Утверждено:
Директор
АНОО гимназия «Ксения»

_____ Головко О.С.

Разработано:
ООО «Технологии питания»
Директор

_____ Кузнецов А.Л.

Основное меню

Для воспитанников детского сада

АНОО гимназия «Ксения», с 1 до 3 лет,

с 12 часовым режимом работы.

Зимний, летний периоды - взаимозаменяемые.

Архангельск 2022г.

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 пшенная (жидкая) с маслом	0,150	4,91	4,73	20,74	146
2	1.04	Бутерброд с маслом	0,030(5/25)	1,89	4,84	12,89	102
3	693.	Какао с молоком	0,180	4,64	4,77	12,64	114
		Итог по группе	0,36	11,44	14,34	46,27	362
		завтрак второй					
1	707.	Сок яблоко осветленное Агуша Витаминизир	0,160	0	0	17,28	70
		Итог по группе	0,16	0	0	17,28	70
		Обед					
1	16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,040	1,48	3,18	0,64	36
2	587.	Соус томатный	0,030	0,42	1,56	2,59	27
3	134.	Суп крестьянский со сметаной, мясом	0,180/5/20	7,7	6,22	8,92	117
4	469	Фрикадельки мясные	0,060	8,22	5,9	4,81	107
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,015	1,14	0,12	7,38	35
6	516.	Макаронные изделия отварные	0,110	3,94	3,78	21,29	142
7	1012	Хлеб ржаной порция	0,040	2,64	0,48	16,4	70
8	700.	Напиток клюквенный	0,150	0,06	0,02	8,73	34
		Итог по группе	0,625	25,6	21,26	70,76	568
		полдник					
1	0.02	Детское печенье -Бегемотик Бонди- с Са.	0,020	1,68	2,28	14	80
2	698.	Ряженка 2,5% жирности	0,150	4,35	3,75	6,3	81
3	627	Бананы св.	0,095	1,42	0,47	19,95	91
		Итог по группе	0,265	7,45	6,5	40,25	252
		Ужин					
1	478.	Рулет картофельный с рыбным фаршем	0,150	12,96	5,94	19,8	186
2	606.	Соус польский (1-й вариант) -3	0,030	1,43	6,18	3,7	73
3	576.	Гарнир из свежих помидоров	0,040	0,44	0,08	1,52	10
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,015	1,14	0,12	7,38	35
5	685.	Чай с сахаром	0,180	0,11	0,03	7,01	28
		Итог по группе	0,415	16,08	12,35	39,41	332

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,36	11,44	14,34	46,27	362
завтрак второй	0,16	0	0	17,28	70
Обед	0,625	25,6	21,26	70,76	568
полдник	0,265	7,45	6,5	40,25	252
Ужин	0,415	16,08	12,35	39,41	332
Итог за день	1,825	60,57	54,45	213,97	1584

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 геркулесовая(жидкая) с маслом	0,150	5,64	6,16	19,69	158
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/3)	4,05	5,35	10,44	105
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	3,86	4,06	15,13	113
		Итог по группе	0,373	13,55	15,57	45,26	376
		завтрак второй					
1	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,1	11,8	47
		Итог по группе	0,1	0,4	0,1	11,8	47
		Обед					
1	20.2	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,040	0,33	2,05	1,04	24
2	110.	Борщ со сметаной, мясом и яйцом	0,180/5/20/20	10,14	7,39	5,17	134
3	488	Цыплята, тушеные в соусе с овощами	0,150(45/105)	12,56	15,91	14,81	246
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	631.	Компот из свежих яблок 3 вар.	0,150	0,06	0,01	9,25	37
		Итог по группе	0,575	26,87	25,96	54,05	546
		полдник					
1	779	Булочка молочная	0,070	6,42	2,22	36,27	207
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,150	4,05	3,75	16,2	118
		Итог по группе	0,22	10,47	5,97	52,47	325
		Ужин					
1	49.3	Салат из отварн. моркови с сахаром	0,040	0,49	0,04	4,62	21
2	362.	Пудинг из творога (запеченный)	0,130	16,92	14,22	24,68	300
3	1025	Джем абрикосовый	0,035	0,17	0	17,99	73
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,015	1,14	0,12	7,38	35
5	640.	Кисель из свежей клюквы	0,180	0,05	0,03	11,79	56
		Итог по группе	0,4	18,77	14,41	66,46	485

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,373	13,55	15,57	45,26	376
завтрак второй	0,1	0,4	0,1	11,8	47
Обед	0,575	26,87	25,96	54,05	546
полдник	0,22	10,47	5,97	52,47	325
Ужин	0,4	18,77	14,41	66,46	485
Итог за день	1,668	70,06	62,01	230,04	1779

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	311.	Каша манная (жидкая) с маслом	0,150	4,19	4,18	18,54	129
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,033(20/10/3)	3,83	6	10,3	110
3	685.	Чай со свежезаморож. черной смородиной	0,180	0,21	0,07	4,74	20
		Итог по группе	0,363	8,23	10,25	33,58	259
		завтрак второй					
1	707.	Сок яблоко-груша. Агуша. Витаминизирован	0,160	0,88	0	18,4	78
		Итог по группе	0,16	0,88	0	18,4	78
		Обед					
1	19.1	Салат из свежих помидоров	0,040	0,43	2,08	1,47	27
2	143.	Суп с макаронами и птицей	0,180/25	8,1	5,4	14,59	141
3	394.	Тефтели рыбные	0,060	7,6	2,23	7,57	80
4	600.	Соус сметанный-3	0,030	0,41	1,08	2,6	19
5	541.	Рагу овощное (3-й вариант)	0,120	2,17	5,19	13,3	104
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	634	Компот из черной смородины	0,150	0,17	0,07	8,7	37
		Итог по группе	0,635	22,66	16,65	72,01	513
		полдник					
1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,150	3,9	3,75	19,5	126
2	627.	Груша св.	0,095	0,38	0,28	9,78	45
		Итог по группе	0,245	4,28	4,03	29,28	171
		Ужин					
1	25.2	Салат "Степной" с растительным маслом	0,040	0,65	2,75	3,14	39
2	348.	Омлет с морковью и маслом	0,150	11,59	19,63	4,99	246
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,015	1,14	0,12	7,38	35
4	686.	Чай с лимоном	0,195(180/6/9)	0,18	0,04	9,19	38
		Итог по группе	0,4	13,56	22,54	24,7	358

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,363	8,23	10,25	33,58	259
завтрак второй	0,16	0,88	0	18,4	78
Обед	0,635	22,66	16,65	72,01	513
полдник	0,245	4,28	4,03	29,28	171
Ужин	0,4	13,56	22,54	24,7	358
Итог за день	1,803	49,61	53,47	177,97	1379

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 рисовая (жидкая) с маслом	0,150	3,68	3,95	21,98	140
2	2.07	Бутерброд с джемом абрикосовым	0,043(20/20/3)	1,61	3,05	20,58	116
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	3,86	4,06	15,13	113
		Итог по группе	0,373	9,15	11,06	57,69	369
		завтрак второй					
1	627.	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
		Итог по группе	0,1	1,5	0,5	21	96
		Обед					
1	22.0	Салат из помидоров со сладким перцем	0,040	0,43	2,07	1,53	27
2	131.	Рассольник домашний со сметаной, мясом	0,180/4/20	7,76	4,32	11,13	112
3	451.	Котлеты из говядины	0,060	8,98	5,75	8,92	123
4	595.	Соус молочный	0,030	0,87	1,88	4,14	32
5	508.	Каша гречневая рассыпчатая	0,110	4,09	4,39	18,49	130
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 сухофруктов3	0,150	0,44	0,04	16,25	68
		Итог по группе	0,625	26,35	19,05	84,24	597
		полдник					
1	767.	Булочка ванильная	0,070	5,29	5,16	34,55	220
2	698.	Кефир2,5% жирности	0,150	4,35	3,75	6	79
		Итог по группе	0,22	9,64	8,91	40,55	299
		Ужин					
1	49.2	Салат из отварн.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	17,78	291
3	596.	Соус молочный (сладкий)	0,035	1,01	1,92	9,09	46
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,015	1,14	0,12	7,38	35
5	697	Молоко 3,2%жирности	0,180	5,22	5,76	8,46	108
		Итог по группе	0,4	27,04	25,06	46,15	513

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,373	9,15	11,06	57,69	369
завтрак второй	0,1	1,5	0,5	21	96
Обед	0,625	26,35	19,05	84,24	597
полдник	0,22	9,64	8,91	40,55	299
Ужин	0,4	27,04	25,06	46,15	513
Итог за день	1,718	73,68	64,58	249,63	1874

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	302.	Каша ячневая (вязкая)с маслом	0,150	3,97	3,97	17,74	124
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/3)	4,05	5,35	10,44	105
3	693.	Какао с молоком	0,180	4,64	4,77	12,64	114
		Итог по группе	0,373	12,66	14,09	40,82	343
		завтрак второй					
1	707.	Сок яблоко-персик. Аруша Витаминизирован	0,160	1,04	0	18,4	77
		Итог по группе	0,16	1,04	0	18,4	77
		Обед					
1	16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,040	1,48	3,18	0,64	36
2	124.	Щи из св. капусты со сметаной, птицы	0,180/4/25	7,38	6,23	5,56	116
3	363.	Жаркое по-домашнему	0,150(50/100)	15,09	6,8	15,63	184
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	700.	Напиток клюквенный	0,150	0,06	0,02	8,73	34
		Итог по группе	0,575	27,79	16,83	54,34	475
		полдник					
1	627.	Яблоки св.	0,095	0,38	0,09	11,21	45
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,150	4,05	3,75	16,2	118
		Итог по группе	0,245	4,43	3,84	27,41	163
		Ужин					
1	462.	Тефтели (2в) из говядины с рисом (Ёжики)	0,150	16,18	11,92	23,39	262
2	600.	Соус сметанный-3	0,040	0,66	1,46	4,45	28
3	576.	Гарнир из свежих помидоров	0,040	0,44	0,08	1,52	10
4	705.	Напиток из плодов шиповника	0,180	0,61	0,25	15,68	75
		Итог по группе	0,41	17,89	13,71	45,04	375

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,373	12,66	14,09	40,82	343
завтрак второй	0,16	1,04	0	18,4	77
Обед	0,575	27,79	16,83	54,34	475
полдник	0,245	4,43	3,84	27,41	163
Ужин	0,41	17,89	13,71	45,04	375
Итог за день	1,763	63,81	48,47	186,01	1433

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	4,25	3,97	18,19	127
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/3)	4,05	5,35	10,44	105
3	693.	Какао с молоком	0,180	4,64	4,77	12,64	114
		Итог по группе	0,373	12,94	14,09	41,27	346
		завтрак второй					
1	707.	Сок яблоко осветленное Агуша Витаминизир	0,160	0	0	17,28	70
		Итог по группе	0,16	0	0	17,28	70
		Обед					
1	19.1	Салат из свежих помидоров	0,040	0,43	2,08	1,47	27
2	132.	Рассольник ленинградский со сметаной	0,180/4/20	6,55	5,57	14,37	129
3	499.	Котлеты рубленые из цыплят	0,060	9,63	6,84	8,79	140
4	600.	Соус сметанный-3	0,030	0,41	1,08	2,6	19
5	516.	Макаронные изделия отварные	0,110	3,94	3,78	21,29	142
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	634	Компот из черной смородины	0,150	0,17	0,07	8,7	37
		Итог по группе	0,625	24,91	20,02	81	599
		полдник					
1	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,150	4,05	3,75	16,2	118
2	0.02	Детское печенье -Бегемотик Бонди- с Са.	0,020	1,68	2,28	14	80
3	627.	Яблоки св.	0,095	0,38	0,09	11,21	45
		Итог по группе	0,265	6,11	6,12	41,41	243
		Ужин					
1	49.1	Салат из отв. моркови с грушей с сахаром	0,040	0,43	0,06	4,43	20
2	365	Суфле творожное	0,130	17,2	11,88	13,85	238
3	1025	Джем черносмородиновый	0,035	0,21	0,03	25,51	99
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,015	1,14	0,12	7,38	35
5	685.	Чай с сахаром	0,180	0,11	0,03	7,01	28
		Итог по группе	0,4	19,09	12,12	58,18	420

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,373	12,94	14,09	41,27	346
завтрак второй	0,16	0	0	17,28	70
Обед	0,625	24,91	20,02	81	599
полдник	0,265	6,11	6,12	41,41	243
Ужин	0,4	19,09	12,12	58,18	420
Итог за день	1,823	63,05	52,35	239,14	1678

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	5,65	4,66	22,11	154
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,033(20/10/3)	3,83	6	10,3	110
3	685.	Чай со свежезаморож. черной смородиной	0,180	0,21	0,07	4,74	20
		Итог по группе	0,363	9,69	10,73	37,15	284
		завтрак второй					
1	627.	Бананы св.	0,100	1,5	0,5	21	96
		Итог по группе	0,1	1,5	0,5	21	96
		Обед					
1	20.2	Салат из свежих помидоров и огурцов	0,040	0,33	2,05	1,04	24
2	139.	Суп картофельный с горохом и мясом	0,180/20	9,64	3,78	16,23	129
3	391	Шницель рыбный натуральный	0,060	9,07	2,19	5,79	78
4	587.	Соус томатный	0,030	0,33	1,55	1,96	24
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	0,015	1,14	0,12	7,38	35
8	700.	Напиток клюквенный	0,150	0,06	0,02	15,39	60
		Итог по группе	0,635	25,7	14,46	76,85	530
		полдник					
1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,150	3,9	3,75	19,5	126
2	779	Булочка молочная	0,070	6,42	2,22	36,27	207
		Итог по группе	0,22	10,32	5,97	55,77	333
		Ужин					
1	71.0	Винегрет овощной	0,040	0,54	2,75	3,35	40
2	342	Омлет с сыром	0,150	18,19	31,62	2,48	372
3	1011	Хлеб пшеничный порция	0,020	1,52	0,16	9,84	47
4	686.	Чай с лимоном	0,195(180/6/9)	0,18	0,04	9,19	38
		Итог по группе	0,405	20,43	34,57	24,86	497

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,363	9,69	10,73	37,15	284
завтрак второй	0,1	1,5	0,5	21	96
Обед	0,635	25,7	14,46	76,85	530
полдник	0,22	10,32	5,97	55,77	333
Ужин	0,405	20,43	34,57	24,86	497
Итог за день	1,723	67,64	66,23	215,63	1740

2-я неделя / 3. среда

№ п/п	№ рецептуры	наименование	вес (кг) готового блюда	пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)
				белки	жиры	углеводы	
1	2	3	4	5	6	7	8
		Завтрак					
1	311.	Каша Дружба (жидкая) с маслом	0,150	4,99	4,74	21,98	149
2	2.07	Бутерброд с джемом абрикосовым	0,043(20/20/3)	1,61	3,05	20,58	116
3	685.	Чай с сахаром и молоком	0,200	1,57	1,63	12,35	70
		Итог по группе	0,393	8,17	9,42	54,91	335
		завтрак второй					
1	707.	Сок яблоко-персик. Аруша Витаминизирован	0,160	1,04	0	18,4	77
		Итог по группе	0,16	1,04	0	18,4	77
		Обед					
1	19	Салат Летний	0,040	0,89	2,46	2,66	37
2	149.	Суп рисовый с говядиной	0,180/25	8,97	3,8	10,27	102
3	461.	Тефтели мясные (1 в)	0,060	7,87	7,76	6,73	130
4	587.	Соус томатный	0,030	0,42	1,56	2,59	27
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	1011	Хлеб пшеничный порция	0,015	1,14	0,12	7,38	35
8	634.	Компот из вишни	0,150	0,13	0,03	9,25	39
		Итог по группе	0,635	24,49	19,89	62,07	529
		полдник					
1	698.	Ряженка 2,5% жирности	0,150	4,35	3,75	6,3	81
2	627.	Груша св.	0,095	0,38	0,28	9,78	45
		Итог по группе	0,245	4,73	4,03	16,08	126
		Ужин					
1	388.	Биточки рыбные	0,060	8,26	1,88	5,42	70
2	606.	Соус польский (1-й вариант) -3	0,030	1,43	6,18	3,7	73
3	518	Картофель отварной	0,120	2,31	5,32	16,11	128
4	576.	Гарнир из кукурузы (консервированной)	0,040	0,88	0	4,48	23
5	1011	Хлеб пшеничный порция	0,015	1,14	0,12	7,38	35
6	700.	Напиток смородиновый	0,180	0,18	0,07	10,29	42
		Итог по группе	0,445	14,2	13,57	47,38	371

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,393	8,17	9,42	54,91	335
завтрак второй	0,16	1,04	0	18,4	77
Обед	0,635	24,49	19,89	62,07	529
полдник	0,245	4,73	4,03	16,08	126
Ужин	0,445	14,2	13,57	47,38	371
Итог за день	1,878	52,63	46,91	198,84	1438

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 геркулесовая(жидкая) с маслом	0,150	5,64	6,16	19,69	158
2	1.06	Бутерброд с яйцом и маслом	0,043(20/20/3)	4,05	5,35	10,44	105
3	693.	Какао с молоком	0,180	4,64	4,77	12,64	114
		Итог по группе	0,373	14,33	16,28	42,77	377
		завтрак второй					
1	627.	Яблоки св.	0,100	0,4	0,1	11,8	47
		Итог по группе	0,1	0,4	0,1	11,8	47
		Обед					
1	22.0	Салат из помидоров со сладким перцем	0,040	0,43	2,07	1,53	27
2	142.	Суп картофельный с рыбой	0,180/20	5,65	3,24	9,71	102
3	423	Бефстроганов из отварного мяса	0,060 (30/30)	8,71	3,12	2,13	67
4	166.	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	0,110	2,61	4,9	26,23	159
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	631.	Компот из свежих яблок и кураги	0,150	0,41	0,01	12,92	53
		Итог по группе	0,595	21,59	13,94	76,3	513
		полдник					
1	741.	Ватрушка с творогом	0,050	6,25	3,63	18,56	139
2	698.	Напиток Снежок 2,5% жирности	0,150	4,05	3,75	16,2	118
		Итог по группе	0,2	10,3	7,38	34,76	257
		Ужин					
1	16.1	Салат из свежих огурцов с р/м	0,040	1,48	3,18	0,64	36
2	478.	Запеканка картофельная с отварным сердце	0,150	13,49	5,53	21,81	187
3	600.	Соус сметанный-3	0,040	0,66	1,46	4,45	28
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,015	1,14	0,12	7,38	35
5	705.	Напиток из плодов шиповника	0,180	0,61	0,25	15,68	75
		Итог по группе	0,425	17,38	10,54	49,96	361

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,373	14,33	16,28	42,77	377
завтрак второй	0,1	0,4	0,1	11,8	47
Обед	0,595	21,59	13,94	76,3	513
полдник	0,2	10,3	7,38	34,76	257
Ужин	0,425	17,38	10,54	49,96	361
Итог за день	1,693	64	48,24	215,59	1555

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	0,150	4,25	3,97	18,19	127
2	3.1	Бутерброд с сыром Российским	0,033(20/10/3)	3,83	6	10,3	110
3	692.	Кофейный напиток с молоком	0,180	3,86	4,06	15,13	113
		Итог по группе	0,363	11,94	14,03	43,62	350
		завтрак второй					
1	707.	Сок яблоко-груша. Агуша. Витаминизирован	0,160	0,88	0	18,4	78
		Итог по группе	0,16	0,88	0	18,4	78
		Обед					
1	160.	Суп молочный с макаронными изделиями	0,180	4,61	4,74	16,27	128
2	388.	Котлеты рыбные	0,060	8,17	2,37	5,58	76
3	96.0	Масло сладко-сливочное, прокипяченное	0,003	0,01	2,47	0,02	22
4	519	Картофель в молоке	0,120	3,19	4,47	16,58	127
5	576.	Гарнир из свежих огурцов (6вар)	0,040	0,32	0,04	1	6
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 сухофруктов3	0,150	0,44	0,04	16,25	68
		Итог по группе	0,608	20,52	14,73	79,48	532
		полдник					
1	698.	Йогурт 2,5 % жирности	0,150	3,9	3,75	19,5	126
2	627.	Мандарины св.	0,095	0,76	0,19	7,12	36
		Итог по группе	0,245	4,66	3,94	26,62	162
		Ужин					
1	485	Голубцы ленивые	0,150	12,63	8,97	9,23	169
2	601.	Соус сметанный3 с томатом	0,060	1,19	1,95	7,23	43
3	576.	Гарнир из свежих помидоров	0,040	0,44	0,08	1,52	10
4	1011	Хлеб пшеничный порция	0,015	1,14	0,12	7,38	35
5	640.	Кисель из черной смородины	0,180	0,13	0,07	12,87	60
		Итог по группе	0,445	15,53	11,19	38,23	317

Итоги по группам питающихся

Группа	Вес (кг)	Белки	Жиры	Углеводы	ЭЦ (ккал)
Завтрак	0,363	11,94	14,03	43,62	350
завтрак второй	0,16	0,88	0	18,4	78
Обед	0,608	20,52	14,73	79,48	532
полдник	0,245	4,66	3,94	26,62	162
Ужин	0,445	15,53	11,19	38,23	317
Итог за день	1,821	53,53	43,89	206,35	1439

Итог за период	**17,715**	**618,58**	**540,6**	**2133,17**	**15899**