



СОГЛАСОВАНО

Handwritten signature

Меню для организации питания детей от 1 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения Мензелинского района РТ на 2022г. (Кузембетьево)

«...» ... 20... г.

1 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Белки		Жиры		Гликоидическая		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг рети.э															мг
Понедельник, 1 неделя																								
Завтрак		1-7																						
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28				
54-9к-2020	Каша вязкая молочно-овсяная	150	6,4	8,4	25,7	204,6	0,15	0,13	30,15	0,1	0,39	260	205,5	118,2	47,12	175	1,38	38,44	10,92	46,71				
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22				
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7	0,01	0,05	5,06	0	0,21	14,52	53,29	75,98	6	32,05	0,31	3,38	0,66	7,5				
Пром.	Батон простой	20	1,6	0,2	9,8	47,5	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	0,64	1,2	2,9				
Итого за Завтрак		370	14	20,7	42,3	412,5	0,21	0,34	142,6	1,11	0,6	405,4	335,5	220,6	64,1	294,7	2,98	50,46	23,69	79,39				
Второй завтрак																								
Пром.	Молоко 2.5%	150	4,4	3,8	7,2	80	0,06	0,23	33	0	1,95	75	219	180	21	135	0,15	13,5	3	30				
Итого за Второй завтрак		150	4,4	3,8	7,2	80	0,06	0,23	33	0	1,95	75	219	180	21	135	0,15	13,5	3	30				
Обед																								
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью с растительным маслом	60	1	6,1	5,8	81,5	0,03	0,02	121,5	0	23,11	85,27	163,5	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34				
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	150	3,5	2,5	8,5	70,2	0,04	0,03	76,07	0,04	2,77	43,51	166,6	9,96	9,56	26,98	0,41	7,71	0,71	15,92				
54-1г-2020	Манароны отварные	130	4,6	4,3	28,4	170,6	0,05	0,02	15,91	0,08	0	129,2	46,62	91,72	6,24	35,28	0,64	18	0,05	10,33				
ном.рец №174	Тефтели мясные из говядины, полуфабрикат	80	8,98	9,49	7,31	150,5	0	0	0	0	0,79	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
54-3соус-2020	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	0,01	0	38,45	0,01	0,81	3,7	42,58	2,77	3,67	7,16	0,15	0,54	0,13	2,71				
54-1кн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	0	0	11,25	0	0,02	0,04	0,13	81,06	1,58	3,23	0,06	0	0					
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,5	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9				
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0				
Итого за Обед		640	22,28	23,49	84,01	635,8	0,18	0,1	263,2	0,13	27,5	483,5	487	224,3	43,65	136,5	2,62	36,7	8,43	40,2				
Полдник																								
54-16к-2020	Каша "Дружба"	150	3,7	4,4	18	126,7	0,05	0,1	20,37	0,05	0,4	251,8	117,5	103	20,31	92,77	0,39	17,41	3,07	23,34				
54-3гн-2020	Кисель	150	0	0	9,5	37,9	0,03	0,03	9,37	0	1,59	0,09	1,18	43,75	0,1	0,08	0,02	0	0					
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9				
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	20	0,6	0,7	15,5	70	0,01	0,01	0,6	0	0	9,8	28	3,2	2	7,2	0,3	0	0	0				
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	1,1	2,1	0,3	2	0,5	1,7				

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

ООО "КРЕПЫШ"

Ефремов В.Ю.

Меню для организации питания детей от 1 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения Мензелинского района РТ на 2022г. (Кузембетьево)

1 день

№ рецептурь	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	глевод	ческая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг	рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 1 неделя																				
	Завтрак	1-7																			
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,4	8,4	25,7	204,6	0,15	0,13	30,15	0,1	0,39	260	205,5	118,2	47,12	175	1,38	38,44	10,92	46,71	
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22	
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7	0,01	0,05	5,06	0	0,21	14,52	53,29	75,98	6	32,05	0,31	3,38	0,66	7,5	
Пром.	Батон простой	20	1,6	0,2	9,8	47,5	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	0,64	1,2	2,9	
	Итого за Завтрак	370	14	20,7	42,3	412,5	0,21	0,34	142,6	1,11	0,6	405,4	335,5	220,6	64,1	294,7	2,98	50,46	23,69	79,39	
	Второй завтрак																				
Пром.	Молоко 2.5%	150	4,4	3,8	7,2	80	0,06	0,23	33	0	1,95	75	219	180	21	135	0,15	13,5	3	30	
	Итого за Второй завтрак	150	4,4	3,8	7,2	80	0,06	0,23	33	0	1,95	75	219	180	21	135	0,15	13,5	3	30	
	Обед																				
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью с растительным маслом	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,5	0	23,11	85,27	163,5	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34	
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	150	3,5	2,5	8,5	70,2	0,04	0,03	76,07	0,04	2,77	43,51	166,6	9,96	9,56	26,98	0,41	7,71	0,71	15,92	
54-1г-2020	Макароны отварные	130	4,6	4,3	28,4	170,6	0,05	0,02	15,91	0,08	0	129,2	46,62	91,72	6,24	35,28	0,64	18	0,05	10,33	
ном.рец №174	Тефтели мясные из говядины, полуфабрикат	80	8,98	9,49	7,31	150,5	0	0	0	0	0,79	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
54-3соус-202	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	0,01	0	38,45	0,01	0,81	3,7	42,58	2,77	3,67	7,16	0,15	0,54	0,13	2,71	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	0	0	11,25	0	0,02	0,04	0,13	81,06	1,58	3,23	0,06	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	Итого за Обед	640	22,28	23,49	84,01	635,8	0,18	0,1	263,2	0,13	27,5	483,5	487	224,3	43,65	136,5	2,62	36,7	8,43	40,2	
	Полдник																				
54-16к-2020	Каша "Дружба"	150	3,7	4,4	18	126,7	0,05	0,1	20,37	0,05	0,4	251,8	117,5	103	20,31	92,77	0,39	37,41	3,07	23,34	
54-3гн-2020	Кисель	150	0	0	9,5	37,9	0,03	0,03	9,37	0	1,59	0,09	1,18	43,75	0,1	0,08	0,02	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	20	0,6	0,7	15,5	70	0,01	0,01	0,6	0	0	9,8	28	3,2	2	7,2	0,3	0	0	0	
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17	

	Итого за Полдник	440	6,7	5,5	60,9	319,3	0,15	0,18	38,34	0,05	61,99	374,5	362,3	187,9	38,21	136,1	1,23	40,05	4,77	43,24
	Итого за день	1600	47,38	53,49	194,4	1447,6	0,6	0,85	477,2	1,29	92,04	1338	1404	812,8	167	702,2	6,98	140,7	39,89	192,8

2 день

№ рецептурь	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	глевод	ческая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг	рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Вторник, 1 неделя																				
	Завтрак	1-7																			
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0	
54-7к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная с изюмом	150	6,1	7,3	31,2	214,4	0,14	0,11	29,99	0,09	0,39	248,3	203,7	107,3	37,58	140,9	1,13	36,92	2,26	41,76	
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	2,6	1,9	8,3	60,8	0,02	0,09	9,94	0	0,39	28,76	119,2	107,2	17,45	71,55	0,51	6,75	1,32	20,51	
Пром.	Батон простой	20	1,6	0,2	9,8	47,5	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	0,64	1,2	2,9	
	Итого за Завтрак	330	12,6	12,4	49,3	358,5	0,19	0,24	65,93	0,19	0,85	446,6	358,9	307,1	65,33	280,3	2,14	44,31	6,23	65,17	
	Второй завтрак																				
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30	
	Итого за Второй завтрак	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30	
	Обед																				
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,3	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4	
54-8с-2020	Суп гороховый	150	5	3,4	12,2	99,9	0,11	0,04	72,89	0	3,58	71,87	286,8	20,21	21,75	60,35	1,11	11,97	1,51	21,66	
54-3м-2020	Голубцы ленивые	150	12,7	11,5	9,6	192,5	0,05	0,11	13,77	0,06	16,56	172,4	406,9	62,02	28,46	138,2	2,03	25,4	1,31	53,47	
54-33хн-2020	Напиток апельсиновый	150	0,1	0	6	24,8	0	0	0,79	0	3,96	1,67	27,11	55,85	1,87	3,3	0,06	0,33	0,07	2,81	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	Итого за Обед	550	21,4	18	48,9	443,9	0,23	0,2	88,13	0,06	26,38	546,5	924,7	168,3	75,23	268	4,9	50,33	10,62	92,24	
	Полдник																				
54-27м-2020	Рагу из курицы	110/40	15,7	5,3	13,1	163	0,1	0,08	194,8	0	8,44	211	553,9	24,14	70,01	144,4	1,6	32,23	12,78	117,3	
54-10в-2020	Булочка ванильная	50	3,9	3,4	25,4	147,4	0,05	0,03	15,93	0,12	0	200,6	42,12	14,69	5,43	34,11	0,47	27,8	2,63	9,19	
Пром.	Сок яблочный	150	0,8	0,2	15,2	65	0,02	0,02	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	

	Итого за Полдник	370	21,7	9,1	60,4	409,6	0,21	0,15	210,7	0,12	11,44	542,6	825	56,33	90,84	220,6	4,95	60,03	21,59	126,5
	Итого за день	1400	60,1	43,3	164,9	1288,4	0,66	0,79	397,8	0,37	39,12	1611	2328	717,7	252,4	906,8	12,14	168,2	39,94	313,9

3 день

№ рецептурь	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	глевод	ческая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг	рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак	1-7																		
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-1о-2020	Омлет натуральный	110	9,3	13,2	2,4	165,2	0,05	0,3	134	1,6	0,22	193,8	132,1	80,41	12,29	148,6	1,53	32,01	19,11	45,93
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	155	0,1	0	4,9	20,4	0	0	0,18	0	0,86	0,71	14,95	48,62	1,98	3,7	0,31	0,01	0,02	0,53
Пром.	Батон простой	20	1,6	0,2	9,8	47,5	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	0,64	1,2	2,9
	Итого за Завтрак	295	11,1	20,7	17,2	299,2	0,08	0,32	179,1	1,73	1,08	284,7	177,2	136	21,07	173,1	2,26	32,66	20,43	49,64
	Второй завтрак																			
Пром.	Молоко 2.5%	150	4,4	3,8	7,2	80	0,06	0,23	33	0	1,95	75	219	180	21	135	0,15	13,5	3	30
	Итого за Второй завтрак	150	4,4	3,8	7,2	80	0,06	0,23	33	0	1,95	75	219	180	21	135	0,15	13,5	3	30
	Обед																			
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,3	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,3	69,2	0,02	0,02	78,71	0	8,07	73,89	138	28,11	9,85	23,23	0,36	11,44	0,25	11,07
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	5,5	31,1	202,5	0,19	0,1	16,63	0,08	0	129,5	190,1	40,4	104,1	156,9	3,51	19,31	3,05	13,92
№243	Сосиска говяжья отварная п/ф	50	6,6	11,42	0,9	123,57	0	0	0,04	0,005	0	0	0	3,72	7,75	68,7	0,87	0	0	0
54-3соус-202	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	0,01	0	38,45	0,01	0,81	3,7	42,58	2,77	3,67	7,16	0,15	0,54	0,13	2,71
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	1,8	8,2	58,9	0,02	0,09	9,93	0	0,39	28,69	109,8	108,7	14,68	67,27	0,37	6,75	1,32	15
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	Итого за Обед	610	23,9	30,12	68	630,77	0,33	0,27	876,7	0,095	12,9	547,4	671,4	208,2	167,9	390,2	6,92	48,87	12,22	67,17
	Полдник																			
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7	0,06	0,05	33,66	0,19	0,04	240,9	57,47	156,3	10,87	100,3	0,77	20,67	1,95	10,36
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7	0,01	0,05	5,06	0	0,21	14,52	53,29	75,98	6	32,05	0,31	3,38	0,66	7,5
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Пром.	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,01	0	0	0	0,6	21,3	3,3	2,7	15	0,24	0	0	0

	Итого за Полдник	350	12,3	9,2	67,4	402,1	0,11	0,12	38,72	0,19	0,25	355,8	150,7	239,6	22,37	160,4	1,54	24,69	3,81	20,76
	Итого за день	1405	51,7	63,82	159,8	1412,1	0,58	0,94	1128	2,015	16,18	1263	1218	763,8	232,3	858,7	10,87	119,7	39,46	167,6

4 день

№ рецептурь	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	глевод	ческая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг	рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг
	Четверг, 1 неделя																				
	Завтрак	1-7																			
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	3,4	13,4	100,7	0,05	0,13	17,91	0,02	0,55	84,48	139,9	127,6	14,49	91,79	0,27	15,63	1,86	23,8	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	0	0	0,11	0	0,02	0,27	7,85	47,93	1,44	2,69	0,28	0	0	0	
Пром.	Батон простой	20	1,6	0,2	9,8	47,5	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	0,64	1,2	2,9	
	Итого за Завтрак	340	8,2	13,9	28,1	269,7	0,08	0,18	89,02	0,25	0,64	255,9	186,8	270,5	26,23	165,3	1,07	16,27	4,61	26,98	
	Второй завтрак																				
Пром.	Сок яблочный	150	0,8	0,2	15,2	65	0,02	0,02	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0	
	Итого за Второй завтрак	150	0,8	0,2	15,2	65	0,02	0,02	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0	
	Обед																				
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,3	0	34,78	88,69	247,7	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66	
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,9	2,1	13,9	89,7	0,06	0,04	73,14	0	5,17	69,76	307,8	10,29	15,63	40,92	0,65	12,57	0,17	24,54	
54-21г-2020	Горошница	130	12,5	1,1	29,3	177,5	0,38	0,08	0,78	0	0	143,8	471	108,3	60,59	186,3	3,86	20,65	7,49	19,5	
ном.рец №608	Котлета мясная Любительская, полуфабрикат	70	15,7	19,1	1,7	241	0	0	0	0	0,15	0	0	43,75	32,13	166,4	1,5	0	0	0	
54-3гн-2020	Кисель	150	0	0	9,5	37,9	0,03	0,03	9,37	0	1,59	0,09	1,18	43,75	0,1	0,08	0,02	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	Итого за Обед	600	36,4	28,8	77,1	713	0,56	0,22	205,5	0	41,69	524,1	1095	257,5	135,8	468,6	7,58	44,59	15,3	59,6	
	Полдник																				
54-6т-2020	Сырники	150	29,5	8,6	24,6	293,6	0,07	0,31	43,14	0,14	0,28	137,7	158,8	206,2	31,1	285,7	0,82	25,75	37,55	51,11	
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	2,6	1,9	8,3	60,8	0,02	0,09	9,94	0	0,39	28,76	119,2	107,2	17,45	71,55	0,51	6,75	1,32	20,51	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Сушка простая	15	1,6	0,2	10,3	49,6	0,03	0,01	0	0	0	90,75	27,75	4,5	6,9	18,15	0,44	0	0	0	

	Итого за Полдник	380	15,2	18,1	95,9	607,8	0,14	0,23	40,67	0,1	0,8	385,1	298,3	226,4	46,88	235	2,23	44,55	27,32	34,01
	Итого за день	1465	48,8	54,4	206,3	1510,5	0,57	0,89	391	0,43	20,45	1414	2177	843,2	206,8	886,6	7,42	221,7	50,97	597

6 день

№ рецептурь	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	глевод	ческая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Суббота, 1 неделя																				
	Завтрак	1-7																			
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0	
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	304,2	0,06	0,32	51,24	0,16	0,29	188,8	159,6	224,1	32,46	290,8	0,86	29,82	39,13	49,65	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	155	0,1	0	4,9	20,4	0	0	0,18	0	0,86	0,71	14,95	48,62	1,98	3,7	0,31	0,01	0,02	0,53	
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	7	
Пром.	Батон простой	20	1,6	0,2	9,8	47,5	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	0,64	1,2	2,9	
	Итого за Завтрак	355	35,1	15,6	48,1	473,4	0,1	0,44	86,82	0,26	1,42	385,1	283,5	426,7	51,54	406,1	1,71	31,87	42,4	60,08	
	Второй завтрак																				
Пром.	Сок яблочный	150	0,8	0,2	15,2	65	0,02	0,02	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0	
	Итого за Второй завтрак	150	0,8	0,2	15,2	65	0,02	0,02	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0	
	Обед																				
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,3	0	34,78	88,69	247,7	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66	
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,3	69,2	0,02	0,02	78,71	0	8,07	73,89	138	28,11	9,85	23,23	0,36	11,44	0,25	11,07	
54-1г-2020	Макароны отварные	130	4,6	4,3	28,4	170,6	0,05	0,02	15,91	0,08	0	129,2	46,62	91,72	6,24	35,28	0,64	18	0,05	10,33	
54-2м-2020	Гуляш из говядины	40/40	13,6	13,2	3,1	185,7	0,04	0,1	20,37	0,06	1,13	96,78	258	44,59	18,6	133,3	1,97	13,64	0,26	50,17	
54-3зхн-2020	Напиток апельсиновый	150	0,1	0	6	24,8	0	0	0,79	0	3,96	1,67	27,11	55,85	1,87	3,3	0,06	0,33	0,07	2,81	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	Итого за Обед	610	26,1	28,2	64,5	617,2	0,2	0,21	238	0,14	47,94	612	785	271,7	63,94	270	4,58	54,78	8,27	89,94	
	Полдник																				
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	0	0	0,11	0	0,02	0,27	7,85	47,93	1,44	2,69	0,28	0	0	0	
54-1в-2020	Ватрушка творожная	70	11,5	14,4	21	259,9	0,04	0,13	63,4	0,3	0,09	143,2	69,98	76,92	12,27	112,5	0,47	21,76	14,12	20,89	
	Итого за Полдник	220	11,6	14,4	25,8	279,5	0,04	0,13	63,51	0,3	0,11	143,5	77,83	124,9	13,71	115,2	0,75	21,76	14,12	20,89	

Итого за день	1335	73,6	58,4	153,6	1435,1	0,36	0,8	388,4	0,7	52,47	1150	1326	833,7	135,2	801,8	9,14	108,4	64,79	170,9
----------------------	-------------	-------------	-------------	--------------	---------------	-------------	------------	--------------	------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------

7 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	глевод	ческая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг	рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак	1-7																		
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	150	7,9	6,8	28,7	207,7	0,06	0,05	33,66	0,19	0,04	240,9	57,47	156,3	10,87	100,3	0,77	20,67	1,95	10,36
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	2,6	1,9	8,3	60,8	0,02	0,09	9,94	0	0,39	28,76	119,2	107,2	17,45	71,55	0,51	6,75	1,32	20,51
Пром.	Батон простой	20	1,6	0,2	9,8	47,5	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	0,64	1,2	2,9
	Итого за Завтрак	330	12,2	16,2	46,9	382,1	0,11	0,16	88,6	0,32	0,43	359,8	206,9	270,5	35,12	192,7	1,7	28,06	4,57	34,05
	Второй завтрак																			
Пром.	Сок яблочный	150	0,8	0,2	15,2	65	0,02	0,02	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	150	0,8	0,2	15,2	65	0,02	0,02	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0
	Обед																			
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,3	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	150	3,6	4,3	10,2	94,2	0,05	0,04	77,95	0	4,16	147,6	251,2	15,81	14,78	38,54	0,53	12,45	0,56	21,21
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	150	17,7	18	19,8	312,2	0,15	0,19	36,29	0,14	9,9	279,4	818,7	22,83	42,22	209	3,1	42,84	1,67	91,91
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	0	0	11,25	0	0,02	0,04	0,13	81,06	1,58	3,23	0,06	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	550	25	28,8	65,6	622,5	0,29	0,29	858,4	0,14	17,71	738,7	1261	144,2	86,35	317,8	5,35	66,12	9,7	137,6
	Полдник																			
54-7к-2020	Каша манная	150	6,2	3,7	27,8	169,4	0,05	0,09	13,5	0	0,24	121,4	167,1	152,2	18,19	121,6	0,38	13,5	1,32	24
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	0	0	0,11	0	0,02	0,27	7,85	47,93	1,44	2,69	0,28	0	0	0
54-10в-2020	Булочка ванильная	50	3,9	3,4	25,4	147,4	0,05	0,03	15,93	0,12	0	200,6	42,12	14,69	5,43	34,11	0,47	27,8	2,63	9,19
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	Итого за Полдник	370	11,7	7,3	67,8	383,3	0,12	0,13	29,54	0,12	0,26	422,1	235,7	218,8	27,86	171,4	1,35	41,94	5,15	36,09
	Итого за день	1400	49,7	52,5	195,5	1452,9	0,54	0,6	976,5	0,58	21,4	1529	1883	644,1	155,3	692,4	10,5	136,1	19,42	207,7

8 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	глевод	ческая	V1	V2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг	рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Вторник, 2 неделя																				
	Завтрак	1-7																			
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0	
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	150	4	4,1	21,5	138,4	0,04	0,12	19,78	0,04	0,46	256,7	127,3	111,6	20,97	100,7	0,31	38,29	4,65	29,33	
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22	
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7	0,01	0,05	5,06	0	0,21	14,52	53,29	75,98	6	32,05	0,31	3,38	0,66	7,5	
Пром.	Батон простой	20	1,6	0,2	9,8	47,5	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	0,64	1,2	2,9	
	Итого за Завтрак	370	13,8	12,1	38	316	0,1	0,35	113,2	1,02	0,74	481,6	263,1	299,5	41,45	267,4	1,99	50,31	18,77	61,73	
	Второй завтрак																				
Пром.	Молоко 2.5%	150	4,4	3,8	7,2	80	0,06	0,23	33	0	1,95	75	219	180	21	135	0,15	13,5	3	30	
	Итого за Второй завтрак	150	4,4	3,8	7,2	80	0,06	0,23	33	0	1,95	75	219	180	21	135	0,15	13,5	3	30	
	Обед																				
54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью с растительным маслом	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,5	0	23,11	85,27	163,5	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34	
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	150	3,5	2,5	8,5	70,2	0,04	0,03	76,07	0,04	2,77	43,51	166,6	9,96	9,56	26,98	0,41	7,71	0,71	15,92	
54-12м-2020	Плов с курицей	110/40	20,4	6,1	24,9	236	0,07	0,06	110,3	0	1,77	218,2	287,4	56,56	81,25	175,1	1,51	29,83	20,65	127	
54-3зхн-2020	Напиток апельсиновый	150	0,1	0	6	24,8	0	0	0,79	0	3,96	1,67	27,11	55,85	1,87	3,3	0,06	0,33	0,07	2,81	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	Итого за Обед	550	27,8	15,1	61,7	493,6	0,19	0,14	308,6	0,04	31,61	570,4	712,2	161,2	115,3	269,2	3,34	48,32	28,97	157	
	Полдник																				
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,1	6,9	29	202,7	0,1	0,13	30,74	0,1	0,41	256,6	169,9	113,7	29,4	154,7	1,64	37,16	24,8	16,11	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	155	0,2	0	5	20,9	0	0,01	0,29	0	0,87	0,95	22,67	50,25	3,42	6,39	0,58	0,01	0,02	0,53	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Банан	100	1,5	0	22,4	95,6	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2	
Пром.	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,01	0	0	0	0,6	21,3	3,3	2,7	15	0,24	0	0	0	
	Итого за Полдник	455	11,1	8,5	88,7	475,9	0,18	0,21	51,03	0,1	11,28	388,9	580,5	179,2	80,32	217,1	3,28	37,86	27,02	21,74	
	Итого за день	1525	57,1	39,5	195,6	1365,5	0,53	0,93	505,9	1,16	45,58	1516	1775	819,9	258,1	888,7	8,76	150	77,76	270,4	

9 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	глюков	ческая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мкг	мкг	мкг							
	Среда, 2 неделя																				
	Завтрак	1-7																			
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,1	3,4	13,4	100,7	0,05	0,13	17,91	0,02	0,55	84,48	139,9	127,6	14,49	91,79	0,27	15,63	1,86	23,8	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	150	2,4	1,8	8,2	58,9	0,02	0,09	9,93	0	0,39	28,69	109,8	108,7	14,68	67,27	0,37	6,75	1,32	15	
Пром.	Батон простой	20	1,6	0,2	9,8	47,5	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	0,64	1,2	2,9	
	Итого за Завтрак	330	8,2	12,7	31,5	273,2	0,1	0,24	72,84	0,15	0,94	203,3	279,9	243,3	35,97	179,9	1,06	23,02	4,48	41,98	
	Второй завтрак																				
Пром.	Йогурт 2,5%	150	5,1	3,75	8,25	87,2	0,36	0,3	33	0	1	53	194	162	24	141	0,2	0	0	0	
	Итого за Второй завтрак	150	5,1	3,75	8,25	87,2	0,36	0,3	33	0	1	53	194	162	24	141	0,2	0	0	0	
	Обед																				
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,3	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4	
54-8с-2020	Суп гороховый	150	5	3,4	12,2	99,9	0,11	0,04	72,89	0	3,58	71,87	286,8	20,21	21,75	60,35	1,11	11,97	1,51	21,66	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	130	7,1	5,5	31,1	202,5	0,19	0,1	16,63	0,08	0	129,5	190,1	40,4	104,1	156,9	3,51	19,31	3,05	13,92	
№243	Сосиска говяжья отварная п/ф	50	6,6	11,42	0,9	123,57	0	0	0,04	0,005	0	0	0	3,72	7,75	68,7	0,87	0	0	0	
54-Эсоус-202	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	0,01	0	38,45	0,01	0,81	3,7	42,58	2,77	3,67	7,16	0,15	0,54	0,13	2,71	
54-3гн-2020	Кисель	150	0,01	0	9,47	37,9	0,03	0,03	9,37	0	1	0	1	44	0	0	0	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
	Итого за Обед	610	23,31	24,12	77,47	611,77	0,41	0,22	138,1	0,095	7,67	505,7	724,4	141,3	160,5	359,2	7,34	44,45	12,42	52,59	
	Полдник																				
54-27м-2020	Рагу из курицы	110/40	15,7	5,3	13,1	163	0,1	0,08	194,8	0	8,44	211	553,9	24,14	70,01	144,4	1,6	32,23	12,78	117,3	
54-10в-2020	Булочка ванильная	50	3,9	3,4	25,4	147,4	0,05	0,03	15,93	0,12	0	200,6	42,12	14,69	5,43	34,11	0,47	27,8	2,63	9,19	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Сок яблочный	150	0,8	0,2	15,2	65	0,02	0,02	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0	
	Итого за Полдник	370	21,7	9,1	60,4	409,6	0,21	0,15	210,7	0,12	11,44	542,6	825	56,33	90,84	220,6	4,95	60,03	21,59	126,5	
	Итого за день	1460	58,31	49,67	177,6	1381,8	1,08	0,91	454,6	0,365	21,05	1305	2023	602,9	311,3	900,6	13,55	127,5	38,49	221	

10 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	глюков	ческая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
-------------	----------------	-------	-------	------	--------	--------	----	----	---	---	---	----	---	----	----	---	----	---	----	---

		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг	рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Четверг, 2 неделя																				
	Завтрак	1-7																			
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0	
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	304,2	0,06	0,32	51,24	0,16	0,29	188,8	159,6	224,1	32,46	290,8	0,86	29,82	39,13	49,65	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	19,6	0	0	0,11	0	0,02	0,27	7,85	47,93	1,44	2,69	0,28	0	0	0	
Пром.	Батон простой	20	1,6	0,2	9,8	47,5	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	0,64	1,2	2,9	
Пром.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	7	
	Итого за Завтрак	350	35,1	15,6	48	472,6	0,1	0,44	86,75	0,26	0,58	384,7	276,4	426	51	405,1	1,68	31,86	42,38	59,55	
	Второй завтрак																				
Пром.	Молоко 2.5%	150	4,4	3,8	7,2	80	0,06	0,23	33	0	1,95	75	219	180	21	135	0,15	13,5	3	30	
	Итого за Второй завтрак	150	4,4	3,8	7,2	80	0,06	0,23	33	0	1,95	75	219	180	21	135	0,15	13,5	3	30	
	Обед																				
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,3	0	34,78	88,69	247,7	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66	
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	3,9	2,1	13,9	89,7	0,06	0,04	73,14	0	5,17	69,76	307,8	10,29	15,63	40,92	0,65	12,57	0,17	24,54	
54-11г-2020	Картофельное пюре	130	2,7	4,6	17,2	120,8	0,1	0,09	20,62	0,08	8,84	140,2	541,5	34,22	24,47	73,21	0,89	24,67	0,68	37,09	
ном.рец №608	Котлета мясная Любительская, полуфабрикат	70	15,7	19,1	1,7	241	0	0	0	0	0,15	0	0	43,75	32,13	166,4	1,5	0	0	0	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0,4	0	14,8	60,7	0	0	11,25	0	0,02	0,04	0,13	81,06	1,58	3,23	0,06	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	Итого за Обед	600	27	32,3	70,3	679,1	0,25	0,2	227,3	0,08	48,96	520,5	1165	220,7	101,2	358,7	4,65	48,61	8,49	77,19	
	Полдник																				
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	7,6	28,2	206,2	0,14	0,11	31,22	0,1	0,41	254	162,2	107,3	36,72	139,5	0,99	38,71	2,33	26,31	
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7	0,01	0,05	5,06	0	0,21	14,52	53,29	75,98	6	32,05	0,31	3,38	0,66	7,5	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	20	0,6	0,7	15,5	70	0,01	0,01	0,6	0	0	9,8	28	3,2	2	7,2	0,3	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	Итого за Полдник	460	11,1	9,9	76,4	439,4	0,25	0,22	41,88	0,1	10,62	526,1	589,1	213,5	65,92	234,4	4,8	44,73	10,67	44,71	
	Итого за день	1560	77,6	61,6	201,9	1671,1	0,66	1,09	388,9	0,44	62,11	1506	2249	1040	239,1	1133	11,28	138,7	64,54	211,5	

11 день

№ рецептурь	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	глевод	ческая	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг	рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Пятница, 2 неделя																				
	Завтрак	1-7																			
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	45	0,13	0	1,5	3	2,4	0	3	0,02	0	0,1	0,28	
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	150	3,7	3,4	13,8	100,1	0,04	0,13	17,91	0,02	0,55	85,3	137,6	126,4	18,04	98,36	0,21	15,62	3,46	27,04	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	155	0,1	0	4,9	20,4	0	0	0,18	0	0,86	0,71	14,95	48,62	1,98	3,7	0,31	0,01	0,02	0,53	
Пром.	Батон простой	20	1,6	0,2	9,8	47,5	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	0,64	1,2	2,9	
	Итого за Завтрак	335	5,5	10,9	28,6	234,1	0,07	0,15	63,09	0,15	1,41	176,1	182,8	182	26,82	122,9	0,94	16,27	4,78	30,75	
	Второй завтрак																				
Пром.	Сок яблочный	150	0,8	0,2	15,2	65	0,02	0,02	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0	
	Итого за Второй завтрак	150	0,8	0,2	15,2	65	0,02	0,02	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	0	0	0	
	Обед																				
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	201	127,9	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	150	3,5	4,3	7,6	82,8	0,03	0,03	101	0	5,07	80,27	198,5	25,26	14,42	31,98	0,65	12,87	0,3	16,97	
54-1г-2020	Макароны отварные	130	4,6	4,3	28,4	170,6	0,05	0,02	15,91	0,08	0	129,2	46,62	91,72	6,24	35,28	0,64	18	0,05	10,33	

ном.рец №174	Тефтели мясные из говядины, полуфабрикат	80	8,98	9,49	7,31	150,5	0	0	0	0	0,79	0	0	0	0	0	0	0	0	
54-Зсоус-202	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	0,01	0	38,45	0,01	0,81	3,7	42,58	2,77	3,67	7,16	0,15	0,54	0,13	2,71
54-2хн-2020	Компот из кураги	150	0,7	0	11,7	50,2	0,01	0,02	52,47	0	0,24	1,98	213,9	67,87	13,7	19,05	0,43	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Обед	640	22,28	24,59	78,21	623,5	0,18	0,12	280,7	0,09	9,17	637,9	697	210,7	59,89	159,5	3,28	39,91	7,99	44,76
	Полдник																			
54-16к-2020	Каша "Дружба"	150	3,7	4,4	18	126,7	0,05	0,1	20,37	0,05	0,4	251,8	117,5	103	20,31	92,77	0,39	37,41	3,07	23,34
54-3гн-2020	Кисель	150	0	0	9,5	37,9	0,03	0,03	9,37	0	1,59	0,09	1,18	43,75	0,1	0,08	0,02	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Пром.	Сушка простая	15	1,6	0,2	10,3	49,6	0,03	0,01	0	0	0	90,75	27,75	4,5	6,9	18,15	0,44	0	0	0
	Итого за Полдник	335	6,8	4,8	47,6	261,1	0,13	0,15	29,74	0,05	1,99	442,5	165,1	155,2	30,11	124	1,07	38,05	4,27	26,24
	Итого за день	1460	35,38	40,49	169,6	1183,7	0,4	0,44	373,6	0,29	15,57	1265	1225	558,5	122,8	416,8	7,39	94,23	17,04	101,8

12 день

№ рецептурь	Название блюда	Масса г	Пищевые вещества																		
			Белки г	Жиры г	глюкоза г	клетчатка г	ккал	В1 мг	В2 мг	А кг рет.э	Д мкг	С мг	Na мг	К мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Суббота, 2 неделя																				
	Завтрак	1-7																			
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0	
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	150	5,4	7	25,6	186,8	0,09	0,13	31,14	0,1	0,43	256,7	158,6	127,1	24,68	166,4	0,63	37,43	12,57	46,68	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,1	0	4,8	20,1	0	0,01	0,23	0	0,03	0,51	15,57	49,56	2,87	5,38	0,55	0	0	0	
Пром.	Батон простой	20	1,6	0,2	9,8	47,5	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	0,64	1,2	2,9	
	Итого за Завтрак	330	9,4	10,2	40,2	290,2	0,12	0,18	57,37	0,2	0,53	426,8	210,2	269,3	37,85	239,6	1,68	38,07	15,22	49,58	
	Второй завтрак																				
Пром.	Молоко 2.5%	150	4,4	3,8	7,2	80	0,06	0,23	33	0	1,95	75	219	180	21	135	0,15	13,5	3	30	
	Итого за Второй завтрак	150	4,4	3,8	7,2	80	0,06	0,23	33	0	1,95	75	219	180	21	135	0,15	13,5	3	30	
	Обед																				
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,3	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57	
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	150	3,5	2,5	8,5	70,2	0,04	0,03	76,07	0,04	2,77	43,51	166,6	9,96	9,56	26,98	0,41	7,71	0,71	15,92	
54-21г-2020	Горошница	130	12,5	1,1	29,3	177,5	0,38	0,08	0,78	0	0	143,8	471	108,3	60,59	186,3	3,86	20,65	7,49	19,5	
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	75	9,8	5,8	2,1	100	0,06	0,08	6,77	0,12	0,84	82,98	260	51,16	33,5	151,9	0,55	100,1	8,88	429,5	
54-3зхн-2020	Напиток апельсиновый	150	0,1	0	6	24,8	0	0	0,79	0	3,96	1,67	27,11	55,85	1,87	3,3	0,06	0,33	0,07	2,81	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	Итого за Обед	605	29,2	15,9	66,7	527,9	0,57	0,25	817,3	0,16	11,2	583,5	1116	249,8	133,3	435,4	6,54	139,6	24,62	492,2	
	Полдник																				
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	2,6	1,9	8,3	60,8	0,02	0,09	9,94	0	0,39	28,76	119,2	107,2	17,45	71,55	0,51	6,75	1,32	20,51	
Пром.	Треугольник	60	5,2	9,2	48,9	299,3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
	Итого за Полдник	210	7,8	11,1	57,2	360,1	0,02	0,09	9,94	0	0,39	28,76	119,2	107,2	17,45	71,55	0,51	6,75	1,32	20,51	
	Итого за день	1295	50,8	41	171,3	1258,2	0,77	0,75	917,6	0,36	14,07	1114	1664	806,3	209,6	881,6	8,88	198	44,16	592,2	

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества								
	Белки	Жиры	Углеводы		В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Итого за весь период	691,1	612	2164	16905	7,55	9,83	6746	8,39	446	16158	21059	9303	2516	10102	119,7	1697	556,4	3208
Среднее значение	57,59	51,00	180,3	1409	0,63	0,82	562,2	0,70	37,17	1346	1755	775,3	209,7	841,8	9,97	141,4	46,37	267,3

Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,35	32,44	51,20
--	-------	-------	-------

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	завтрак	второй завтрак	обед	полдник
1-7 лет	339	150	598	358

Овощи для салатов (морковь, лук, капуста, картофель) урожай 2021 года