.97	272.37	16.64	366.35	138.31	28.11
10	Ужин 10 день	490.00	21.89	27.14	61.16	550.56	172.15	0.78	0.82	28.51	2.35	789.65	573.03	92.31	122.49	226.76	17.77	99.93	84.33	28.05
	ИТОГО Ужин	4'625.00	213.85	189.12	546.67	4'696.64	2'756.47	2.64	4.28	217.68	12.42	6'209.47	5'322.54	1'592.23	628.20	2'934.41	127.55	1'879.42	821.24	633.93
	Среднесуточное за Ужин	462.50	21.39	18.91	54.67	469.66	275.65	0.26	0.43	21.77	1.24	620.95	532.25	159.22	62.82	293.44	12.76	187.94	82.12	63.39

Разработано ООО "Технологии питания"

Дети 3-7 лет, летний период.

Количество продуктов, используемых для приготовления меню по группам

№	Наименование	Нетто	Отклонение %	1я неделя 1й день	1я неделя 2й день	1я неделя 3й день	1я неделя 4й день	1я неделя 5й день	2я неделя 1й день	2я неделя 2й день	2я неделя 3й день	2я неделя 4й день	2я неделя 5й день	Всего	Среднее суточное
1	Молоко, молочные и кисломолочные продукты	450.0	-4.3%	302.00	509.59	533.13	352.50	474.50	383.71	520.47	524.50	317.50	389.50	4'307.40	430.70
2	Творог (5%-9% м.д.ж.)	40.0	-3.2%	112.50	-	-	138.00	-	111.14	-	-	25.37	-	387.01	38.70
3	Сметана	11.0	-4.7%	22.25	5.00	12.50	12.00	-	21.79	11.25	-	5.00	15.00	104.79	10.50
4	Сыр	6.0	-	-	9.00	14.00	-	4.50	-	14.00	-	-	18.50	60.00	6.00
5	Мясо 1 категории	55.0	-1.8%	91.00	-	33.75	103.60	-	65.33	-	59.00	107.50	80.00	540.18	54.00
6	Птица (куры, цыплята-бройлеры, индейка - потрошенная, 1 кат.)	24.0	-2.3%	-	42.00	-	-	77.40	-	87.00	28.00	-	-	234.40	23.40
7	Субпродукты (печень, язык, сердце)	25.0	-4.1%	-	84.38	33.75	-	-	-	-	80.50	-	41.00	239.63	24.00
8	Рыба (филе), в т.ч. слабо или малосоленное	37.0	-1.7%	-	59.50	38.00	-	89.25	-	65.00	-	52.50	59.29	363.54	36.40
9	Яйцо	40.0	-6.4%	15.50	64.49	118.13	9.24	29.40	46.25	27.57	13.75	34.26	15.86	374.43	37.40
10	Картофель	140.0	-3.3%	108.00	178.13	76.80	131.00	204.75	59.74	197.50	143.50	60.00	194.80	1'354.22	135.40
11	Овощи (свежие, замороженные, консервированные), включая соленные и квашеные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-поре, зелень	220.0	-5.2%	246.80	146.58	242.63	343.86	114.15	289.54	167.02	112.20	183.92	238.51	2'085.20	208.50
12	Фрукты свежие	100.0	6.8%	122.50	105.00	115.00	131.50	114.50	126.70	115.00	23.00	100.00	115.00	1'068.20	106.80
13	Сухофрукты	11.0	-17.3%	23.00	15.00	-	-	15.00	8.00	15.00	-	15.00	-	91.00	9.10
14	Соки фруктовые и овощные	100.0	-4.0%	160.00	-	160.00	-	160.00	160.00	-	160.00	-	160.00	960.00	96.00
15	Напитки витаминизированные	5.0	-	8.00	-	-	-	8.00	8.00	-	-	8.00	18.00	50.00	5.00
16	Хлеб ржаной	50.0	-	40.00	60.00	60.00	40.00	40.00	40.00	60.00	60.00	60.00	40.00	500.00	50.00
17	Хлеб пшеничный	80.0	-3.0%	104.00	45.00	70.00	70.00	90.00	100.67	85.00	59.00	57.25	95.00	775.92	77.60
18	Крупы, бобовые	43.0	-1.7%	50.00	27.00	44.00	34.00	39.00	25.00	25.00	50.38	82.94	45.57	422.89	42.30
19	Макаронные изделия	12.0	-3.8%	-	52.50	-	-	-	-	10.40	52.50	-	-	115.40	11.50
20	Мука пшеничная	29.0	-20.1%	3.38	55.76	3.75	37.67	2.75	15.76	54.79	1.65	38.84	17.45	231.80	23.20
21	Масло сливочное	21.0	-1.2%	15.00	29.14	19.50	20.92	26.60	10.04	24.40	21.28	23.82	16.88	207.58	20.80
22	Масло растительное	11.0	8.1%	21.40	10.75	6.60	11.93	3.60	18.07	12.60	8.40	8.96	16.56	118.87	11.90
23	Кондитерские изделия	20.0	-36.0%	15.00	-	20.00	28.00	-	-	-	65.00	-	-	128.00	12.80
24	Чай	0.6	-	0.60	0.60	0.60	0.60	0.60	0.60	-	0.60	1.20	0.60	6.00	0.60
25	Какао-порошок	0.6	-	-	3.00	-	-	-	-	3.00	-	-	-	6.00	0.60
26	Кофейный напиток	1.2	-	-	-	6.00	-	-	-	-	6.00	-	-	12.00	1.20
27	Сахар	30.0	-4.0%	34.50	32.98	25.00	35.64	22.60	41.16	27.33	24.30	20.24	24.10	287.85	28.80
28	Дрожжи хлебопекарные	0.5	4.2%	-	1.40	-	1.03	-	-	1.75	-	1.03	-	5.21	0.50
29	Крахмал	3.0	-74.7%	0.60	-	-	-	-	-	7.00	-	-	-	7.60	0.80
30	Соль пищевая поваренная йодированная	5.0	-20.1%	3.94	5.51	4.02	2.97	3.77	2.69	4.79	4.32	4.04	3.89	39.93	4.00
31	другая	-	-	796.06	972.21	576.30	762.35	715.01	768.43	648.44	897.12	881.01	739.69	7'756.62	775.70

Разработано ООО "Технологии питания"

Летний период.

Группа	Вес (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углеб (г)	ЭЦ (ккал)	A(мкг)	B1(мг)	B2(мг)	C(мг)	D(мкг)	Na(мг)	K(мг)	Ca(мг)	Mg(мг)	P(мг)	Fe(мг)	F(мкг)	I(мкг)	Se(мкг)
ИТОГО по МЕНЮ	19'948.00	720.45	665.92	2'459.03	18'745.03	8'967.36	11.99	17.37	844.61	33.98	25'332.48	31'158.44	9'045.10	3'295.46	12'160.57	458.44	6'414.08	2'800.19	1'302.19
Среднесуточное по МЕНЮ	1'994.80	72.05	66.59	245.90	1'874.50	896.74	1.20	1.74	84.46	3.40	2'533.25	3'115.84	904.51	329.55	1'216.06	45.84	641.41	280.02	130.22

Разработано ООО "Технологии питания"

