

Согласовано

2022г.

Утверждено

2022г.

Примерное меню и основные показатели пищевой и энергетической ценности приготавливаемых блюд для горячего питания детей в дошкольных образовательных организациях с 12 часовым режимом работы с 13 июня 2022г.

**Возрастная группа - 4 до 3 лет**

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	питательные вещества
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
185	Каша молочная "Дружба" на сгущенном молоке	150	5,408	6,467	38,889	235,770	0,420
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,050	
	Печенье	15	11,250	1,470	11,160	62,550	
392	Чай с сахаром	180	0,076	0,019	9,008	35,936	0,038
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>350,000</b>	<b>16,774</b>	<b>11,581</b>	<b>59,122</b>	<b>367,306</b>	<b>0,458</b>
<b>Второй завтрак</b>							
	Сок в ассортименте	150	0,825	0,150	18,300	76,500	3,000
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150,000</b>	<b>0,825</b>	<b>0,150</b>	<b>18,300</b>	<b>76,500</b>	<b>3,000</b>
<b>Обед</b>							
	Икра овощная	30	0,510	2,700	2,700	40,800	2,100
291	Плов из мяса птицы (куры)	120	10,255	9,688	22,009	215,707	2,700
90	Суп с рыбными фрикадельками	150	7,379	2,885	31,875	93,810	11,980
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,480	0,260	8,640	42,200	
348	Компот из яблок (гранулы)	150	0,088	0,004	14,336	58,000	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>470,000</b>	<b>19,712</b>	<b>13,537</b>	<b>79,560</b>	<b>450,317</b>	<b>16,780</b>
<b>Полдник</b>							
386	Кефир	170	4,930	4,250	6,800	90,100	1,190
	Батон вазелиновый	30	2,100	0,300	13,800	66,000	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>200,000</b>	<b>7,030</b>	<b>4,550</b>	<b>20,600</b>	<b>156,100</b>	<b>1,190</b>
<b>Ужин</b>							
392	Чай с лимоном	170	0,103	0,022	10,096	40,946	1,238
67	Винегрет овощной	30	0,492	2,056	5,752	30,596	3,116
406	Пирожок с капустой и луком	100	7,974	7,453	42,408	268,897	20,892
338	Фрукт, 1 шт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>400,000</b>	<b>8,969</b>	<b>9,931</b>	<b>68,056</b>	<b>387,439</b>	<b>35,246</b>
	<b>Итого за Понедельник - 1 Ясли</b>	<b>1 570,000</b>	<b>53,310</b>	<b>41,749</b>	<b>245,638</b>	<b>1 437,862</b>	<b>56,674</b>

**Возрастная группа с 3 до 7 лет**

№ рецеп.	Наименование дней недели, блюдо	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	питательные вещества
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак</b>							
392	Чай с сахаром	200	0,086	0,022	10,010	39,930	0,043
185	Каша молочная "Дружба" на сгущенном молоке	180	6,487	8,023	46,583	284,940	0,500
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,050	
	Печенье	15	11,250	1,470	11,160	62,550	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>400,000</b>	<b>17,863</b>	<b>13,140</b>	<b>67,818</b>	<b>420,470</b>	<b>0,543</b>
<b>Второй завтрак</b>							
41	Сок в ассортименте	160	0,880	0,160	19,520	81,600	3,200
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>160,000</b>	<b>0,880</b>	<b>0,160</b>	<b>19,520</b>	<b>81,600</b>	<b>3,200</b>
<b>Обед</b>							
	Икра овощная	50	0,850	4,500	4,500	68,000	3,500
291	Плов из мяса птицы	150	12,813	11,740	27,403	265,880	3,550
348	Компот из яблок (гранулы)	180	0,999	0,005	16,627	67,245	
90	Суп с рыбными фрикадельками	180	6,151	2,887	47,238	105,578	16,975
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>615,000</b>	<b>22,133</b>	<b>19,522</b>	<b>108,718</b>	<b>569,963</b>	<b>24,025</b>
<b>Полдник</b>							
386	Кефир	200	5,800	5,000	8,000	106,000	1,400
	Батон вазелиновый	50	3,500	0,500	23,000	110,000	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>250,000</b>	<b>9,300</b>	<b>5,500</b>	<b>31,000</b>	<b>216,000</b>	<b>1,400</b>
<b>Ужин</b>							
406	Пирожок с капустой и луком	100	7,974	7,453	42,408	268,897	20,892
40	Винегрет овощной	50	0,826	3,091	8,671	47,484	5,067
392	Чай с лимоном	200	0,113	0,025	12,096	48,930	1,243
338	Фрукт, 1 шт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000
	<b>Итого за Ужин</b>	<b>450,000</b>	<b>9,313</b>	<b>10,969</b>	<b>72,975</b>	<b>412,311</b>	<b>37,202</b>
	<b>Итого за Понедельник - 1 Сад</b>	<b>1 875,000</b>	<b>59,489</b>	<b>49,291</b>	<b>300,031</b>	<b>1 700,344</b>	<b>66,370</b>

День/неделя Вторник - 1 Янв							
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	питательность всх. С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Батон вобларованный	33	2,450	0,350	16,100	77,000	
210	Омлет натуральный	130	22,272	23,528	3,944	316,860	0,754
6	Сыр порционный	7	1,299	1,304		17,189	0,040
416	Какао из конзервов "Какао со стуженым молоком и сахаром"	180	2,050	1,875	13,650	79,675	0,325
	Итого за Завтрак	352,000	28,071	27,057	33,694	490,724	1,119
Второй завтрак							
	Сок в ассортименте	150	0,825	0,150	18,300	76,500	3,000
	Итого за Второй завтрак	150,000	0,825	0,150	18,300	76,500	3,000
Обед							
102	Борщ из свежей капусты со сметаной	150	1,487	4,615	13,843	81,040	12,240
268	Суп/ле рыбное	50	10,734	6,030	4,250	114,520	0,614
357	Кисель витаминизированный	150			13,644	55,470	0,330
	Кукуруза порционно		0,861	0,180	2,970	17,340	1,650
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,480	0,260	8,640	42,200	
171	Каша рисовая рассычатая	110	2,949	3,189	24,336	138,000	
350	Соус молочный	20	0,522	1,726	1,904	25,300	0,130
	Итого за Обед	500,000	18,033	14,000	69,587	473,870	15,064
Полдник							
386	Кофир	150	4,350	3,750	6,000	79,500	1,050
452	Булочка домашняя	50	4,459	3,133	31,445	171,740	0,182
	Итого за Полдник	200,000	8,809	6,883	37,445	251,240	1,232
Ужин							
151	Картофель, запеченный в соусе сметанном	150	4,182	5,705	73,254	160,430	24,384
33	Салат из свеклы отварной	40	0,585	1,038	3,432	25,370	3,900
392	Чай с сахаром	180	0,076	0,019	9,008	35,936	0,038
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,850	66,300	
	Итого за Ужин	400,000	7,123	7,032	99,354	288,036	28,322
	Итого за Вторник - 1 Янв	1,602,000	62,861	57,124	258,580	1,580,370	48,737

  

День/неделя Среда - 1 Янв							
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	питательность всх. С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,050	
384	Кофейный напиток (из конзервов "Цикорий")	180	2,368	2,400	17,408	100,800	0,416
185	Каша манная на молоке	150	7,036	6,250	30,023	205,650	1,989
	Батон вобларованный	25	1,750	0,250	11,500	55,000	
	Итого за Завтрак	360,000	11,194	12,525	58,996	394,300	2,405
Второй завтрак							
	Сок в ассортименте	150	0,825	0,150	18,300	76,500	3,000
	Итого за Второй завтрак	150,000	0,825	0,150	18,300	76,300	3,000
Обед							
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,480	0,260	8,640	42,200	
23	Салат из св. огурцов с луком	30	0,273	2,037	1,049	23,599	2,450
298	Голубцы ленивые	180	3,315	4,724	13,367	111,261	48,340
348	Компот из абрикосов(грамуза)	150	0,208		14,016	57,440	0,160
103	Суп вермишевый	150	1,752	2,253	26,151	76,050	6,900
	Итого за Обед	530,000	7,028	9,274	63,223	310,560	35,859
Полдник							
357	Кисель витаминизированный	180			16,062	65,260	0,374
	Батон вобларованный	30	2,100	0,300	13,800	66,000	
	Итого за Полдник	210,000	2,100	0,300	29,862	131,260	0,374
Ужин							
415	Крепитель сахарный	50	4,739	6,064	34,581	211,640	
212	Липецкиек с творогом	150	14,848	11,872	35,140	309,070	0,267
	Молоко стуженное	30	2,160	2,550	16,650	98,400	0,300
392	Чай с лимоном	170	0,103	0,022	10,096	40,946	1,238
	Итого за Ужин	400,000	21,850	20,508	96,467	660,056	1,803
	Итого за Среда - 1 Янв	1,830,000	42,997	42,757	266,848	1,572,876	63,434

День/неделя Вторник - 1 Снд							
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	питательность всх. С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Батон вобларованный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
210	Омлет натуральный	160	27,512	28,973	4,895	300,600	0,936
6	Сыр порционный	7	1,821	1,828		24,091	0,056
416	Какао из конзервов "Какао со стуженым молоком и сахаром"	200	2,296	2,100	15,288	89,236	0,364
	Итого за Завтрак	402,000	34,079	31,251	36,283	581,017	1,356
Второй завтрак							
41	Сок в ассортименте	160	0,880	0,160	19,520	81,600	3,200
	Итого за Второй завтрак	160,000	0,880	0,160	19,520	81,600	3,200
Обед							
268	Суп/ле рыбное	70	14,843	8,437	6,278	160,860	0,865
350	Соус молочный	30	0,783	2,589	2,856	37,950	0,195
357	Кисель витаминизированный	180			16,722	68,160	0,396
102	Борщ из свежей капусты со сметаной	180	1,720	5,929	15,786	97,990	14,448
171	Каша рисовая рассычатая	130	3,482	4,096	28,710	165,820	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
	Кукуруза порционно	50	1,435	0,300	4,950	28,898	2,750
	Итого за Обед	600,000	25,223	21,871	92,632	644,078	18,654
Полдник							
386	Кофир	180	5,220	4,500	7,200	95,400	1,260
452	Булочка домашняя	70	6,135	6,541	43,773	238,370	0,247
	Итого за Полдник	250,000	11,355	11,041	50,973	333,770	1,507
Ужин							
33	Салат из свеклы отварной	50	0,720	2,046	4,224	38,140	4,800
392	Чай с сахаром	200	0,086	0,022	10,010	39,950	0,043
151	Картофель, запеченный в соусе сметанном	170	4,396	4,942	83,616	167,910	27,830
	Хлеб пшеничный	30	2,280	0,270	13,860	66,300	
	Итого за Ужин	450,000	7,482	7,280	111,710	312,280	32,673
	Итого за Вторник - 1 Снд	1,942,000	79,019	73,603	311,118	1,972,745	57,390

  

День/неделя Среда - 1 Снд							
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	питательность всх. С
			Б	Ж	У		
Завтрак							
	Батон вобларованный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
384	Кофейный напиток (из конзервов "Цикорий")	180	2,146	2,175	15,778	91,350	0,377
185	Каша манная на молоке	180	8,458	7,800	36,052	249,640	2,392
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,050	
	Итого за Завтрак	400,000	13,094	13,950	67,995	451,040	2,769
Второй завтрак							
41	Сок в ассортименте	160	0,880	0,160	19,520	81,600	3,200
	Итого за Второй завтрак	160,000	0,880	0,160	19,520	81,600	3,200
Обед							
348	Компот из абрикосов(грамуза)	180	0,234		16,267	66,615	0,180
103	Суп вермишевый	180	2,146	3,308	31,643	97,950	8,400
298	Голубцы ленивые	180	3,315	4,724	13,367	111,261	46,340
23	Салат из св. огурцов с луком	50	0,462	3,063	1,782	36,508	4,139
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
	Итого за Обед	630,000	9,117	11,615	80,339	396,734	59,059
Полдник							
	Батон вобларованный	50	3,500	0,500	23,000	110,000	
357	Кисель витаминизированный	200			19,190	77,950	0,440
	Итого за Полдник	250,000	3,500	0,500	42,190	187,950	0,440
Ужин							
415	Крепитель сахарный	50	4,739	6,064	34,581	211,640	
212	Липецкиек с творогом	170	16,785	12,682	36,889	343,360	0,302
	Молоко стуженное	30	2,160	2,550	16,650	98,400	0,300
392	Чай с лимоном	200	0,113	0,025	12,096	48,930	1,243
	Итого за Ужин	450,000	23,797	21,327	103,797	702,330	1,845
	Итого за Среда - 1 Снд	1,890,000	56,388	47,546	313,249	1,819,654	67,313





День/неделя: Среда - 2 Ясли							
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	питательные элементы С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>							
180	Каша гречневая вязкая	150	5,032	5,803	29,118	103,430	1,300
	Печенье	15	11,250	1,470	11,160	62,550	
392	Чай с сахаром	180	0,076	0,019	9,008	35,976	0,038
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,050	
<i>Итого за Завтрак</i>							
		350,000	17,398	10,917	49,351	324,966	1,338
<b>Второй завтрак:</b>							
	Сок в ассортименте	150	0,825	0,150	18,300	76,500	3,000
<i>Итого за Второй завтрак</i>							
		150,000	0,825	0,150	18,300	76,500	3,000
<b>Обед:</b>							
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,480	0,260	8,640	42,200	
255	Виточки рыбные (минтай)	50	5,947	1,828	4,184	56,869	0,165
54	Салат из свеклы с яблоками	30	0,332	2,050	3,542	34,129	2,800
348	Компот из яблок (гранулы)	150	0,088	0,004	14,336	58,000	
108	Суп с клецками	150	2,764	4,174	26,235	97,660	7,000
171	Каша рисовая рассычатая	110	2,949	3,189	24,336	138,000	
<i>Итого за Обед</i>							
		510,000	13,560	11,305	81,273	426,858	9,965
<b>Полдник:</b>							
357	Кисель витаминизированный	150			13,644	55,470	0,330
	Батон Водорованный	50	3,500	0,500	23,000	110,000	
<i>Итого за Полдник</i>							
		200,000	3,500	0,500	36,644	165,470	0,330
<b>Ужин:</b>							
45	Салат из белокочанной капусты	30	0,457	2,029	3,571	34,080	8,750
338	Фрукт, 1 шт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000
454	Курица с рисом и картофелем (кури)	100	13,176	22,527	47,812	410,159	5,240
392	Чай с лимонном	170	0,103	0,022	10,096	40,946	1,238
<i>Итого за Ужин</i>							
		400,000	14,136	24,978	71,279	532,785	25,228
<i>Итого за Среда - 2 Ясли</i>							
		1 610,000	49,419	48,050	256,847	1 526,579	39,861

  

День/неделя: Пятница - 2 Ясли							
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	питательные элементы С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>							
6	Сыр порционный	7	1,259	1,304		17,189	0,040
416	Какао из консервов "Какао со стуженным молоком и сахаром"	180	2,050	1,875	13,650	79,675	0,325
	Батон Водорованный	20	1,400	0,200	9,200	44,000	
93	Суп молочный с вермишелью	150	4,381	4,231	14,524	114,470	1,365
<i>Итого за Завтрак</i>							
		357,000	9,130	7,610	37,374	235,334	1,730
<b>Второй завтрак:</b>							
	Сок в ассортименте	150	0,825	0,150	18,300	76,500	3,000
<i>Итого за Второй завтрак</i>							
		150,000	0,825	0,150	18,300	76,500	3,000
<b>Обед:</b>							
115	Суп крестьянский с крупной перловой	150	1,478	3,640	13,168	69,529	11,590
255	Печень по-строгановски	50	8,356	5,292	4,446	99,408	15,165
348	Компот из абрикосов(гранулы)	150	0,208		14,016	57,440	0,160
67	Винегрет овощной	30	0,492	2,056	5,752	30,596	3,116
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,220	0,390	12,960	63,300	
165	Каша гречневая рассычатая	110	4,086	3,396	21,106	133,790	
<i>Итого за Обед</i>							
		520,000	17,440	14,774	71,508	434,063	30,031
<b>Полдник:</b>							
357	Кисель витаминизированный	180			16,062	65,260	0,374
	Батон Водорованный	30	2,100	0,300	13,800	66,000	
<i>Итого за Полдник</i>							
		210,000	2,100	0,300	29,862	131,260	0,374
<b>Ужин:</b>							
305	Котлеты рубленные из мяса птицы (кури)	50	9,396	10,236	7,071	156,877	0,880
392	Чай с сахаром	180	0,076	0,019	9,008	35,976	0,038
399	Картофельное пюре	110	2,372	3,752	56,452	105,000	17,860
348	Соус томатный	30	0,527	0,741	2,383	18,870	3,750
	Хлеб пшеничный	30	1,520	0,180	9,240	44,200	
<i>Итого за Ужин</i>							
		400,000	13,891	14,928	84,134	360,883	22,528
<i>Итого за Пятница - 2 Ясли</i>							
		1 627,000	43,386	37,762	241,198	1 278,040	57,663

День/неделя: Среда - 2 Сад							
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	питательные элементы С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>							
392	Чай с сахаром	200	0,086	0,022	10,010	39,930	0,043
6	Масло сливочное	5	0,040	3,625	0,065	33,050	
	Печенье	15	11,250	1,470	11,160	62,550	
180	Каша гречневая вязкая	180	7,220	7,106	35,013	233,610	1,560
<i>Итого за Завтрак</i>							
		400,000	18,598	12,223	56,248	369,140	1,603
<b>Второй завтрак:</b>							
41	Сок в ассортименте	160	0,880	0,160	19,520	81,600	3,200
<i>Итого за Второй завтрак</i>							
		160,000	0,880	0,160	19,520	81,600	3,200
<b>Обед:</b>							
171	Каша рисовая рассычатая	130	3,482	4,096	28,710	165,820	
54	Салат из свеклы с яблоками	50	0,562	4,082	6,262	64,328	4,700
108	Суп с клецками	180	3,381	5,456	31,578	121,850	8,350
255	Виточки рыбные (минтай)	70	8,493	3,440	6,058	89,009	0,235
348	Компот из яблок (гранулы)	180	0,099	0,005	16,627	67,245	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
<i>Итого за Обед</i>							
		650,000	18,977	17,599	106,515	597,652	13,285
<b>Полдник:</b>							
	Батон Водорованный	50	3,500	0,500	23,000	110,000	
357	Кисель витаминизированный	200			19,190	77,950	0,440
<i>Итого за Полдник</i>							
		250,000	3,500	0,500	42,190	187,950	0,440
<b>Ужин:</b>							
45	Салат из белокочанной капусты	50	0,766	3,049	5,642	53,590	14,600
454	Курица с рисом и картофелем (кури)	100	13,176	22,527	47,812	410,159	5,240
392	Чай с лимонном	200	0,113	0,025	12,096	48,000	1,243
338	Фрукт, 1 шт	100	0,400	0,400	9,800	47,000	10,000
<i>Итого за Ужин</i>							
		450,000	14,455	26,001	75,258	559,679	27,083
<i>Итого за Среда - 2 Сад</i>							
		1 910,000	56,408	56,483	299,823	1 791,021	49,611

  

День/неделя: Пятница - 2 Сад							
№ рец.	Наименование дней недели, блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	питательные элементы С
			Б	Ж	У		
<b>Завтрак:</b>							
93	Суп молочный с вермишелью	180	5,218	5,507	16,955	139,180	1,638
6	Сыр порционный	7	1,821	1,828		24,091	0,056
416	Какао из консервов "Какао со стуженным молоком и сахаром"	180	2,050	1,875	13,650	79,675	0,325
	Батон Водорованный	35	2,450	0,350	16,100	77,000	
<i>Итого за Завтрак</i>							
		402,000	11,539	9,560	46,705	319,946	2,019
<b>Второй завтрак:</b>							
41	Сок в ассортименте	160	0,880	0,160	19,520	81,600	3,200
<i>Итого за Второй завтрак</i>							
		160,000	0,880	0,160	19,520	81,600	3,200
<b>Обед:</b>							
348	Компот из абрикосов (гранулы)	180	0,234		16,267	66,615	0,180
46	Винегрет овощной	50	0,826	3,091	8,671	47,484	5,067
255	Печень по-строгановски	70	11,654	8,260	5,610	144,177	21,281
115	Суп крестьянский с крупной перловой	180	1,762	4,965	15,508	88,329	13,948
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,960	0,520	17,280	84,400	
165	Каша гречневая рассычатая	130	5,702	4,385	25,747	165,040	
<i>Итого за Обед</i>							
		650,000	23,138	27,227	89,083	596,045	49,476
<b>Полдник:</b>							
357	Кисель витаминизированный	200			19,190	77,950	0,440
	Батон Водорованный	50	3,500	0,500	23,000	110,000	
<i>Итого за Полдник</i>							
		250,000	3,500	0,500	42,190	187,950	0,440
<b>Ужин:</b>							
348	Соус томатный	30	0,527	0,741	2,383	18,870	3,750
392	Чай с сахаром	200	0,086	0,022	10,010	39,930	0,043
305	Котлеты рубленные из мяса птицы (кури)	70	13,290	15,610	10,269	233,140	1,240
	Хлеб пшеничный	20	1,520		9,240	44,200	
399	Картофельное пюре	130	2,649	3,673	71,236	119,700	22,569
<i>Итого за Ужин</i>							
		450,000	18,072	20,226	103,138	435,840	27,602
<i>Итого за Пятница - 2 Сад</i>							
		1 912,000	57,129	51,667	300,636	1 641,381	73,737

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)		
	Б	Ж	У		В1	С	Е
Понедельник - 1	53,310	41,749	245,638	1 437,862	0,704	56,674	8,126
Вторник - 1	62,861	37,124	258,580	1 580,370	0,836	48,737	8,908
Среда - 1	42,997	42,757	266,848	1 572,876	0,615	63,434	9,355
Четверг - 1	49,524	36,799	238,999	1 353,870	1,074	94,637	7,989
Пятница - 1	68,378	56,844	211,468	1 562,850	0,552	37,158	7,731
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>55,414</b>	<b>47,055</b>	<b>244,307</b>	<b>1 501,966</b>	<b>0,756</b>	<b>60,128</b>	<b>8,422</b>
Понедельник - 2	44,964	36,612	212,044	1 249,695	0,587	78,235	7,976
Вторник - 2	55,740	46,822	275,234	1 543,399	0,890	31,885	9,095
Среда - 2	49,419	48,050	256,847	1 526,579	0,730	39,861	11,627
Пятница - 2	43,386	37,762	241,198	1 278,040	0,807	57,663	7,355
<b>СРЕДНЕЕ за 2 неделю</b>	<b>48,377</b>	<b>42,312</b>	<b>246,331</b>	<b>1 399,428</b>	<b>0,754</b>	<b>51,911</b>	<b>9,013</b>
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>51,896</b>	<b>47,684</b>	<b>247,063</b>	<b>1 450,697</b>	<b>0,755</b>	<b>56,020</b>	<b>8,718</b>
Норма СанПиН	42	47	203	1 400	0,8	45	

	Пищевые вещества (г)					Итого за день
	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин	
Понедельник - 1	350,000	250,000	470,000	200,000	400,000	1 570,000
Вторник - 1	352,000	250,000	500,000	200,000	400,000	1 602,000
Среда - 1	360,000	250,000	530,000	210,000	400,000	1 650,000
Четверг - 1	355,000	250,000	310,000	210,000	400,000	1 625,000
Пятница - 1	359,000	250,000	540,000	200,000	400,000	1 649,000
Понедельник - 2	350,000	250,000	510,000	210,000	400,000	1 620,000
Вторник - 2	357,000	250,000	520,000	200,000	400,000	1 627,000
Среда - 2	350,000	250,000	510,000	200,000	400,000	1 610,000
Пятница - 2	357,000	250,000	520,000	210,000	400,000	1 627,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>353</b>	<b>250</b>	<b>512</b>	<b>204</b>	<b>400</b>	<b>1 618</b>
Норма СанПиН	350	100	450	200	400	1 500

	Пищевые вещества (г)			ЭЦ (ккал)	Витамины (мг)		
	Б	Ж	У		В1	С	Е
Понедельник - 1	59,489	49,291	300,031	1 700,344	0,847	66,370	9,825
Вторник - 1	79,919	73,603	311,118	1 972,745	1,045	57,390	12,120
Среда - 1	50,388	53,546	315,249	1 819,654	0,740	67,311	11,221
Четверг - 1	62,033	51,812	286,076	1 709,514	1,323	113,406	13,864
Пятница - 1	82,059	71,287	258,556	1 932,928	0,710	44,970	10,089
<b>СРЕДНЕЕ за 1 неделю</b>	<b>66,598</b>	<b>58,708</b>	<b>293,806</b>	<b>1 827,017</b>	<b>0,933</b>	<b>69,890</b>	<b>11,424</b>
Понедельник - 2	56,982	52,301	263,302	1 626,003	0,771	94,599	13,633
Вторник - 2	69,323	55,859	341,839	1 892,399	1,115	40,012	11,580
Среда - 2	56,408	56,483	299,823	1 791,021	0,870	49,611	13,944
Пятница - 2	57,129	51,667	300,636	1 641,381	1,044	73,737	11,285
<b>СРЕДНЕЕ за 2 неделю</b>	<b>59,961</b>	<b>54,078</b>	<b>301,400</b>	<b>1 737,701</b>	<b>0,950</b>	<b>64,490</b>	<b>12,611</b>
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>63,280</b>	<b>66,393</b>	<b>297,603</b>	<b>1 882,369</b>	<b>0,942</b>	<b>67,199</b>	<b>12,018</b>
Норма СанПиН	54	60	261	1 800	0,9	50	

	Пищевые вещества (г)					Итого за день
	Завтрак	Второй завтрак	Обед	Полдник	Ужин	
Понедельник - 1	400,000	160,000	615,000	250,000	450,000	1 875,000
Вторник - 1	402,000	160,000	680,000	250,000	450,000	1 942,000
Среда - 1	400,000	160,000	630,000	250,000	450,000	1 890,000
Четверг - 1	405,000	160,000	630,000	250,000	460,000	1 925,000
Пятница - 1	400,000	160,000	650,000	250,000	450,000	1 940,000
Понедельник - 2	400,000	160,000	630,000	250,000	460,000	1 920,000
Вторник - 2	402,000	160,000	660,000	250,000	450,000	1 922,000
Среда - 2	400,000	160,000	650,000	250,000	450,000	1 910,000
Пятница - 2	402,000	160,000	650,000	250,000	450,000	1 912,000
<b>ИТОГО среднее за 2 недели</b>	<b>401</b>	<b>160</b>	<b>632</b>	<b>250</b>	<b>452</b>	<b>1 913</b>
Норма СанПиН	400	100	600	250	450	1 800