СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО
ООО "КРЕПЫШ"
_____Ефремов В.Ю.

Меню для организации питания детей возрасте от 7 до 10 лет в образовательных учреждениях Мензелинского района РТ на 2 полугодие 2023-2024 учебный год.

1 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	углеводы		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																			
	Горячий завтрак	7-10																		
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,5	3,1	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
100	Суп картофельный с вермишелью	200	9,2	7,85	26,9	194,4	0,1	0	0,2	0	5,3	0	0	19,2	18,7	46,1	0,9	0	0	0
Т/к №102	Оладьи П/Ф (35 гр) 2шт	70	5,06	6,44	29,51	206,64	0,09	0	0,01	0	0,68	0	0	55,22	12,31	72,66	0,9	0	0	0
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,5	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10
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 Завтрак	**550**	**18,66**	**18,69**	**77,91**	**571,94**	**0,27**	**0,13**	**129,4**	**0**	**41,06**	**230,4**	**378,1**	**225,3**	**65,51**	**227**	**3,91**	**15,23**	**7,32**	**22,66**
	Итого за день	550	18,66	18,69	77,91	571,94	0,27	0,13	129,4	0	41,06	230,4	378,1	225,3	65,51	227	3,91	15,23	7,32	22,66

2 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		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
	Вторник, 1 неделя																			
	Горячий завтрак	7-10																		
№Т/К 41	Салат из моркови с сахаром и 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
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	3,6	36,4	195,5	0,03	0,02	18,36	0,09	0	152,8	46,55	106,7	23,59	72,57	0,49	20,76	7,24	27,19
№Т/К 272	Котлета мясная с соусом	65/35	11,4	9,3	12,4	179,2	0	0	0,1	0	1,8	0	0	18,9	22,1	115,5	1,9	0	0	0
№Т/К 436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	13	53,5	0	0	0	0	4	0	0	13,5	3,8	3,5	0,1	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	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 Завтрак	**550**	**18,52**	**19,36**	**82,64**	**583,6**	**0,12**	**0,08**	**751,4**	**0,09**	**9,43**	**464,6**	**237,8**	**163,6**	**77,46**	**258,6**	**4,13**	**31,59**	**14,71**	**51,66**
	Итого за день	550	18,52	19,36	82,64	583,6	0,12	0,08	751,4	0,09	9,43	464,6	237,8	163,6	77,46	258,6	4,13	31,59	14,71	51,66

3 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		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
	Среда, 1 неделя																			
	Горячий завтрак	7-10																		
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
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149	53,8	105,8	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
№243	Сосиски говяжьи отварные, п/ф (2 шт)	100	6,6	10,35	6,5	202,15	0	0	0,08	0,01	0	0	0	7,44	15,51	137,4	1,74	0	0	0
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	207	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
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	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
54-1з	Сыр порциями	12	2,78	1,2	0	32,11	0	0,03	18,72	0,12	0	74	9	93	4	52	0,1	0	1,5	0
	Итого за Завтрак	**569**	**18,5**	**19,61**	**67,04**	**585,66**	**0,13**	**0,11**	**38,22**	**0,22**	**3,44**	**525,1**	**297,3**	**303,5**	**54,61**	**304,7**	**5,02**	**33,41**	**9,31**	**26,92**
	Итого за день	569	18,5	19,61	67,04	585,66	0,13	0,11	38,22	0,22	3,44	525,1	297,3	303,5	54,61	304,7	5,02	33,41	9,31	26,92

4 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		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
	Четверг, 1 неделя																			
	Горячий завтрак	7-10																		
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками с растительным маслом	60	0,8	6,1	3,6	72,5	0,02	0,02	241,6	0	17,32	87,51	160,1	23,5	11,17	18,8	0,56	9,87	0,15	10,98
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,8	624,8	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
№ рец. 290	Птица тушеная в соусе	50/50	8,65	6,84	3,5	145	0,1	0	0	0	1,5	0	0	26,4	16,6	115,3	0,9	0	0	0
№ Т/к 438	Напиток яблочный	200	0,1	0,1	13,9	57,8	0	0	0	0	1	0	0	12,3	3,7	2,4	0,5	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	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
Пром.	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	200	3,25	0,98	25,1	89,7	0,07	0,1	30	0	10	59	722	18	91	61	1,3	0,12	2,2	5,5
	Итого за Завтрак	**750**	**18,72**	**19,68**	**82,44**	**585,5**	**0,37**	**0,26**	**295,4**	**0,09**	**40,02**	**530,3**	**1575**	**130,7**	**163,1**	**326,6**	**5,27**	**39,09**	**10,51**	**62,17**
	Итого за день	750	18,72	19,68	82,44	585,5	0,37	0,26	295,4	0,09	40,02	530,3	1575	130,7	163,1	326,6	5,27	39,09	10,51	62,17

5 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		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
	Пятница, 1 неделя																			
	Горячий завтрак	7-10																		
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
54-6г-2020	Плов из говядины	160/40	11,09	9,35	23,94	234	0,07	0,12	261,6	0,1	0,08	276	267	117	44	194	2,2	38,67	7,3	81,72
54-4гн-2020	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0	3	285	90	18	25	0,6	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.	Булочка ванильная	60	4,68	4,03	30,46	177	0,05	0,02	19,12	0,15	0	241	50	18	6	41	0,5	33,36	3,1	11,03
	Итого за Завтрак	**540**	**18,55**	**19,73**	**81,04**	**586,4**	**0,2**	**0,22**	**1084**	**0,25**	**3,71**	**731,8**	**774,3**	**245,5**	**92,97**	**314**	**4,74**	**82,22**	**16,67**	**114,3**
	Итого за день	540	18,55	19,73	81,04	586,4	0,2	0,22	1084	0,25	3,71	731,8	774,3	245,5	92,97	314	4,74	82,22	16,67	114,3

6 день, 1 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		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
	Суббота, 1 неделя																			
	Горячий завтрак	7-10																		
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
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	6,98	8,4	19,87	167,3	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
54-21гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	148,3	30,67	106,8	1,06	9	1,76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	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
Пром.	Сушка простая	30	3,27	0,39	20,64	99,1	0,05	0,02	0	0	0	138	46	8	12	32	0,8	0	0	0
	Итого за Завтрак	**500**	**19,11**	**19,15**	**83,35**	**566,1**	**0,23**	**0,56**	**142,9**	**0,16**	**2,78**	**800,5**	**645,8**	**456,4**	**102,7**	**533,8**	**4,05**	**47,72**	**48,77**	**91,38**
	Итого за день	500	19,11	19,15	83,35	566,1	0,23	0,56	142,9	0,16	2,78	800,5	645,8	456,4	102,7	533,8	4,05	47,72	48,77	91,38

7 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		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, 2 неделя																			
	Горячий завтрак	7-10																		
№Т/К 41	Салат из моркови с сахаром и растительным маслом	60	0,5	0	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
62	Борщ	200	12,77	14,46	39,2	266	0,1	0	0,2	0	10,7	0	0	43,5	26,9	57,4	1,4	0	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0	0,01	0,3	0	0,04	0,68	20,76	66,08	3,83	7,18	0,73	0	0	0
№ Т/К 399	Блины фаршированные (клубника, вишня, сгущенное молоко) 2 шт	140	4,4	4,7	25,8	185	0,16	0	0	0	0	0	0	196,9	38,48	85	0,96	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 Завтрак	**620**	**19,17**	**19,36**	**82,4**	**586,3**	**0,33**	**0,06**	**733,4**	**0**	**14,37**	**212,5**	**193**	**327**	**94,18**	**203,6**	**4,53**	**10,19**	**6,27**	**21,57**
	Итого за день	620	19,17	19,36	82,4	586,3	0,33	0,06	733,4	0	14,37	212,5	193	327	94,18	203,6	4,53	10,19	6,27	21,57

8 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		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
	Вторник, 2 неделя																			
	Горячий завтрак	7-10																		
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
54-12м-2020	Плов с курицей	150/50	14,7	15,98	33,1	273,2	0,07	0,06	144,9	0	2,08	272,9	287,8	72,64	78,85	174,9	1,53	37,41	19,63	118,1
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	207	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	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
Пром.	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	115	0,6	0,6	14,7	66,6	0,04	0,03	7,5	0	15	39	417	24	14	17	3,3	3	0,4	12
	Итого за Завтрак	**622**	**19,12**	**19,74**	**75,54**	**494,4**	**0,18**	**0,15**	**153,4**	**0**	**20,52**	**613,9**	**939,3**	**193,9**	**120,8**	**266,5**	**7,28**	**53,05**	**27,78**	**145,1**
	Итого за день	622	19,12	19,74	75,54	494,4	0,18	0,15	153,4	0	20,52	613,9	939,3	193,9	120,8	266,5	7,28	53,05	27,78	145,1

9 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		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
	Среда, 2 неделя																			
	Горячий завтрак	7-10																		
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
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,8	624,8	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
54-7р-2020	Рыба припущенная в молоко	70/30	9,06	4,52	2,89	101,6	0,08	0,11	9,02	0,16	1	111	347	68	44	202	0,7	133,5	11,9	572,6
№Т/К 436	Напиток апельсиновый	200	0,2	0	13	53,5	0	0	0	0	4	0	0	13,5	3,8	3,5	0,1	0	0	0
Пром.	Булочка ванильная	60	4,68	4,03	30,46	177	0,05	0,02	19,12	0,15	0	241	50	18	6	41	0,5	33,36	3,1	11,03
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 Завтрак	**590**	**19,04**	**19,45**	**76,85**	**572,8**	**0,31**	**0,28**	**124,8**	**0,4**	**17,46**	**836,8**	**1199**	**158,1**	**101,1**	**384**	**3,52**	**203,2**	**22,09**	**638,3**
	Итого за день	590	19,04	19,45	76,85	572,8	0,31	0,28	124,8	0,4	17,46	836,8	1199	158,1	101,1	384	3,52	203,2	22,09	638,3

10 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		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
	Четверг, 2 неделя																			
	Горячий завтрак	7-10																		
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,5	3,1	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
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,2	4,8	35,9	147,1	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,5	219,4	46,62	120,2	181	4,05	22,28	3,52	16,06
54-2м-2020	Гуляш из говядины	60/40	3,35	3,94	3,9	130,8	0,04	0,12	25,46	0,07	1	122	322	55	23	166	2,5	17,06	0,4	62,71
54-21гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,03	0,13	13,29	0	0,52	38,55	184	148,3	30,67	106,8	1,06	9	1,76	20
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	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
54-6о	Яйцо вареное 1 шт	40	4,78	4,05	0,25	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	41	46	19	4	67	0,9	8	10,8	22
	Итого за Завтрак	**590**	**19,55**	**19,15**	**73,99**	**587,4**	**0,39**	**0,58**	**242,6**	**1,04**	**36,3**	**661,7**	**1087**	**320,3**	**205,4**	**595,7**	**10,04**	**67,71**	**24,12**	**136,3**
	Итого за день	590	19,55	19,15	73,99	587,4	0,39	0,58	242,6	1,04	36,3	661,7	1087	320,3	205,4	595,7	10,04	67,71	24,12	136,3

11 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		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
	Пятница, 2 неделя																			
	Горячий завтрак	7-10																		
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
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149	53,8	105,8	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92
ном.рец №174	Тефтели мясные из говядины, полуфабрикат в соусе	75/30	9,31	11,7	8,42	168,9	0	0	38,45	0,01	1,79	3	43	45,75	35,13	109	1,6	0	0	0
54-4гн-2020	Компот из кураги	200	0,98	0,05	15,64	66,9	0,01	0,03	69,96	0	0	3	285	90	18	25	0,6	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	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
	Итого за Завтрак	**555**	**19,21**	**19,71**	**78**	**559,3**	**0,14**	**0,1**	**127,5**	**0,1**	**4,07**	**455,8**	**586,1**	**271,8**	**83,67**	**240,8**	**4,61**	**33,4**	**7,79**	**26,22**
	Итого за день	555	19,21	19,71	78	559,3	0,14	0,1	127,5	0,1	4,07	455,8	586,1	271,8	83,67	240,8	4,61	33,4	7,79	26,22

12 день, 2 неделя

№ рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины					Минеральные вещества								
			Белки	Жиры	Углеводы		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
	Суббота, 2 неделя																			
	Горячий завтрак	7-10																		
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками с растительным маслом	60	0,8	6,1	3,6	72,5	0,02	0,02	241,6	0	17,32	87,51	160,1	23,5	11,17	18,8	0,56	9,87	0,15	10,98
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	6,98	8,4	19,87	167,3	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
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	207	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7
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	1,52	0,16	9,84	46,9	0,02	0,01	0	0	0	100	19	4	3	13	0,2	0,64	1,2	2,9
Пром.	Сушка простая	30	3,27	0,39	20,64	99,1	0,05	0,02	0	0	0	138	46	8	12	32	0,8	0	0	0
	Итого за Завтрак	**507**	**15,51**	**17,05**	**78,35**	**513,4**	**0,2**	**0,44**	**298,8**	**0,16**	**18,48**	**649,8**	**524,4**	**386,5**	**78,13**	**432,9**	**3,91**	**40,74**	**47,05**	**71,21**
	Итого за день	507	15,51	17,05	78,35	513,4	0,2	0,44	298,8	0,16	18,48	649,8	524,4	386,5	78,13	432,9	3,91	40,74	47,05	71,21