



Меню для организации питания детей от 1 до 3 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения Мензелинского района РТ на 28.08.2026г.

1 день, 1 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	калорийная	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, 1 неделя																			
	Завтрак	1-3																		
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	259,99	205,5	118,2	47,12	175	1,38	38,44	10,92	46,71
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	320	9,1	9,4	41,9	289,8	0,19	0,19	35,21	0,1	0,6	363,11	286	198,8	59,92	224,9	2,09	42,46	12,78	57,11
Пром.	Молоко 2.5%	100	2,9	2,5	4,8	53,3	0,029	0,12	13,2	0	0,52	38	121,2	105,6	12,18	78,3	0,087	9	1,76	20
	Итого за Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,8	53,3	0,029	0,12	13,2	0	0,52	38	121,2	105,6	12,18	78,3	0,087	9	1,76	20
	Обед																			
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	40	1,01	4,06	4,16	57,1	0,01	0,02	48,9	0	9	45	137	23	8	17	0,3	7,15	0,1	8,44
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	218,15	287,4	56,56	81,25	175,1	1,51	29,83	20,65	127
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	530	28,11	13,06	68,86	505,1	0,18	0,14	246,5	0,04	13,56	528,5	658,8	181,6	112,6	266,9	3,28	45,33	28,84	154,3
	Полдник																			
54-16к-2020	Каша "Дружба"	150	3,7	4,4	18	126,7	0,05	0,1	20,37	0,05	0,4	251,81	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.	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	0,3	8	8
	Итого за Полдник	420	5,6	5	47,1	255,9	0,13	0,16	34,74	0,05	11,99	377,7	415,3	166,7	32,21	116,9	2,83	40,05	4,57	34,24
	Итого за день	1370	45,71	29,96	162,66	1104,1	0,529	0,61	329,6	0,19	26,67	1307,31	1481	652,7	216,9	687	8,287	136,8	47,95	265,6

№ рецептуры	Название блюда	2 день, 1 неделя																		
		Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	калорийная ккал	В1 мг	В2 мг	А г	Д мкг	С мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак	1-3																		
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						
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	150	6,2	7,6	28,2	206,2	0,14	0,11	31,22	0,1	0,41	254,01	162,2	107,3	36,72	139,5	0,99	38,71	2,33	26,31
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	12,7	12,7	46,3	350,3	0,19	0,24	67,16	0,2	0,87	452,37	317,4	307,2	64,47	278,9	2	46,1	6,3	49,72
Пром.	Второй завтрак																			
	Ряженка 2.5%	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,14	0,104	13,2	0	0,12	38	121,2	109,1	12,18	80,04	0,087	9	0,88	20
	Итого за Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,14	0,104	13,2	0	0,12	38	121,2	109,1	12,18	80,04	0,087	9	0,88	20
	Обед																			
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	40	0,54	1,79	3,04	30,4	0,01	0,01	0,46	0	2	52	91	12	7	14	0,5	7,99	0,2	7,6
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	172,39	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	530	21,14	17,09	47,34	428,7	0,23	0,19	87,91	0,06	26,1	519,73	879,4	161,1	71,28	260,5	4,7	46,33	10,47	88,44
	Полдник																			
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,87	7,48	13,63	133,4	0,07	0,08	309,4	0,01	11	196	428	63	29	69	1	30,98	0,6	40,63
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 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	12	1,31	0,16	8,26	39,7	0,02	0,01	0	0	0	55	18	3	5	13	0,3	0	0	0
	Итого за Полдник	332	6,48	8,04	46,89	285	0,13	0,12	309,4	0,01	14	359,8	644,6	80,5	42,8	105,5	3,62	31,62	1,8	43,53
	Итого за день	1292	43,22	40,33	144,73	1114,9	0,69	0,654	477,6	0,27	41,09	1369,9	1963	657,9	190,7	724,9	10,41	133,1	19,45	201,7

		3 день, 1 неделя																		
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Холестерин	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, 1 неделя																			
	Завтрак	1-3																		
54-10-2020	Омлет натуральный	150	12,68	17,95	3,25	225,2	0,07	0,4	182,7	2,18	0	264	180	110	17	202	2,1	43,65	26	62,62
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	320	15,38	18,95	19,45	310,4	0,11	0,46	187,7	2,18	0,21	367,12	260,5	190,6	29,8	251,9	2,81	47,67	27,86	73,02
Пром.	Молоко 2.5%	100	2,9	2,5	4,8	53,3	0,029	0,12	13,2	0	0,52	38	121,2	105,6	12,18	78,3	0,087	9	1,76	20
	Итого за Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,8	53,3	0,029	0,12	13,2	0	0,52	38	121,2	105,6	12,18	78,3	0,087	9	1,76	20
	Обед																			
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	40	0,47	3,58	2,68	44,7	0,01	0	48,59	0	1	133	85	8	6	14	0,3	5,24	0	7,9
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	129,52	190,1	40,4	104,1	156,9	3,51	19,31	3,05	13,92
№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	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.	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	595	23,27	20,78	71,28	566,5	0,28	0,15	144,2	0,08	11,33	558,92	495,7	150,8	153,1	339,4	7,18	36,64	10,7	36,32
	Полдник																			
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
№438	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	8,5	35,6	0	0	0	0	0,8	0	0	8,9	2,8	1,9	0,4	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	320	5,3	3,7	32,1	182,6	0,06	0,14	17,91	0,02	1,35	185,1	156,2	139,3	23,64	113,3	0,83	16,26	4,66	29,94
	Итого за день	1335	46,85	45,93	127,63	1112,8	0,479	0,87	363	2,28	13,41	1149,14	1034	586,3	218,7	782,8	10,91	109,6	44,98	159,3

№ 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
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг
	Четверг, 1 неделя																		
	Завтрак	1-3																	
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
54-7к-2020	Каша манная	150	6,2	3,7	27,8	169,4	0,05	0,09	13,5	0	0,24	121,43	167,1	152,2	18,19	121,6	0,38	13,5	1,32
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
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	330	10,2	6,9	42,4	272,3	0,08	0,13	39,61	0,1	0,33	291,3	211	292,7	29,93	192,1	1,16	14,14	3,97
	Второй завтрак																		
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	0,007	0,008	0	0	0,8	4,56	99,6	6,16	3,48	6,09	1,218	0	0
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3	0,007	0,008	0	0	0,8	4,56	99,6	6,16	3,48	6,09	1,218	0	0
	Обед																		
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	40	0,37	4,07	2,86	49,5	0,01	0,01	293,2	0	0	45	69	8	9	13	0,3	6,79	0
54-7с-2020	Суп картофельный с вермишелью	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
54-21г-2020	Горошница	130	12,5	1,1	29,3	177,5	0,38	0,08	0,78	0	0	143,79	471	108,3	60,59	186,3	3,86	20,65	7,49
№ 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
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
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	580	29,07	23,27	80,96	650,6	0,54	0,19	376,5	0	7,76	480,44	916,6	199,6	113,2	388,1	7,53	40,65	15,04
	Полдник																		
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	259,99	205,5	118,2	47,12	175	1,38	38,44	10,92
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
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	320	8,3	8,6	50,3	312,2	0,17	0,14	41,4	0,1	0,41	359,83	224,3	203,3	51,5	191,3	1,66	39,08	12,12
	Итого за день	1330	48,07	38,87	183,76	1278,4	0,797	0,468	457,5	0,2	9,3	1136,13	1451	701,8	198,1	777,6	11,57	93,87	31,13

№ рецептуры	Название блюда	5 день, 1 неделя																		
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	калорийная	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	
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак	1-3																		
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
54-3гн-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	325	5,8	3,6	28,1	168,6	0,08	0,14	18,09	0,02	1,41	173,79	182,1	180,8	23,27	113,3	0,98	16,28	3,08	27,23
	Второй завтрак																			
Пром.	Молоко 2.5%	100	2,9	2,5	4,8	53,3	0,029	0,12	13,2	0	0,52	38	121,2	105,6	12,18	78,3	0,087	9	1,76	20
	Итого за Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,8	53,3	0,029	0,12	13,2	0	0,52	38	121,2	105,6	12,18	78,3	0,087	9	1,76	20
	Обед																			
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	40	0,47	3,58	2,68	44,7	0,01	0	48,59	0	1	133	85	8	6	14	0,3	5,24	0	7,9
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
54-11г-2020	Картофельное пюре	130	2,7	4,6	17,2	120,8	0,1	0,09	20,62	0,08	8,84	140,21	541,5	34,22	24,47	73,21	0,89	24,67	0,68	37,09
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
№438	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	8,5	35,6	0	0	0	0	0,8	0	8,9	2,8	1,9	0,4	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	585	19,37	18,78	54,58	465	0,26	0,23	177	0,2	16,55	658,26	1153	138,5	93,39	317,5	3,79	143,5	17,24	494,3
	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	256,57	169,9	113,7	29,4	154,7	1,64	37,16	24,8	16,11
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 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	320	10	8,9	47	308,5	0,14	0,23	40,67	0,1	0,8	385,06	298,3	226,4	46,88	235	2,23	44,55	27,32	34,01
	Итого за день	1330	38,07	33,78	134,48	995,4	0,509	0,72	248,9	0,32	19,28	1255,11	1754	651,3	175,7	744,1	7,087	213,4	49,4	575,6

7 день, 2 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак	1-3																		
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	240,89	57,47	156,3	10,87	100,3	0,77	20,67	1,95	10,36
Т/к №430	Чай с сахаром и яблоком	150	0,2	0	7,8	32,4	0	0	0	0	0,3	0	0	10,9	5,1	6,6	0,8	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	320	9,7	7	46,3	287,6	0,09	0,06	33,66	0,19	0,34	329,49	84,67	171,8	22,77	124,7	1,97	21,31	3,15	13,26
	Второй завтрак																			
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	0,007	0,008	0	0	0,8	4,56	99,6	6,16	3,48	6,09	1,218	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3	0,007	0,008	0	0	0,8	4,56	99,6	6,16	3,48	6,09	1,218	0	0	0
	Обед																			
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	40	0,54	1,79	3,04	30,4	0,01	0,01	0,46	0	2	52	91	12	7	14	0,5	7,99	0,2	7,6
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
54-27м-2020	Рагу из курицы	110/40	15,7	5,3	13,1	163	0,1	0,08	194,8	0	8,44	211,04	553,9	24,14	70,01	144,4	1,6	32,23	12,78	117,3
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	530	23,04	11,79	57,64	429,4	0,22	0,16	284,4	0	14,62	632,48	963,9	144	105,6	244,8	3,69	53,31	20,92	149
	Полдник																			
54-7к-2020	Каша манная	150	6,2	3,7	27,8	169,4	0,05	0,09	13,5	0	0,24	121,43	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	200,57	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	370	11,7	7,3	67,8	383,3	0,12	0,13	29,54	0,12	0,26	422,07	235,7	218,8	27,86	171,4	1,35	41,94	5,15	36,09
	Итого за день	1320	44,94	26,19	181,84	1143,6	0,437	0,358	347,6	0,31	16,02	1388,6	1384	540,8	159,7	547	8,228	116,6	29,22	198,3

№ рецептуры	Название блюда	8 день ,2 неделя																		
		Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ккал	B1 мг	B2 мг	A г	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг
	Вторник, 2 неделя																			
	Завтрак	1-3																		
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	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	340	33,8	15,28	48,95	451,9	0,11	0,42	61,81	0,16	0,21	304,12	300,5	357,6	50,8	378,9	1,51	34,24	41,36	67,03
	Второй завтрак																			
Пром.	Молоко 2.5%	100	2,9	2,5	4,8	53,3	0,029	0,12	13,2	0	0,52	38	121,2	105,6	12,18	78,3	0,087	9	1,76	20
	Итого за Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,8	53,3	0,029	0,12	13,2	0	0,52	38	121,2	105,6	12,18	78,3	0,087	9	1,76	20
	Обед																			
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками и растительным маслом	40	0,54	4,06	2,4	57,1	0	0,01	96,65	0	4	44	88	14	7	11	0,3	6,57	0,1	7,32
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	218,15	287,4	56,56	81,25	175,1	1,51	29,83	20,65	127
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	530	27,34	13,06	58,3	469,2	0,17	0,13	283,8	0,04	12,5	529,13	636,7	147,4	111,9	261	3,28	45,08	28,91	155,9
	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	256,57	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.	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	425	8,2	7,5	53,6	314,9	0,15	0,17	36,03	0,1	11,28	383,32	489,2	183,9	44,62	185,1	4,64	39,81	26,32	27,54
	Итого за день	1395	72,24	38,34	165,65	1289,3	0,459	0,84	394,8	0,3	24,51	1254,57	1548	794,5	219,5	903,3	9,517	128,1	98,35	270,5

№ рецептуры	Название блюда	9 день , 2 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	мкг
	Среда, 2 неделя	1-3																		
	Завтрак																			
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	320	8,1	5,4	31,4	207,1	0,1	0,23	27,84	0,02	0,94	201,77	276,9	240,9	35,97	176,9	1,04	23,02	4,38	41,7
	Второй завтрак																			
Пром.	Ряженка 2,5%	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,14	0,104	13,2	0	0,12	38	121,2	109,1	12,18	80,04	0,087	9	0,88	20
	Итого за Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,14	0,104	13,2	0	0,12	38	121,2	109,1	12,18	80,04	0,087	9	0,88	20
	Обед																			
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	40	0,54	1,79	3,04	30,4	0,01	0,01	0,46	0	2	52	91	12	7	14	0,5	7,99	0,2	7,6
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	129,52	190,1	40,4	104,1	156,9	3,51	19,31	3,05	13,92
№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	14,7	18,9	97	1,7	0	0	0	0
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	590	24,75	18,19	84,11	600,4	0,4	0,21	99,45	0,08	7,98	475,19	636,5	142,3	164	372,8	7,82	39,91	12,14	46,08
	Полдник																			
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,87	7,48	13,63	133,4	0,07	0,08	309,4	0,01	11	196	428	63	29	69	1	30,98	0,6	40,63
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.	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	150	0,1	0,1	8,5	35,6	0	0	0	0	0,8	0	0	8,9	2,8	1,9	0,4	0	0	0
Пром.	Сушка простая	12	1,31	0,16	8,26	39,7	0,02	0,01	0	0	0	55	18	3	5	13	0,3	0	0	0
	Итого за Полдник	352	7,08	8,14	46,89	289,8	0,15	0,12	309,4	0,01	11,8	472,8	513,6	85,9	49	128,5	2,7	31,62	7,98	43,53
	Итого за день	1362	42,83	34,23	166,6	1148,2	0,79	0,664	449,8	0,11	20,84	1187,76	1548	578,2	261,1	758,2	11,65	103,6	25,38	151,3

		10 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
	Четверг, 2 неделя																			
	Завтрак	1-3																		
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
54-18к-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
54-2гн-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	330	7,7	6,6	28,4	203	0,07	0,17	44,02	0,12	0,64	255,17	181,5	266,9	29,78	168,9	0,99	16,26	6,11	29,94
	Второй завтрак																			
Пром.	Молоко 2.5%	100	2,9	2,5	4,8	53,3	0,029	0,12	13,2	0	0,52	38	121,2	105,6	12,18	78,3	0,087	9	1,76	20
	Итого за Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,8	53,3	0,029	0,12	13,2	0	0,52	38	121,2	105,6	12,18	78,3	0,087	9	1,76	20
	Обед																			
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	40	0,37	4,07	2,86	49,5	0,01	0,01	293,2	0	0	45	69	8	9	13	0,3	6,79	0	14,38
54-7с-2020	Суп картофельный с вермишелью	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	140,21	541,5	34,22	24,47	73,21	0,89	24,67	0,68	37,09
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	50,17
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	610	23,77	24,37	68,36	587,5	0,27	0,27	418,5	0,14	15,16	573,59	1244	189,2	81,48	308,3	4,87	58,31	8,49	129,1
	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	254,01	162,2	107,3	36,72	139,3	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.	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	140	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	5,28
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	460	12,4	9,8	94,8	497,6	0,24	0,27	65,08	0,1	10,62	425,33	927,1	204,3	133,5	242,6	2,82	42,85	6,29	41,99
	Итого за день	1500	46,77	43,27	196,36	1341,4	0,609	0,83	540,8	0,36	26,94	1292,09	2474	766	257	798	8,767	126,4	22,65	221

		11 день, 2 неделя																		
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	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
	Пятиница, 2 неделя																			
	Завтрак	1-3																		
54-9к-2020	Каша вязкая молочная геркулесовая	150	6,4	8,4	25,7	204,6	0,15	0,13	30,15	0,1	0,39	259,99	205,5	118,2	47,12	175	1,38	38,44	10,92	46,71
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	325	8,1	8,6	40,4	272,5	0,18	0,14	30,33	0,1	1,25	349,3	247,7	171,5	55,9	196,5	2,09	39,09	12,14	50,14
Пром.	Ряженка 2,5%	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,14	0,104	13,2	0	0,12	38	121,2	109,1	12,18	80,04	0,087	9	0,88	20
	Итого за Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,14	0,104	13,2	0	0,12	38	121,2	109,1	12,18	80,04	0,087	9	0,88	20
	Обед																			
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	40	0,47	3,58	2,68	44,7	0,01	0	48,59	0	1	133	85	8	6	14	0,3	5,24	0	7,9
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	129,16	46,62	91,72	6,24	35,28	0,64	18	0,05	10,33
ном.реп №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	150	0,1	0,1	8,5	35,6	0	0	0	0	0,8	0	0	8,9	2,8	1,9	0,4	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	615	21,45	22,87	73,69	586,5	0,16	0,08	204	0,09	8,47	567,93	440,3	147,7	45,33	134,9	3,14	37,29	7,86	40,81
	Полдник																			
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	150	4,29	3,62	11,94	97,5	0,07	0,15	18,05	0,02	1	84	165	127	34	113	0,8	15,85	2,4	23,8
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	320	6,39	4,02	33,84	196,7	0,13	0,19	18,05	0,02	4	215	394	144,5	49,4	155,1	3,68	15,85	8,58	23,8
	Итого за день	1360	38,84	37,99	152,13	1106,6	0,61	0,514	265,5	0,21	13,84	1170,23	1203	572,7	162,8	566,6	8,997	101,2	29,46	134,8