

Утверждено:  
Заведующий  
МАДОУ №82 «Гусельки»



Савченко Т.Л.

08.04.2021 г.

Разработано:  
ООО «Технологии питания»



Кузнецов А.Л.

## Основное меню

Для обучающихся в МАДОУ №82 «Детский сад «Гусельки»  
комбинированного вида» с 12-ти часовым режимом работы

в возрасте с 1.5 до 3 лет,

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](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	№ рецептур	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
<b>Завтрак</b>							
1	311.	Каша геркулесовая(жидкая) с маслом	0,150	4,99	5,4	18,62	144
2	1.03	Бутерброд с маслом	0,025(5/20)	1,52	4,7	10,32	89
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	3,69	3,87	14,85	109
Итого по группе			0,355	10,2	13,97	43,79	342
<b>завтрак2</b>							
1	698.	Кефир2,5% жирности	0,130	3,77	3,25	5,2	69
Итого по группе			0,13	3,77	3,25	5,2	69
<b>Обед</b>							
1	20.2	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,040	0,33	2,05	1,04	24
2	135.	Суп из овощей со сметаной	0,180/4/18	6,66	5,93	8,8	112
3	401	Пудинг рыбный	0,060	8,71	3,3	4,6	80
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	2,24	3,65	12,57	91
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
7	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
8	640.	Кисель из черной смородины	0,150	0,11	0,06	11,41	54
Итого по группе			0,613	22,22	18,1	64,68	500
<b>Уплотненный полдник</b>							
1	294	Запеканка из печени с рисом	0,150	18,91	8,01	21,24	235
2	600.	Соус сметанный-3	0,030	0,41	1,08	2,6	19
3	576	Гарнир из свежих огурцов (6 вар)	0,040	0,17	0,02	0,47	3
4	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
5	707.	Сок яблоко осветленное.Агуша.Витаминозир	0,150	0	0	16,2	66
6	627	Бананы св.	0,095	1,42	0,47	19,95	91
Итого по группе			0,485	22,43	9,74	70,3	461
<b>Итоги по группам питающихся</b>							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,355	10,2	13,97	43,79	342
завтрак2			0,13	3,77	3,25	5,2	69
Обед			0,613	22,22	18,1	64,68	500
Уплотненный полдник			0,485	22,43	9,74	70,3	461
<b>Итого за день</b>			<b>1,583</b>	<b>58,62</b>	<b>45,06</b>	<b>183,97</b>	<b>1372</b>

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	160.	Суп молочный (Вермишель в молоке)	0,150	5,62	6,34	22,47	171
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,033(20/10/3)	3,83	6	10,3	110
3	686.	Чай с лимоном	0,180	0,15	0,02	5,17	22
Итого по группе			0,363	9,6	12,36	37,94	303

завтрак2

1	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,130	3,51	3,25	14,04	103
Итого по группе			0,13	3,51	3,25	14,04	103

Обед

1	25.2	Салат "Степной" с растительным маслом	0,040	0,61	3,41	2,87	45
2	110.	Борщ со св. капустой, сметаной	0,180/18/6	6,74	6,24	5,09	113
3	462.	Тефтели (2в) из говядины с рисом (Ёжики)	0,130	13,5	9,37	20,2	217
4	595.	Соус молочный	0,040	1,07	2,5	4,54	40
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,015	1,14	0,12	7,38	35
7	700.	Напиток клюквенный	0,150	0,06	0,02	7,9	31
Итого по группе			0,595	25,76	22,14	64,38	551

Уплотненный полдник

1	78	Икра из кабачков	0,040	0,48	1,8	2,38	30
2	249	Рыба запеченная в омлете	0,060	9,26	3,68	1,68	77
3	520.	Пюре картофельное	0,120	2,51	5,28	12,51	119
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
5	685.	Чай с сахаром	0,180	0,1	0,02	5,01	20
6	627.	Яблоки св.	0,095	0,38	0,09	11,21	45
Итого по группе			0,515	14,25	11,03	42,63	338

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,363	9,6	12,36	37,94	303
завтрак2	0,13	3,51	3,25	14,04	103
Обед	0,595	25,76	22,14	64,38	551
Уплотненный полдник	0,515	14,25	11,03	42,63	338
<b>Итого за день</b>	<b>1,603</b>	<b>53,12</b>	<b>48,78</b>	<b>158,99</b>	<b>1295</b>

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
<b>Завтрак</b>							
1	311.	Каша рисовая (жидкая) с маслом	0,150	3,71	3,86	22,71	142
2	1.03	Бутерброд с маслом	0,025(5/20)	1,52	4,7	10,32	89
3	693.	Какао с молоком	0,180	4,84	5,1	15,23	128
Итого по группе			0,355	10,07	13,66	48,26	359
<b>завтрак2</b>							
1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,130	3,38	3,25	16,9	109
Итого по группе			0,13	3,38	3,25	16,9	109
<b>Обед</b>							
1	19.1	Салат из свежих помидоров	0,040	0,43	2,08	1,47	27
2	139.	Суп картофельный с горохом и мясом	0,180/18	8,67	5,56	16,23	145
3	551.	Гренки из пшеничного хлеба	0,010	1,2	0,13	7,76	37
4	438.	Азу	0,150(35/115)	12,97	10,94	15,59	218
5	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
6	1011	Хлеб пшеничный порция	0,015	1,14	0,12	7,38	35
7	638.	Компот из кураги	0,150	0,78	0	15,73	65
Итого по группе			0,585	27,83	19,31	80,56	597
<b>Уплотненный полдник</b>							
1	22.0	Салат из помидоров со сладким перцем	0,040	0,43	2,07	1,53	27
2	340	Омлет натуральный с маслом	0,150	13,97	18,74	3,71	238
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
4	766.	Сдоба обыкновенная (плюшка)	0,050	4,02	6,75	26,17	192
5	686.	Чай с лимоном	0,180	0,15	0,02	5,17	22
6	627.	Груша св.	0,095	0,38	0,28	9,78	45
Итого по группе			0,535	20,47	28,02	56,2	571
<b>Итоги по группам питающихся</b>							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,355	10,07	13,66	48,26	359
завтрак2			0,13	3,38	3,25	16,9	109
Обед			0,585	27,83	19,31	80,56	597
Уплотненный полдник			0,535	20,47	28,02	56,2	571
<b>Итого за день</b>			<b>1,605</b>	<b>61,75</b>	<b>64,24</b>	<b>201,92</b>	<b>1636</b>

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	4,45	4,55	21,02	145
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/2)	4,05	4,53	10,44	98
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,180	3	3,22	13,7	96
Итого по группе			0,373	11,5	12,3	45,16	339

завтрак2

1	698.	Кефир2,5% жирности	0,130	3,77	3,25	5,2	69
Итого по группе			0,13	3,77	3,25	5,2	69

Обед

1	19.1	Салат из свежих помидоров	0,040	0,43	2,08	1,47	27
2	143.	Суп с макаронами, карт. на курин.бульоне	0,180/15	5,88	3,96	14,59	118
3	503.	Суфле из цыплят-бройлеров1	0,060	12,12	10,13	2,69	160
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	2,24	3,65	12,57	91
6	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
7	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
8	639.	Компот из смеси сухофруктов3	0,150	0,44	0,04	16,25	68
Итого по группе			0,613	25,28	22,97	73,83	603

Уплотненный полдник

1	366.	Запеканка из творога	0,130	19,29	15,19	17,87	292
2	596.	Соус молочный (сладкий)	0,020	0,76	1,63	6,87	36
3	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
4	640.	Кисель из свежей клюквы	0,150	0,05	0,03	17,68	83
5	627	Бананы св.	0,095	1,42	0,47	19,95	91
Итого по группе			0,415	23,04	17,48	72,21	549

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,373	11,5	12,3	45,16	339
завтрак2	0,13	3,77	3,25	5,2	69
Обед	0,613	25,28	22,97	73,83	603
Уплотненный полдник	0,415	23,04	17,48	72,21	549
<b>Итого за день</b>	<b>1,531</b>	<b>63,59</b>	<b>56</b>	<b>196,4</b>	<b>1560</b>

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
<b>Завтрак</b>							
1	311.	Каша гречневая (жидкая) с маслом	0,150	5,93	5,44	22,7	164
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,033(20/10/3)	3,83	6	10,3	110
3	686.	Чай с лимоном	0,180	0,15	0,02	5,17	22
Итого по группе			0,363	9,91	11,46	38,17	296
<b>завтрак2</b>							
1	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,130	3,51	3,25	14,04	103
Итого по группе			0,13	3,51	3,25	14,04	103
<b>Обед</b>							
1	20.2	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,040	0,33	2,05	1,04	24
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,180/18/5	6,83	6,23	14,4	133
3	329	Бигус	0,150(35/115)	11,88	12,83	2,27	186
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,015	1,14	0,12	7,38	35
6	707.	Сок яблоко-персик. Агуша.Витаминизирован	0,150	0,97	0	17,25	72
Итого по группе			0,575	23,79	21,71	58,74	520
<b>Уплотненный полдник</b>							
1	78.0	Икра из кабачков	0,040	0,48	1,8	2,38	30
2	244	Рыба припущенная с овощами	0,060	4,4	0,25	1,91	26
3	606.	Соус польский (1-й вариант) -3	0,020	0,55	4,29	0,81	42
4	520.	Пюре картофельное	0,120	2,51	5,28	12,51	119
5	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
6	0.02	Детское печенье -Бегемотик Бонди- с Са.	0,020	1,68	2,28	14	80
7	705.	Напиток из плодов шиповника	0,150	0,51	0,21	14,72	69
8	627.	Яблоки св.	0,095	0,38	0,09	11,21	45
Итого по группе			0,525	12,03	14,36	67,38	458
<b>Итоги по группам питающихся</b>							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,363	9,91	11,46	38,17	296
завтрак2			0,13	3,51	3,25	14,04	103
Обед			0,575	23,79	21,71	58,74	520
Уплотненный полдник			0,525	12,03	14,36	67,38	458
<b>Итого за день</b>			<b>1,593</b>	<b>49,24</b>	<b>50,78</b>	<b>178,33</b>	<b>1377</b>

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
<b>Завтрак</b>							
1	311.	Каша манная (жидкая) с маслом	0,150	3,99	3,82	18,85	127
2	1.03	Бутерброд с маслом	0,025(5/20)	1,52	4,7	10,32	89
3	693.	Какао с молоком	0,180	4,84	5,1	15,23	128
Итого по группе			0,355	10,35	13,62	44,4	344
<b>завтрак2</b>							
1	698.	Кефир 2,5% жирности	0,130	3,77	3,25	5,2	69
Итого по группе			0,13	3,77	3,25	5,2	69
<b>Обед</b>							
1	78.0	Икра морковная	0,040	0,94	2,74	3,84	44
2	134.	Суп крестьянский с пшеном и сметаной	0,180/18/5	6,8	6,68	8,6	119
3	476.	Суфле из говядины с рисом	0,060	12,54	11,66	2,48	165
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	2,24	3,65	12,57	91
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,015	1,14	0,12	7,38	35
8	700.	Напиток клюквенный	0,150	0,06	0,02	7,9	31
Итого по группе			0,608	26,37	27,82	59,19	577
<b>Уплотненный полдник</b>							
1	20.2	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,040	0,33	2,05	1,04	24
2	340	Омлет натуральный с маслом	0,150	13,97	18,74	3,71	238
3	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
4	0.02	Детское печенье -Бегемотик Бонди- с Са.	0,020	1,68	2,28	14	80
5	685.	Чай с сахаром	0,180	0,1	0,02	5,01	20
6	627	Бананы св.	0,095	1,42	0,47	19,95	91
Итого по группе			0,505	19,02	23,72	53,55	500

**Итого по группам питающихся**

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,355	10,35	13,62	44,4	344
завтрак2	0,13	3,77	3,25	5,2	69
Обед	0,608	26,37	27,82	59,19	577
Уплотненный полдник	0,505	19,02	23,72	53,55	500
<b>Итого за день</b>	<b>1,598</b>	<b>59,51</b>	<b>68,41</b>	<b>162,34</b>	<b>1490</b>



**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
<b>Завтрак</b>							
1	160.	Суп молочный (Вермишель в молоке)	0,150	5,62	6,34	22,47	171
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,033(20/10/3)	3,83	6	10,3	110
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,180	2,68	2,9	13,22	90
Итого по группе			0,363	12,13	15,24	45,99	371
<b>завтрак2</b>							
1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,130	3,38	3,25	16,9	109
Итого по группе			0,13	3,38	3,25	16,9	109
<b>Обед</b>							
1	16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,040	0,27	2,04	0,72	22
2	142.	Суп картофельный с рыбой	0,180/18	5,19	2,18	9,69	90
3	363.	Жаркое по-домашнему	0,150	14,74	5,3	15,55	169
4	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,015	1,14	0,12	7,38	35
6	707.	Сок яблоко-персик. Агуша.Витаминизирован	0,150	0,97	0	17,25	72
Итого по группе			0,575	24,95	10,12	66,99	458
<b>Уплотненный полдник</b>							
1	362.	Пудинг из творога (запеченный)	0,130	16,63	13,04	19,89	269
2	596.	Соус молочный (сладкий)	0,020	0,76	1,63	6,87	36
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
4	640.	Кисель из черной смородины	0,150	0,11	0,06	11,41	54
5	627.	Яблоки св.	0,095	0,38	0,09	11,21	45
Итого по группе			0,415	19,4	14,98	59,22	451
<b>Итоги по группам питающихся</b>							
Группа			Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак			0,363	12,13	15,24	45,99	371
завтрак2			0,13	3,38	3,25	16,9	109
Обед			0,575	24,95	10,12	66,99	458
Уплотненный полдник			0,415	19,4	14,98	59,22	451
<b>Итого за день</b>			<b>1,483</b>	<b>59,86</b>	<b>43,59</b>	<b>189,1</b>	<b>1389</b>

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептур	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	4,33	4,52	18,91	135
2	2.01	Бутерброд с повидлом яблочным	0,030(10/20)	1,54	0,58	16,78	77
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	3,69	3,87	14,85	109
Итого по группе			0,36	9,56	8,97	50,54	321

завтрак2

1	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,130	3,51	3,25	14,04	103
Итого по группе			0,13	3,51	3,25	14,04	103

Обед

1	19.1	Салат из свежих помидоров	0,040	0,43	2,08	1,47	27
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной	0,180/15/5	5,23	4,79	5,56	93
3	437.	Гуляш из цыплят-бройлеров	0,060	8,29	9	1,91	120
4	516.	Макаронные изделия отварные	0,110	3,84	4,58	20,7	145
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,015	1,14	0,12	7,38	35
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
7	707.	Сок яблоко-груша. Агуша. Витаминизирован	0,150	0,82	0	17,25	73
Итого по группе			0,595	22,39	21,05	70,67	563

Уплотненный полдник

1	78	Икра из кабачков	0,040	0,48	1,8	2,38	30
2	388.	Биточки рыбные	0,060	8,33	2,39	5,64	76
3	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
4	520.	Пюре картофельное	0,120	2,51	5,28	12,51	119
5	767.	Булочка ванильная	0,040	3,13	2,88	20,39	128
6	707.	Сок яблоко осветленное. Агуша. Витаминизир	0,150	0	0	16,2	66
7	627.	Груша св.	0,095	0,38	0,28	9,78	45
Итого по группе			0,508	14,84	15,1	66,92	486

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,36	9,56	8,97	50,54	321
завтрак2	0,13	3,51	3,25	14,04	103
Обед	0,595	22,39	21,05	70,67	563
Уплотненный полдник	0,508	14,84	15,1	66,92	486
<b>Итого за день</b>	<b>1,593</b>	<b>50,3</b>	<b>48,37</b>	<b>202,17</b>	<b>1473</b>

2-я неделя / 4. четверг

№ п/п	№ рецептур	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	4,16	4,52	19,37	136
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/2)	4,05	4,53	10,44	98
3	685.	Чай с сахаром	0,180	0,1	0,02	5,01	20
Итого по группе			0,373	8,31	9,07	34,82	254

завтрак2

1	698.	Кефир 2,5% жирности	0,130	3,77	3,25	5,2	69
Итого по группе			0,13	3,77	3,25	5,2	69

Обед

1	20.2	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,040	0,33	2,05	1,04	24
2	131.	Рассольник домашний со сметаной	0,180/5/18	6,76	6,2	11,15	128
3	451.	Котлеты из говядины	0,060	8,98	5,75	8,92	123
4	595.	Соус молочный	0,040	1,07	2,5	4,54	40
5	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,110	4,11	5,21	18,59	138
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,015	1,14	0,12	7,38	35
8	639.	Компот из смеси кураги и изюма	0,150	0,59	0,03	16,8	69
Итого по группе			0,635	25,62	22,34	84,82	627

Уплотненный полдник

1	488	Цыплята-бройлеры, туш. в соусе с овощами	0,150	12,67	12,43	14,44	214
2	576.	Гарнир из свежих помидоров	0,040	0,44	0,08	1,52	10
3	1011	Хлеб пшеничный, порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
4	707.	Сок яблоко-груша. Агуша. Витаминизирован	0,150	0,82	0	17,25	73
5	627	Бананы св.	0,095	1,42	0,47	19,95	91
Итого по группе			0,455	16,87	13,14	63	435

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,373	8,31	9,07	34,82	254
завтрак2	0,13	3,77	3,25	5,2	69
Обед	0,635	25,62	22,34	84,82	627
Уплотненный полдник	0,455	16,87	13,14	63	435
<b>Итого за день</b>	<b>1,593</b>	<b>54,57</b>	<b>47,8</b>	<b>187,84</b>	<b>1385</b>

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 пшеничная (жидкая) с маслом	0,150	5,12	5,03	20,63	148
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,033(20/10/3)	3,83	6	10,3	110
3	685.	Чай с черной смородиной	0,180	0,21	0,07	4,74	20
Итого по группе			0,363	9,16	11,1	35,67	278

завтрак2

1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,130	3,38	3,25	16,9	109
Итого по группе			0,13	3,38	3,25	16,9	109

Обед

1	16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,040	0,27	2,04	0,72	22
2	161	Суп молочный с крупой рисовой	0,150	2,75	3,41	11,51	89
3	371.	Филе рыбы припущенное	0,060	10,07	0,57	0,44	46
4	606.	Соус польский (1-й вариант) -3	0,020	0,55	4,29	0,81	42
5	378.	Пюре картофельное с морковью	0,120	2,54	5,97	10,7	115
6	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
7	1011	Хлеб пшеничный порция	0,015	1,14	0,12	7,38	35
8	638.	Компот из изюма 2в	0,180	0,49	0,07	21,47	85
Итого по группе			0,625	20,45	16,95	69,43	504

Уплотненный полдник

1	365	Суфле творожное	0,130	16,06	11,2	18,03	243
2	620.	Соус черносмородиновый	0,020	0,03	0,01	3,87	16
3	672	Гренки с сахаром	0,020	1,75	1,45	9,4	57
4	697.	Молоко 3,2%	0,180	5,22	5,76	8,46	108
5	627.	Яблоки св.	0,095	0,38	0,09	11,21	45
Итого по группе			0,445	23,44	18,51	50,97	469

Итого по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,363	9,16	11,1	35,67	278
завтрак2	0,13	3,38	3,25	16,9	109
Обед	0,625	20,45	16,95	69,43	504
Уплотненный полдник	0,445	23,44	18,51	50,97	469
<b>Итого за день</b>	<b>1,563</b>	<b>56,43</b>	<b>49,81</b>	<b>172,97</b>	<b>1360</b>

<b>Итого за период</b>	<b>15,745</b>	<b>566,99</b>	<b>522,84</b>	<b>1834,03</b>	<b>14337</b>
------------------------	---------------	---------------	---------------	----------------	--------------