

Завтрак																				
1	Голубцы любительские 102/42	(25)	144	7,139	9,408	8,182	146	0,12	0,05	11,25	0,05	0,00	36,98	87,29	20,94	1,04	288,03	56,15	5,88	40,11
2	Пюре картофельное	(25)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
3	Чай с лимоном 200/10/7 *	686 (21)	217	0,212	0,007	8,943	37	0,00	0,00	2,84	0,00	0,00	7,42	8,72	4,67	0,78	11,41	0,01	0,02	0,62
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Конвертки с сыром	(25)	100	11,439	10,294	36,709	285	0,06	0,14	0,16	0,15	1,64	279,64	214,83	23,55	0,96	104,38	22,53	9,47	15,01
Итого за завтрак:			671	22,944	24,749	87,884	666	0,41	0,33	26,70	28,61	1,71	400,17	461,27	97,92	4,86	1219,3	181,27	16,27	101,28
Итого за день:				22,944	24,749	87,884	666	0,41	0,33	26,70	28,61	1,71	400,17	461,27	97,92	4,86	1219,3	181,27	16,27	101,28
4 день																				
Завтрак																				
1	Пудинг из творога (запеченный) без изюма	(25)	200	24,875	16,745	33,814	385	0,08	0,38	0,33	18,07	0,45	240,26	343,51	40,44	1,45	180,34	83,34	42,34	51,59
2	Соус ягодный (клубника, вишня)	(0)	30	0,079	0,024	6,334	26	0,00	0,00	1,84	0,00	0,00	4,42	2,97	2,35	0,15	19,36	0,16	0,02	1,02
3	Кофейный напиток с молоком *	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80
4	Сдоба уренгойская	22 (25)	60	3,644	3,066	28,400	156	0,03	0,03	0,05	0,09	0,08	20,74	42,02	7,05	0,49	56,32	23,39	3,39	9,86
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120/шт	0,405	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
Итого за завтрак:			610	31,299	21,658	91,088	684	0,17	0,49	14,49	42,85	0,53	344,35	474,90	88,11	5,98	720,69	112,95	46,94	79,72
Итого за день:				31,299	21,658	91,088	684	0,17	0,49	14,49	42,85	0,53	344,35	474,90	88,11	5,98	720,69	112,95	46,94	79,72
5 день																				
Завтрак																				
1	Кукуруза консервированная порциями	11/24 (12)	20	0,372	0,075	2,811	13	0,00	0,00	0,96	0,00	0,00	1,00	10,00	0,00	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00
2	Котлета из грудки цыплят	(0)	100	11,382	10,229	10,276	179	0,08	0,05	0,53	25,31	0,14	53,70	133,42	21,62	1,51	203,62	29,23	13,67	67,23
3	Макаронные изделия отварные	516 (21)	180	5,380	4,467	37,555	212	0,08	0,03	0,00	15,25	0,07	25,07	99,44	28,79	0,94	118,28	111,01	0,05	12,53
4	Соус томатный "Помидорка"	(0)	30	0,298	0,629	4,136	23	0,01	0,00	1,49	0,00	0,00	3,09	5,52	3,70	0,17	60,75	10,54	0,27	0,40
5	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
6	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
7	Булочка домашняя	769 (21)	50	3,028	5,680	28,074	176	0,03	0,01	0,00	0,02	0,02	7,92	29,35	5,22	0,43	38,42	12,14	3,75	10,01
Итого за завтрак:			620	21,666	21,274	102,621	689	0,29	0,10	3,02	40,58	0,23	119,40	332,90	77,56	4,62	478,07	162,92	17,74	90,17
Итого за день:				21,666	21,274	102,621	689	0,29	0,10	3,02	40,58	0,23	119,40	332,90	77,56	4,62	478,07	162,92	17,74	90,17
6 день																				
Завтрак																				
1	Маринад овощной с томатом	570 (12)	100	1,358	8,338	9,322	118	0,05	0,06	4,50	0,02	0,00	24,36	45,99	28,39	0,81	230,44	39,73	2,79	38,35
2	Вареники отварные (пром. произ.) с картофелем	725 (21)	200	6,332	5,568	46,540	262	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	22,82	4,60	1,35	0,18	0,53	244,50	0,00	0,00
3	Масло сливочное	96 (21)	3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	12,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,08
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00

5	Пшеница средиземноморская с говядиной и сыром	(25)	115	11,920	13,257	25,701	270	0,06	0,12	2,24	2,76	0,28	241,05	206,33	27,41	1,30	196,69	14,82	6,81	23,97
	Итого за завтрак:		628	19,789	29,208	90,342	703	0,10	0,18	6,78	14,78	0,31	293,58	264,99	60,98	3,03	428,44	299,05	9,63	62,41
	Итого за день:		19,789	29,208	90,342	703	0,10	0,18	6,78	14,78	0,31	293,58	264,99	60,98	3,03	428,44	299,05	9,63	62,41	
	Итого за неделю:		140,904	148,745	521,252	3987	1,56	2,31	88,02	256,56	6,92	1971,6 ²	2528,16	501,40	31,61	4132,5 ⁷	941,43	159,40	505,68	
	2 неделя																			
	1 день																			
	Завтрак																			
1	Каша рисовая молочная жидкая м/с 250/10	257 (12)	260	2,545	6,637	31,767	197	0,12	0,04	0,08	31,72	0,11	26,89	65,87	18,68	0,43	52,16	58,84	5,36	19,55
2	Кофейный напиток с молоком	395 (26)	200	2,296	1,778	11,297	70	0,02	0,06	0,26	24,69	0,00	59,73	73,20	27,47	1,25	131,08	3,96	0,88	8,80
3	Хачапури с сыром и творогом	850 (13)	120	15,362	12,193	31,904	299	0,06	0,22	0,24	8,13	0,57	314,35	270,22	28,68	1,03	123,18	4,72	17,09	22,64
4	Фрукты свежие (банан)	(21)	170/шт	2,155	0,000	36,404	154	0,09	0,09	17,00	0,00	0,00	13,60	47,60	71,40	1,02	591,60	1,70	0,00	1,70
	Итого за завтрак:		750	22,357	20,608	111,373	720	0,28	0,41	17,59	64,54	0,68	414,57	456,89	146,23	3,74	898,01	69,22	23,32	52,69
	Итого за день:		22,357	20,608	111,373	720	0,28	0,41	17,59	64,54	0,68	414,57	456,89	146,23	3,74	898,01	69,22	23,32	52,69	
	2 день																			
	Завтрак																			
1	Фрикадельки "Нежные"	(25)	100	12,633	9,753	10,079	179	0,06	0,10	1,15	10,57	0,12	40,84	150,11	19,67	1,73	263,55	21,62	7,44	65,07
2	Макаронные изделия отварные, морковь припущенная 140/40	5/6 (21)	180	4,628	4,180	31,760	183	0,08	0,05	0,84	14,54	0,07	30,16	97,92	36,37	0,99	162,34	92,34	0,09	29,91
3	Соус "Солнечный"	(25)	30	0,209	0,830	1,409	14	0,00	0,01	0,14	3,27	0,02	3,26	4,92	2,35	0,07	12,78	10,71	0,11	3,35
4	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
5	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
6	Пирожки печеные с повидлом	687 (12)	60	2,882	2,895	33,593	172	0,03	0,02	0,06	0,03	0,09	11,37	31,62	6,14	0,69	35,27	13,48	3,30	8,76
	Итого за завтрак:		610	21,558	17,853	96,610	633	0,26	0,19	2,24	28,41	0,30	114,24	339,74	82,77	4,98	530,94	138,14	10,94	107,09
	Итого за день:		21,558	17,853	96,610	633	0,26	0,19	2,24	28,41	0,30	114,24	339,74	82,77	4,98	530,94	138,14	10,94	107,09	
	3 день																			
	Завтрак																			
1	Запеканка из творога с какао	235 (25)	200	19,500	14,228	32,443	336	0,28	0,58	8,89	95,94	2,08	183,27	255,01	28,70	0,86	131,13	24,09	32,67	37,85
2	Соус молочный сладкий с ванилью	366 (25)	40	0,602	1,388	5,309	36	0,01	0,02	0,10	13,68	0,02	21,85	17,45	2,48	0,06	25,21	1,61	0,45	3,87
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Спойка Детская	(25)	70	4,230	4,580	33,819	193	0,04	0,04	0,06	0,10	0,13	23,17	49,90	8,01	0,58	65,15	18,64	4,55	12,35
5	Фрукты свежие (яблоки)	(12)	120/шт	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
	Итого за завтрак:		640	24,896	20,241	91,555	648	0,36	0,66	21,10	109,73	2,23	252,10	342,74	53,82	4,89	555,08	46,44	37,98	62,52
	Итого за день:		24,896	20,241	91,555	648	0,36	0,66	21,10	109,73	2,23	252,10	342,74	53,82	4,89	555,08	46,44	37,98	62,52	
	4 день																			

		Завтрак																		
1	Тфетели рыбные 2/ 50/25*	394 (21)	150	12,444	12,158	14,027	215	0,14	0,10	1,81	19,17	7,43	29,98	148,00	27,87	0,83	265,41	131,41	29,40	261,31
2	Пюре картофельное	520 (21)	180	3,107	4,846	23,022	148	0,14	0,12	12,45	28,40	0,07	52,13	102,44	34,37	1,33	758,48	102,58	0,90	45,54
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Хлеб "Полезный" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,02	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Ватрушка с вишней и брусничкой	695 (12)	75	3,706	2,107	32,934	166	0,03	0,03	1,45	0,03	0,08	17,33	41,25	9,66	0,72	80,97	21,77	3,42	10,33
Итого за завтрак:			645	20,463	19,306	89,753	615	0,40	0,26	15,75	47,60	7,57	128,05	346,86	90,12	4,37	1161,86	255,76	33,72	317,18
Итого за День:				20,463	19,306	89,753	615	0,40	0,26	15,75	47,60	7,57	128,05	346,86	90,12	4,37	1161,86	255,76	33,72	317,18
5 День																				
Завтрак																				
1	Оладьи из пчени и свиинны с луком, морковью	468 (21)	100	11,034	11,543	10,400	190	0,20	1,11	9,38	3050,40	0,00	26,86	211,34	22,67	4,28	237,31	110,41	23,45	146,05
2	Макаронные изделия отварные с овощами по-болгарски 140/40	516 (21)	180	5,507	5,490	35,857	215	0,10	0,07	20,18	12,55	0,06	36,01	106,12	37,66	1,37	280,65	115,40	0,74	21,90
3	Напиток растворимый "Цикорий" с молоком *	(25)	200	1,152	1,034	10,770	57	0,01	0,06	0,26	24,60	0,00	53,06	39,59	5,66	0,10	58,10	3,96	0,88	8,80
4	Хлеб "Полезный**" (из ржано-пшеничной муки)	(0)	30	1,047	0,195	11,027	50	0,09	0,01	0,00	0,00	0,00	24,00	48,00	14,40	0,75	57,00	0,00	0,00	0,00
5	Крендель "Школьный"	(25)	50	3,271	5,712	27,952	176	0,03	0,02	0,01	0,03	0,09	8,88	34,68	5,45	0,49	42,09	7,44	4,52	11,46
Итого за завтрак:			560	22,011	23,974	96,006	688	0,43	1,28	29,84	3087,58	0,15	148,81	439,71	85,84	6,99	675,15	237,20	29,59	188,21
Итого за День:				22,011	23,974	96,006	688	0,43	1,28	29,84	3087,58	0,15	148,81	439,71	85,84	6,99	675,15	237,20	29,59	188,21
6 День																				
Завтрак																				
1	Вареники с адыгейским сыром и картофелем	664 (25)	200	17,927	21,042	38,385	415	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	11,98	2,41	0,71	0,09	0,28	128,36	0,00	0,00
2	Масло сливочное	96 (21)	3	0,020	2,045	0,037	19	0,00	0,00	0,00	12,00	0,03	0,72	0,90	0,00	0,01	0,78	0,00	0,03	0,08
3	Чай с сахаром 200/10 *	(25)	210	0,159	0,000	8,742	36	0,00	0,00	0,04	0,00	0,00	4,62	7,18	3,83	0,74	0,00	0,00	0,00	0,00
4	Булочка "Лакомка"	(25)	60	3,684	3,615	31,624	174	0,03	0,02	0,00	0,03	0,04	10,06	36,85	6,45	0,53	48,82	16,08	3,67	11,13
5	Фрукты свежие (яблоко)	627 (21)	120/шт	0,406	0,045	11,243	47	0,04	0,02	12,00	0,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64	333,60	2,11	0,31	8,45
Итого за завтрак:			593	22,196	26,747	90,031	690	0,07	0,04	12,04	12,03	0,07	46,58	60,54	21,79	4,00	383,48	146,56	4,01	19,66
Итого за День:				22,196	26,747	90,031	690	0,07	0,04	12,04	12,03	0,07	46,58	60,54	21,79	4,00	383,48	146,56	4,01	19,66
Итого за неделю:				133,481	128,729	575,328	3994	1,80	2,85	98,55	3349,90	11,01	1104,36	1886,49	480,57	28,97	4204,52	893,33	139,57	747,35
еднев значение за период:				22,87	23,12	91,38	665	0,28	0,43	15,55	300,54	1,49	256,33	376,22	81,83	5,05	694,76	152,90	24,91	104,42

еко: 7981 : 12 = 665 ккал

еко: 274,386 : 12 = 22,865 грамм Белка

сего: 277,474 : 12 = 23,123	грамм жира
сего: 1096,580 : 12 = 91,382	грамм углеводов
сего: 3,35 : 12 = 0,28	мг витамина В1
сего: 5,16 : 12 = 0,43	мг витамина В2
сего: 186,57 : 12 = 15,55	мг витамина С
сего: 3606,45 : 12 = 300,54	витамина А (рет.экв.)
сего: 17,93 : 12 = 1,49	мкг витамина D
сего: 3075,98 : 12 = 256,33	мг кальция
сего: 4514,65 : 12 = 376,22	мг фосфора
сего: 981,97 : 12 = 81,83	мг магния
сего: 60,58 : 12 = 5,05	мг железа
сего: 8337,09 : 12 = 694,76	мг калия
сего: 1834,76 : 12 = 152,90	мкг йода
сего: 298,97 : 12 = 24,91	мкг селена
сего: 1253,03 : 12 = 104,42	мкг фтора

кономист по ценам:



экснолог

Примечание:

- 12 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1994г
- 13 - Сб.рецептур блюд и кул.изделий для ПОП 1997г
- 21 - сб.рецептур блюд и кул.изд. для ПОП при общеобр. школ 2004г.
- 25 - Технико-технологическая карта №
- 26 - Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях 2011 г.