

СОГЛАСОВАНО

заведующий МБДОУ №11 "Шатлык"

Н.Н. Калинин

Меню для организации питания детей от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения Мензелинского района РТ

1 день, 1 неделя



№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Понедельник, 1 неделя	г	г	г	г	ккал	мг	мг	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Завтрак	3-7																		
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	0,21	0,17	40,2	0,13	0,52	346,66	274,1	157,6	62,83	233,4	1,83	51,25	14,56	62,28
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1	7,7	45,2	0,01	0,06	6,08	0	0,25	17,43	63,95	91,17	7,2	38,46	0,38	4,05	0,79	9
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	400	11,5	12,5	51,8	365,5	0,25	0,24	46,28	0,13	0,77	452,69	365,2	253,4	76,83	289,6	2,61	55,94	16,55	74,18
Пром.	Молоко 2.5%	120	3,48	3	5,76	64	0,035	0,144	15,84	0	0,624	45,6	145,4	126,7	14,62	93,96	0,104	10,8	2,112	24
	Итого за Второй завтрак	120	3,48	3	5,76	64	0,035	0,144	15,84	0	0,624	45,6	145,4	126,7	14,62	93,96	0,104	10,8	2,112	24
	Обед																			
	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	1,27	5,08	5,2	71,5	0,01	0,02	61,13	0	11	56	171	29	12	22	0,3	8,95	0,2	10,55
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6	0,05	0,04	101,4	0,05	3,69	58,01	222,1	13,28	12,74	35,97	0,54	10,28	0,94	21,22
54-12м-2020	Плов с курицей	120/60	24,5	7,3	29,9	283,2	0,08	0,08	132,3	0	2,13	261,78	344,9	67,87	97,49	210,2	1,81	35,79	24,78	152,4
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9	0	0	13,5	0	0,02	0,05	0,16	97,27	1,9	3,88	0,08	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	650	33,57	16,08	80,8	602,3	0,2	0,17	308,4	0,05	16,84	597,64	805,8	218,4	136,3	316,6	3,73	55,66	33,3	187,1
	Полдник																			
54-16к-2020	Каша "Дружба"	200	5	5,9	24	168,9	0,07	0,14	27,16	0,07	0,53	335,75	156,7	137,3	27,08	123,7	0,52	49,89	4,09	31,12
54-3гн -2020	Кисель	180	0	0	11,4	45,5	0,03	0,04	11,25	0	1,9	0,11	1,42	52,5	0,12	0,09	0,03	0	0,01	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.	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	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
	Итого за Полдник	500	6,9	6,5	55	305,7	0,15	0,21	43,41	0,07	12,43	461,66	454,7	209,8	39	147,8	2,97	52,53	5,6	42,02
	Итого за день	1670	55,45	38,08	193,36	1337,5	0,635	0,764	413,9	0,25	30,664	1557,59	1771	808,3	266,8	848	9,414	174,9	57,56	327,3

		2 день, 1 неделя																		
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Вторник, 1 неделя	г	г	г	г	ккал	мг	мг	г	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Завтрак	3-7																		
54-13-2020	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
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,2	143,1	48,96	186,1	1,32	51,61	3,11	35,08
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	3,1	2,3	9,9	72,9	0,03	0,11	11,93	0	0,47	34,51	143	128,7	20,95	85,86	0,61	8,1	1,58	24,62
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	410	15,3	15,6	57,3	431,1	0,24	0,3	79,56	0,23	1,08	542,79	395,3	364,4	80,21	339,7	2,43	60,35	7,34	62,6
	Второй завтрак																			
Пром.	Ряженка	120	3,48	3	5,04	61,1	0,017	0,125	15,84	0	0,144	45,6	145,4	130,9	14,62	96,05	0,104	10,8	1,056	24
	Итого за Второй завтрак	120	3,48	3	5,04	61,1	0,017	0,125	15,84	0	0,144	45,6	145,4	130,9	14,62	96,05	0,104	10,8	1,056	24
	Обед																			
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	50	0,67	2,24	3,8	38,1	0,01	0,02	0,57	0	2	66	114	16	9	18	0,6	10	0,3	9,5
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,14	0,05	97,19	0	4,77	95,82	382,4	26,94	29	80,47	1,48	15,96	2,01	28,88
54-3м-2020	Голубцы ленивые	180	15,2	13,8	11,5	230,9	0,06	0,13	16,52	0,07	19,87	206,87	488,3	74,42	34,15	165,9	2,43	30,47	1,58	64,16
54-33хн-2020	Напиток апельсиновый	180	0,2	0	7,2	29,7	0,01	0	0,95	0	4,75	2	32,53	67,02	2,24	3,96	0,07	0,4	0,09	3,37
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	650	25,57	21,04	55,3	512,9	0,28	0,23	115,2	0,07	31,39	592,49	1085	195,4	86,59	312,9	5,58	57,47	11,36	108,8
	Полдник																			
54-9г	Рагу из овощей	200	3,82	9,99	18,17	177,9	0,11	0,1	412,5	0,02	17	259	572	85	39	93	1,4	41,31	0,8	54,17
Пром.	Сок яблочный	180	0,9	0,2	18,2	77,9	0,02	0,02	0	0	3,6	10,8	216	12,6	7,2	12,6	2,52	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	18	1,96	0,23	12,38	59,5	0,03	0,01	0	0	0	82,76	27,64	4,75	7,204	18,95	0,454	0	0	0
	Итого за Полдник	418	8,18	10,62	58,55	362,2	0,18	0,14	412,5	0,02	20,6	452,36	834,2	106,4	56,2	137,6	4,594	41,95	2	57,07
	Итого за день	1598	52,53	50,26	176,19	1367,3	0,717	0,795	623,1	0,32	53,214	1633,24	2460	797,1	237,6	886,2	12,71	170,6	21,76	252,8

		3 день, 1 неделя																		
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Среда, 1 неделя																			
	Завтрак	3-7																		
54-1о-2020	Омлет натуральный	170	14,37	20,35	3,68	255,2	0,07	0,46	207	2,47	0	300	204	125	19	229	2,4	49,48	29,6	70,97
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1	7,7	45,2	0,01	0,06	6,08	0	0,25	17,43	63,95	91,17	7,2	38,46	0,38	4,05	0,79	9
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	17,27	21,55	21,18	347,9	0,11	0,53	213,1	2,47	0,25	406,03	295,2	220,8	33	285,3	3,18	54,17	31,59	82,87
Пром.	Молоко 2.5%	120	3,48	3	5,76	64	0,035	0,144	15,84	0	0,624	45,6	145,4	126,7	14,62	93,96	0,104	10,8	2,112	24
	Итого за Второй завтрак	120	3,48	3	5,76	64	0,035	0,144	15,84	0	0,624	45,6	145,4	126,7	14,62	93,96	0,104	10,8	2,112	24
	Обед																			
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	50	0,59	4,47	3,33	56	0,01	0,01	60,74	0	1	168	107	9	8	18	0,4	6,56	0	9,88
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	105	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,4	46,62	120,2	181	4,05	22,28	3,52	16,06
№272	Биточек рубленый из говядины с соусом	50/30	9,3	7,1	11,8	148,6	0	0	0,1	0	1,4	0	0	14,7	18,9	97	1,7	0	0	0
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	186	0,1	0	5,9	24,5	0	0	0,21	0	1,03	0,86	17,94	58,34	2,38	4,44	0,37	0,01	0,02	0,63
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	706	25,69	23,87	79,13	636,1	0,3	0,19	185,2	0,09	14,19	638,63	595,9	177,1	174,8	376	8	44,74	11,26	44,23
	Полдник																			
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	4,9	4,5	18,4	133,5	0,05	0,18	23,88	0,03	0,73	113,74	183,5	168,5	24,05	131,2	0,27	20,82	4,61	36,06
№438	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	10,2	42,8	0	0	0	0	0,9	0	0	10,8	3,2	2,3	0,5	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
	Итого за Полдник	400	6,5	4,8	38,4	223,2	0,07	0,19	23,88	0,03	1,63	213,54	202,1	183,3	30,05	146,5	0,99	21,46	5,81	38,96
	Итого за день	1596	52,94	53,22	144,47	1271,2	0,515	1,054	438	2,59	16,694	1303,8	1239	708	252,4	901,7	12,27	131,2	50,77	190,1

№ рецептуры	Название блюда	4 день, 1 неделя																		
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак	3-7																		
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 манная	200	8,2	5	37,1	225,9	0,07	0,12	18	0	0,32	161,91	222,8	203	24,25	162,2	0,51	18	1,76	32
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,7	23,5	0	0	0,14	0	0,02	0,33	9,42	57,51	1,72	3,23	0,34	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	410	12,2	8,2	52,6	332,7	0,1	0,16	44,14	0,1	0,41	331,84	268,2	353,1	36,27	233,2	1,35	18,64	4,41	34,9
	Второй завтрак																			
Пром.	Сок яблочный	120	0,6	0,12	12,12	52	0,009	0,01	0	0	0,96	5,472	119,5	7,392	4,176	7,308	1,462	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	120	0,6	0,12	12,12	52	0,009	0,01	0	0	0,96	5,472	119,5	7,392	4,176	7,308	1,462	0	0	0
	Обед																			
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	50	0,46	5,09	3,57	62	0,01	0,02	366,5	0	2	57	86	10	11	16	0,5	8,5	0	17,98
54-7с-2020	Суп картофельный с вермишелью	200	5,2	2,8	18,5	119,6	0,09	0,05	97,51	0	6,89	93,01	410,4	13,73	20,84	54,56	0,86	16,76	0,23	32,72
54-21г-2020	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0,09	0,9	0	0	165,91	543,5	125	69,91	215	4,45	23,83	8,65	22,5
№ Т/К 278	Зразы рубленые из кур	70	9,5	15,6	8,9	214,9	0	0	0	0	1	0	0	18,3	15,7	103,2	1,7	0	0	0
54-3гн-2020	Кисель	180	0	0	11,4	45,5	0,03	0,04	11,25	0	1,9	0,11	1,42	52,5	0,12	0,09	0,03	0	0,01	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	690	32,46	25,19	92,67	727,9	0,63	0,23	476,1	0	11,79	537,83	1109	230,5	129,8	433,5	8,54	49,73	16,27	76,1
	Полдник																			
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	0,21	0,17	40,2	0,13	0,52	346,66	274,1	157,6	62,83	233,4	1,83	51,25	14,56	62,28
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9	0	0	13,5	0	0,02	0,05	0,16	97,27	1,9	3,88	0,08	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
	Итого за Полдник	400	10,5	11,5	61,9	392,6	0,23	0,18	53,7	0,13	0,54	446,51	292,8	258,9	67,53	250,3	2,13	51,89	15,76	65,18
	Итого за день	1620	55,76	45,01	219,29	1505,2	0,969	0,58	574	0,23	13,7	1321,652	1789	849,8	237,7	924,2	13,48	120,3	36,44	176,2

5 день, 1 неделя																			
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	В1	В2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг
	Пятница, 1 неделя																		
	Завтрак	3-7																	
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2	0,06	0,18	23,88	0,03	0,73	112,64	186,5	170,1	19,32	122,4	0,36	20,84	2,48
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	186	0,1	0	5,9	24,5	0	0	0,21	0	1,03	0,86	17,94	58,34	2,38	4,44	0,37	0,01	0,02
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
	Итого за Завтрак	406	7,2	4,7	33,6	206,2	0,09	0,19	24,09	0,03	1,76	202,1	231,7	233	28,5	144,6	1,13	21,49	3,7
	Второй завтрак																		
Пром.	Молоко 2.5%	120	3,48	3	5,76	64	0,035	0,144	15,84	0	0,624	45,6	145,4	126,7	14,62	93,96	0,104	10,8	2,112
	Итого за Второй завтрак	120	3,48	3	5,76	64	0,035	0,144	15,84	0	0,624	45,6	145,4	126,7	14,62	93,96	0,104	10,8	2,112
	Обед																		
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	50	0,59	4,47	3,33	56	0,01	0,01	60,74	0	1	168	107	9	8	18	0,4	6,56	0
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	0,04	134,7	0	6,77	107,03	264,6	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,4
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,8	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78
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
№438	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	10,2	42,8	0	0	0	0	0,9	0	0	10,8	3,2	2,3	0,5	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
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
	Итого за Обед	695	21,09	21,77	62,03	529,7	0,28	0,27	226	0,21	19,71	741,59	1324	155,1	104,4	343,9	4,35	152,9	17,44
	Полдник																		
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	0,14	0,18	40,99	0,13	0,55	342,1	226,5	151,6	39,2	206,3	2,19	49,55	33,06
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,2	9,8	70,7	0,03	0,11	11,91	0	0,47	34,43	131,8	130,4	17,62	80,73	0,44	8,1	1,58
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
	Итого за Полдник	400	12,5	11,6	58,2	387,9	0,19	0,3	52,9	0,13	1,02	476,33	376,9	286	59,62	300,1	2,85	58,29	35,84
	Итого за день	1621	44,27	41,07	159,59	1187,8	0,595	0,904	318,8	0,37	23,114	1465,62	2078	800,9	207,1	882,5	8,434	243,5	59,09

7 день, 2 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 2 недели																			
	Завтрак	3-7																		
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	180	9,5	8,2	34,4	249,3	0,07	0,06	40,39	0,23	0,05	289,07	68,97	187,5	13,05	120,4	0,92	24,8	2,34	12,44
Т/к №430	Чай с сахаром и яблоком	180	0,2	0	9,4	39	0	0	0	0	0,4	0	0	13,3	6,2	8,3	0,9	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	380	11,3	8,4	53,6	335,8	0,1	0,07	40,39	0,23	0,45	377,67	96,17	205,4	26,05	146,5	2,22	25,44	3,54	15,34
	Второй завтрак																			
Пром.	Сок яблочный	120	0,6	0,12	12,12	52	0,009	0,01	0	0	0,96	5,472	119,5	7,392	4,176	7,308	1,462	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	120	0,6	0,12	12,12	52	0,009	0,01	0	0	0,96	5,472	119,5	7,392	4,176	7,308	1,462	0	0	0
	Обед																			
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	50	0,67	2,24	3,8	38,1	0,01	0,02	0,57	0	2	66	114	16	9	18	0,6	10	0,3	9,5
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,9	0	5,54	196,79	335	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28
54-27м	Рагу из курицы	120/60	18,86	6,35	15,77	195,6	0,124	0,103	233,7	0	10,126	253,245	664,7	29,97	84,02	173,3	1,92	38,67	15,34	140,7
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9	0	0	13,5	0	0,02	0,05	0,16	97,27	1,9	3,88	0,08	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	650	27,53	14,79	67,47	513,2	0,254	0,203	351,7	0	17,686	737,885	1181	175,3	126,8	291,1	4,31	65,91	23,77	181,4
	Полдник																			
54-7к-2020	Каша манная	200	8,2	5	37,1	225,9	0,07	0,12	18	0	0,32	161,91	222,8	203	24,25	162,2	0,51	18	1,76	32
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,7	23,5	0	0	0,14	0	0,02	0,33	9,42	57,51	1,72	3,23	0,34	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	200,57	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	450	13,7	8,6	78	443,7	0,14	0,16	34,07	0,12	0,34	462,61	293	279,2	34,2	212,5	1,54	46,44	5,59	44,09
	Итого за день	1600	53,13	31,91	211,19	1344,7	0,503	0,443	426,2	0,35	19,436	1583,637	1690	667,3	191,3	657,5	9,532	137,8	32,9	240,8

8 день, 2 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак	3-7																		
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,66	12,58	21,65	301,2	0,06	0,3	51,11	0,16	0	181	159	223	32	291	0,8	28,82	39	49,63
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,5	0,01	0,06	5,64	0	0	20	61	54	6	38	0	1,4	0,5	7
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1	7,7	45,2	0,01	0,06	6,08	0	0,25	17,43	63,95	91,17	7,2	38,46	0,38	4,05	0,79	9
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	34	15,48	50,25	459,4	0,11	0,43	62,83	0,16	0,25	307,03	311,2	372,8	52	385,3	1,58	34,91	41,49	68,53
	Второй завтрак																			
Пром.	Молоко 2.5%	120	3,48	3	5,76	64	0,035	0,144	15,84	0	0,624	45,6	145,4	126,7	14,62	93,96	0,104	10,8	2,112	24
	Итого за Второй завтрак	120	3,48	3	5,76	64	0,035	0,144	15,84	0	0,624	45,6	145,4	126,7	14,62	93,96	0,104	10,8	2,112	24
	Обед																			
54-9э-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками и растительным маслом	50	0,68	5,08	3,01	60,5	0,01	0,02	120,8	0	5	56	111	17	8	14	0,4	8,23	0,1	9,15
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6	0,05	0,04	101,4	0,05	3,69	58,01	222,1	13,28	12,74	35,97	0,54	10,28	0,94	21,22
54-12м-2020	Плов с курицей	120/60	24,5	7,3	29,9	283,2	0,08	0,08	132,3	0	2,13	261,78	344,9	67,87	97,49	210,2	1,81	35,79	24,78	152,4
54-33хн-2020	Напиток апельсиновый	180	0,2	0	7,2	29,7	0,01	0	0,95	0	4,75	2	32,53	67,02	2,24	3,96	0,07	0,4	0,09	3,37
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	650	32,78	16,08	68,01	548,1	0,21	0,17	355,5	0,05	15,57	599,59	778,2	176,2	132,7	308,7	3,82	55,34	33,29	189
	Полдник																			
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	0,14	0,18	40,99	0,13	0,55	342,1	226,5	151,6	39,2	206,3	2,19	49,55	33,06	21,48
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	186	0,2	0	6	25,1	0	0,01	0,35	0	1,04	1,14	27,21	60,3	4,1	7,67	0,69	0,01	0,02	0,63
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.	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	110	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
	Итого за Полдник	516	10,2	9,8	64,2	386,7	0,19	0,22	46,34	0,13	11,59	469,04	550,4	231,9	55,1	238	5,3	52,2	34,58	33,01
	Итого за день	1656	80,46	44,36	188,22	1458,2	0,545	0,964	480,5	0,34	28,034	1421,26	1785	907,5	254,4	1026	10,8	153,3	111,5	314,6

№ рецептуры	Название блюда	9 день, 2 неделя																		
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Среда, 2 неделя	3-7																		
	Завтрак																			
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,5	4,5	17,9	134,2	0,06	0,18	23,88	0,03	0,73	112,64	186,5	170,1	19,32	122,4	0,36	20,84	2,48	31,74
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,2	9,8	70,7	0,03	0,11	11,91	0	0,47	34,43	131,8	130,4	17,62	80,73	0,44	8,1	1,58	18
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	400	10,1	14,2	37,6	318,5	0,12	0,31	80,79	0,16	1,2	237,17	348,5	307,5	43,74	223,9	1,22	29,58	5,36	52,92
	Второй завтрак																			
Пром.	Ряженка	120	3,48	3	5,04	61,1	0,017	0,125	15,84	0	0,144	45,6	145,4	130,9	14,62	96,05	0,104	10,8	1,056	24
	Итого за Второй завтрак	120	3,48	3	5,04	61,1	0,017	0,125	15,84	0	0,144	45,6	145,4	130,9	14,62	96,05	0,104	10,8	1,056	24
	Обед																			
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	50	0,67	2,24	3,8	38,1	0,01	0,02	0,57	0	2	66	114	16	9	18	0,6	10	0,3	9,5
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,14	0,05	97,19	0	4,77	95,82	382,4	26,94	29	80,47	1,48	15,96	2,01	28,88
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,4	46,62	120,2	181	4,05	22,28	3,52	16,06
№272	Биточек рубленый из говядины с соусом	50/30	9,3	7,1	11,8	148,6	0	0	0,1	0	1,4	0	0	14,7	18,9	97	1,7	0	0	0
54-3гн-2020	Кисель	180	0	0	11,4	45,5	0,03	0,04	11,25	0	1,9	0,11	1,42	52,5	0,12	0,09	0,03	0	0,01	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	700	27,67	20,64	95,7	680,1	0,45	0,26	128,3	0,09	10,07	533,18	784,8	167,8	189,4	421,2	8,86	48,88	13,22	57,34
	Полдник																			
54-9г	Рагу из овощей	200	3,82	9,99	18,17	177,9	0,11	0,1	412,5	0,02	17	259	572	85	39	93	1,4	41,31	0,8	54,17
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
№438	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	10,2	42,8	0	0	0	0	0,9	0	0	10,8	3,2	2,3	0,5	0	0	0
Пром.	Сушка простая	18	1,96	0,23	12,38	59,5	0,03	0,01	0	0	0	82,76	27,64	4,75	7,204	18,95	0,454	0	0	0
	Итого за Полдник	438	8,68	10,72	57,25	361,3	0,2	0,14	412,5	0,02	17,9	563,56	667,2	111,6	61,6	158,9	3,354	41,95	8,18	57,07
	Итого за день	1658	49,93	48,56	195,59	1421	0,787	0,835	637,4	0,27	29,314	1379,51	1946	717,8	309,3	900	13,54	131,2	27,82	191,3

№ рецептуры	Название блюда	10 день, 2 неделя																	
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг
	Четверг, 2 неделя																		
	Завтрак	3-7																	
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
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	4,9	4,5	18,4	133,5	0,05	0,18	23,88	0,03	0,73	113,74	183,5	168,5	24,05	131,2	0,27	20,82	4,61
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,7	23,5	0	0	0,14	0	0,02	0,33	9,42	57,51	1,72	3,23	0,34	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
	Итого за Завтрак	410	8,9	7,7	33,9	240,3	0,08	0,22	50,02	0,13	0,82	283,67	228,9	318,7	36,07	202,2	1,11	21,46	7,26
	Второй завтрак																		
Пром.	Молоко 2,5%	120	3,48	3	5,76	64	0,035	0,144	15,84	0	0,624	45,6	145,4	126,7	14,62	93,96	0,104	10,8	2,112
	Итого за Второй завтрак	120	3,48	3	5,76	64	0,035	0,144	15,84	0	0,624	45,6	145,4	126,7	14,62	93,96	0,104	10,8	2,112
	Обед																		
	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	50	0,46	5,09	3,57	62	0,01	0,02	366,5	0	2	57	86	10	11	16	0,5	8,5	0
54-7с-2020	Суп картофельный с вермишелью	200	5,2	2,8	18,5	119,6	0,09	0,05	97,51	0	6,89	93,01	410,4	13,73	20,84	54,56	0,86	16,76	0,23
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,8	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78
54-2м-2020	Гуляш из курицы	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
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9	0	0	13,5	0	0,02	0,05	0,16	97,27	1,9	3,88	0,08	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
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
	Итого за Обед	710	25,56	26,79	79,27	660,7	0,32	0,31	521,6	0,15	20,24	630,42	1447	216,1	92,77	336,8	5,44	68	8,65
	Полдник																		
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,2	143,1	48,96	186,1	1,32	51,61	3,11
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1	7,7	45,2	0,01	0,06	6,08	0	0,25	17,43	63,95	91,17	7,2	38,46	0,38	4,05	0,79
Пром.	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	130	3,6	1,2	50,4	206,8	0,07	0,1	28,8	0	10	57	693	17	88	58	1,3	0,12	2,1
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
	Итого за Полдник	530	14,7	12,5	105,5	573,8	0,28	0,32	76,51	0,13	10,79	512,91	991,8	255,3	147	295,5	3,22	56,42	7,2
	Итого за день	1770	52,64	49,99	224,43	1538,8	0,715	0,994	664	0,41	32,474	1472,6	2813	916,7	290,4	928,5	9,874	156,7	25,22

11 день, 2 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак	3-7																		
54-9к-2020	Каша вязкая молочная геркулесовая	200	8,6	11,3	34,3	272,8	0,21	0,17	40,2	0,13	0,52	346,66	274,1	157,6	62,83	233,4	1,83	51,25	14,56	62,28
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	186	0,1	0	5,9	24,5	0	0	0,21	0	1,03	0,86	17,94	58,34	2,38	4,44	0,37	0,01	0,02	0,63
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	406	10,3	11,5	50	344,8	0,24	0,18	40,41	0,13	1,55	436,12	319,2	220,6	72,01	255,6	2,6	51,9	15,78	65,81
	Второй завтрак																			
Пром.	Ряженка	120	3,48	3	5,04	61,1	0,017	0,125	15,84	0	0,144	45,6	145,4	130,9	14,62	96,05	0,104	10,8	1,056	24
	Итого за Второй завтрак	120	3,48	3	5,04	61,1	0,017	0,125	15,84	0	0,144	45,6	145,4	130,9	14,62	96,05	0,104	10,8	1,056	24
	Обед																			
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	50	0,59	4,47	3,33	56	0,01	0,01	60,74	0	1	168	107	9	8	18	0,4	6,56	0	9,88
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	0,04	134,7	0	6,77	107,03	264,6	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,4	22,62
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,8	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
ном.рец №174	Тефтели мясные из говядины, полуфабрикат	75	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
№438	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	10,2	42,8	0	0	0	0	0,9	0	0	10,8	3,2	2,3	0,5	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	725	23,47	25,76	82,94	658,8	0,17	0,1	252,2	0,1	10,27	649,57	535,6	173,1	53,48	155,4	3,65	45,67	7,97	50,03
	Полдник																			
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	4,82	15,9	129,8	0,09	0,2	24,07	0,03	1	112	220	170	45	152	1	21,13	3,3	31,74
54-3гн-2020	Сок яблочный	180	0	0	11,4	45,5	0,03	0,04	11,25	0	1,9	0,11	1,42	52,5	0,12	0,09	0,03	0	0,01	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	400	7,04	5,02	34	209,5	0,16	0,26	35,32	0,03	2,9	234,11	270,4	229,5	54,52	183,7	1,81	21,13	9,49	31,74
	Итого за день	1651	44,29	45,28	171,98	1274,2	0,587	0,665	343,8	0,26	14,864	1365,4	1271	754,1	194,6	690,8	8,164	129,5	34,3	171,6