

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО  
ООО "КРЕПЫШ"  
Ефремов В.Ю.

Меню для организации питания детей от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения Мензелинского района РТ на 2024г.

## 1 день, 1 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	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
<b>Понедельник, 1 неделя</b>																				
<b>Завтрак</b>		<b>3-7</b>																		
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
54-6о-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	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
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>440</b>	<b>16,3</b>	<b>16,5</b>	<b>52,1</b>	<b>422,1</b>	<b>0,27</b>	<b>0,38</b>	<b>108,7</b>	<b>1,01</b>	<b>0,77</b>	<b>493,43</b>	<b>411,7</b>	<b>272,8</b>	<b>81,01</b>	<b>356,5</b>	<b>3,48</b>	<b>63,94</b>	<b>27,36</b>	<b>96,18</b>
<b>Второй завтрак</b>																				
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
<b>Итого за Второй завтрак</b>		<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7,2</b>	<b>80</b>	<b>0,06</b>	<b>0,23</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>1,95</b>	<b>75</b>	<b>219</b>	<b>180</b>	<b>21</b>	<b>135</b>	<b>0,15</b>	<b>13,5</b>	<b>3</b>	<b>30</b>
<b>Обед</b>																				
№ т/к 40	Салат картофельный с морковью, зеленым горошком и растительным маслом	50	1	3,1	5,6	54,4	0	0	0,3	3,6	0	0	0	10,2	11,9	25,9	0,5	0	0	0
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
54-1г-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
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
<b>Итого за Обед</b>		<b>725</b>	<b>24,08</b>	<b>21,89</b>	<b>94,11</b>	<b>670,5</b>	<b>0,18</b>	<b>0,09</b>	<b>172</b>	<b>3,75</b>	<b>5,31</b>	<b>432,6</b>	<b>386,3</b>	<b>240,4</b>	<b>49,6</b>	<b>158,2</b>	<b>3</b>	<b>32,23</b>	<b>8,51</b>	<b>38,75</b>
<b>Полдник</b>																				
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)	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
<b>Итого за Полдник</b>		<b>510</b>	<b>6,9</b>	<b>6,5</b>	<b>55</b>	<b>305,7</b>	<b>0,15</b>	<b>0,21</b>	<b>43,41</b>	<b>0,07</b>	<b>12,43</b>	<b>461,66</b>	<b>454,7</b>	<b>209,8</b>	<b>39</b>	<b>147,8</b>	<b>2,97</b>	<b>52,53</b>	<b>5,6</b>	<b>42,02</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1825</b>	<b>51,68</b>	<b>48,69</b>	<b>208,41</b>	<b>1478,3</b>	<b>0,66</b>	<b>0,91</b>	<b>357,1</b>	<b>4,83</b>	<b>20,46</b>	<b>1462,69</b>	<b>1472</b>	<b>902,9</b>	<b>190,6</b>	<b>797,5</b>	<b>9,6</b>	<b>162,2</b>	<b>44,47</b>	<b>207</b>

**2 день , 1 неделя**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Химическая ц	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	<b>Вторник, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>	<b>3-7</b>																			
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	
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>15,3</b>	<b>15,6</b>	<b>57,3</b>	<b>431,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,3</b>	<b>79,56</b>	<b>0,23</b>	<b>1,08</b>	<b>542,79</b>	<b>395,3</b>	<b>364,4</b>	<b>80,21</b>	<b>339,7</b>	<b>2,43</b>	<b>60,35</b>	<b>7,34</b>	<b>62,6</b>	
	<b>Второй завтрак</b>																				
Пром.	Ряженка	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	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,3</b>	<b>76,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,2</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>0,45</b>	<b>75</b>	<b>219</b>	<b>186</b>	<b>21</b>	<b>138</b>	<b>0,15</b>	<b>13,5</b>	<b>1,5</b>	<b>30</b>	
	<b>Обед</b>																				
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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>25,57</b>	<b>21,04</b>	<b>55,3</b>	<b>512,9</b>	<b>0,28</b>	<b>0,23</b>	<b>115,2</b>	<b>0,07</b>	<b>31,39</b>	<b>592,49</b>	<b>1085</b>	<b>195,4</b>	<b>86,59</b>	<b>312,9</b>	<b>5,58</b>	<b>57,47</b>	<b>11,36</b>	<b>108,8</b>	
	<b>Полдник</b>																				
54-27м-2020	Рагу из курицы	140/60	21	7	17,5	217,3	0,14	0,11	259,7	0	11,25	281,38	738,6	32,19	93,35	192,5	2,13	42,97	17,04	156,4	
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	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>23,4</b>	<b>7,4</b>	<b>45,5</b>	<b>342,1</b>	<b>0,18</b>	<b>0,14</b>	<b>259,7</b>	<b>0</b>	<b>14,85</b>	<b>391,98</b>	<b>973,2</b>	<b>48,79</b>	<b>103,4</b>	<b>218,1</b>	<b>4,87</b>	<b>43,61</b>	<b>18,24</b>	<b>159,3</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>68,67</b>	<b>47,84</b>	<b>164,4</b>	<b>1362,5</b>	<b>0,73</b>	<b>0,87</b>	<b>487,5</b>	<b>0,3</b>	<b>47,77</b>	<b>1602,26</b>	<b>2672</b>	<b>794,6</b>	<b>291,2</b>	<b>1009</b>	<b>13,03</b>	<b>174,9</b>	<b>38,44</b>	<b>360,7</b>	

## 3 день , 1 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	<b>Среда, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>	<b>3-7</b>																			
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	
54-3гн-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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>376</b>	<b>16,07</b>	<b>20,55</b>	<b>19,38</b>	<b>327,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,47</b>	<b>207,2</b>	<b>2,47</b>	<b>1,03</b>	<b>389,46</b>	<b>249,1</b>	<b>187,9</b>	<b>28,18</b>	<b>251,2</b>	<b>3,17</b>	<b>50,13</b>	<b>30,82</b>	<b>74,5</b>	
	<b>Второй завтрак</b>																				
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	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7,2</b>	<b>80</b>	<b>0,06</b>	<b>0,23</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>1,95</b>	<b>75</b>	<b>219</b>	<b>180</b>	<b>21</b>	<b>135</b>	<b>0,15</b>	<b>13,5</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	
	<b>Обед</b>																				
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	
№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 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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>25,69</b>	<b>23,97</b>	<b>83,43</b>	<b>654,4</b>	<b>0,3</b>	<b>0,19</b>	<b>185</b>	<b>0,09</b>	<b>14,06</b>	<b>637,77</b>	<b>578</b>	<b>129,6</b>	<b>175,6</b>	<b>373,9</b>	<b>8,13</b>	<b>44,73</b>	<b>11,24</b>	<b>43,6</b>	
	<b>Полдник</b>																				
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	
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.	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	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>380</b>	<b>12,3</b>	<b>9,4</b>	<b>51,9</b>	<b>341,4</b>	<b>0,1</b>	<b>0,13</b>	<b>46,47</b>	<b>0,23</b>	<b>0,3</b>	<b>406,3</b>	<b>151,5</b>	<b>282,7</b>	<b>23,05</b>	<b>171,9</b>	<b>1,52</b>	<b>29,49</b>	<b>4,33</b>	<b>24,34</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1606</b>	<b>58,46</b>	<b>57,72</b>	<b>161,91</b>	<b>1403</b>	<b>0,56</b>	<b>1,02</b>	<b>471,7</b>	<b>2,79</b>	<b>17,34</b>	<b>1508,53</b>	<b>1198</b>	<b>780,3</b>	<b>247,8</b>	<b>932</b>	<b>12,97</b>	<b>137,9</b>	<b>49,39</b>	<b>172,4</b>	

4 день , 1 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	B1	B2	A	D	C	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	
	<b>Четверг, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>	<b>3-7</b>																			
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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>12,2</b>	<b>8,2</b>	<b>52,6</b>	<b>332,7</b>	<b>0,1</b>	<b>0,16</b>	<b>44,14</b>	<b>0,1</b>	<b>0,41</b>	<b>331,84</b>	<b>268,2</b>	<b>353,1</b>	<b>36,27</b>	<b>233,2</b>	<b>1,35</b>	<b>18,64</b>	<b>4,41</b>	<b>34,9</b>	
	<b>Второй завтрак</b>																				
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	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>65</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>180</b>	<b>10,5</b>	<b>6</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>Обед</b>																				
№ т/к 41	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	50	0,5	5	3,9	62,5	0	0	0,6	0	1,2	0	0	15,7	11,2	16,2	0,6	0	0	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	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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>690</b>	<b>32,5</b>	<b>25,1</b>	<b>93</b>	<b>728,4</b>	<b>0,62</b>	<b>0,21</b>	<b>110,3</b>	<b>0</b>	<b>10,99</b>	<b>480,83</b>	<b>1023</b>	<b>236,2</b>	<b>130</b>	<b>433,7</b>	<b>8,64</b>	<b>41,23</b>	<b>16,27</b>	<b>58,12</b>	
	<b>Полдник</b>																				
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	
54-1хн-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	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>350</b>	<b>31,4</b>	<b>8,8</b>	<b>52,2</b>	<b>413,4</b>	<b>0,09</b>	<b>0,32</b>	<b>56,64</b>	<b>0,14</b>	<b>0,3</b>	<b>237,55</b>	<b>177,6</b>	<b>307,5</b>	<b>35,8</b>	<b>302,6</b>	<b>1,12</b>	<b>26,39</b>	<b>38,75</b>	<b>54,01</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1600</b>	<b>76,9</b>	<b>42,3</b>	<b>213</b>	<b>1539,5</b>	<b>0,83</b>	<b>0,71</b>	<b>211</b>	<b>0,24</b>	<b>14,7</b>	<b>1059,22</b>	<b>1649</b>	<b>907,2</b>	<b>208</b>	<b>979,9</b>	<b>13,21</b>	<b>86,26</b>	<b>59,43</b>	<b>147</b>	

**5 день , 1 неделя**

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	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
	<b>Пятница, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>	<b>3-7</b>																			
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	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	
54-3гн-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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>416</b>	<b>7,3</b>	<b>12</b>	<b>33,7</b>	<b>272,3</b>	<b>0,09</b>	<b>0,2</b>	<b>69,09</b>	<b>0,16</b>	<b>1,76</b>	<b>203,6</b>	<b>234,7</b>	<b>235,4</b>	<b>28,5</b>	<b>147,6</b>	<b>1,15</b>	<b>21,49</b>	<b>3,8</b>	<b>35,55</b>	
	<b>Второй завтрак</b>																				
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	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7,2</b>	<b>80</b>	<b>0,06</b>	<b>0,23</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>1,95</b>	<b>75</b>	<b>219</b>	<b>180</b>	<b>21</b>	<b>135</b>	<b>0,15</b>	<b>13,5</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	
	<b>Обед</b>																				
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	
54-11г-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	42,79	
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	
54-2хн-2020	Компот из кураги	180	0,9	0	14,1	60,2	0,01	0,03	62,96	0	0,29	2,37	256,7	81,45	16,44	22,86	0,52	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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>695</b>	<b>21,89</b>	<b>21,67</b>	<b>65,93</b>	<b>547,1</b>	<b>0,29</b>	<b>0,3</b>	<b>288,9</b>	<b>0,21</b>	<b>19,1</b>	<b>743,96</b>	<b>1581</b>	<b>225,8</b>	<b>117,6</b>	<b>364,4</b>	<b>4,37</b>	<b>152,9</b>	<b>17,44</b>	<b>507,6</b>	
	<b>Полдник</b>																				
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	
54-23гн-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.	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	
№ Т/К 102	Оладушек П/Ф (35гр) 1 шт	35	2,53	3,22	14,75	103,32	0,045	0,00	0,01	0,00	0,34	0,00	0,00	27,61	6,16	36,33	0,45	0,00	0,00	0,00	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>435</b>	<b>15,03</b>	<b>14,82</b>	<b>72,95</b>	<b>491,22</b>	<b>0,235</b>	<b>0,3</b>	<b>52,91</b>	<b>0,13</b>	<b>1,36</b>	<b>476,33</b>	<b>376,9</b>	<b>313,6</b>	<b>65,78</b>	<b>336,4</b>	<b>3,3</b>	<b>58,29</b>	<b>35,84</b>	<b>42,38</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1696</b>	<b>48,62</b>	<b>52,29</b>	<b>179,78</b>	<b>1390,62</b>	<b>0,675</b>	<b>1,03</b>	<b>443,9</b>	<b>0,5</b>	<b>24,17</b>	<b>1498,89</b>	<b>2411</b>	<b>954,8</b>	<b>232,9</b>	<b>983,4</b>	<b>8,97</b>	<b>246,2</b>	<b>60,08</b>	<b>615,6</b>	

## 7 день , 2 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	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	
	<b>Понедельник, 2 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>	<b>3-7</b>																			
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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>380</b>	<b>11,3</b>	<b>8,4</b>	<b>53,6</b>	<b>335,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,07</b>	<b>40,39</b>	<b>0,23</b>	<b>0,45</b>	<b>377,67</b>	<b>96,17</b>	<b>205,4</b>	<b>26,05</b>	<b>146,5</b>	<b>2,22</b>	<b>25,44</b>	<b>3,54</b>	<b>15,34</b>	
	<b>Второй завтрак</b>																				
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	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>65</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>180</b>	<b>10,5</b>	<b>6</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>Обед</b>																				
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	
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	180	21,2	21,6	23,8	374,6	0,18	0,23	43,55	0,17	11,88	335,32	982,5	27,4	50,66	250,8	3,72	51,4	2	110,3	
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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>29,87</b>	<b>30,04</b>	<b>75,5</b>	<b>692,2</b>	<b>0,31</b>	<b>0,33</b>	<b>161,6</b>	<b>0,17</b>	<b>19,44</b>	<b>819,96</b>	<b>1499</b>	<b>172,8</b>	<b>93,47</b>	<b>368,7</b>	<b>6,11</b>	<b>78,64</b>	<b>10,43</b>	<b>151</b>	
	<b>Полдник</b>																				
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	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>450</b>	<b>13,7</b>	<b>8,6</b>	<b>78</b>	<b>443,7</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>34,07</b>	<b>0,12</b>	<b>0,34</b>	<b>462,61</b>	<b>293</b>	<b>279,2</b>	<b>34,2</b>	<b>212,5</b>	<b>1,54</b>	<b>46,44</b>	<b>5,59</b>	<b>44,09</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1630</b>	<b>55,67</b>	<b>47,24</b>	<b>222,3</b>	<b>1536,7</b>	<b>0,57</b>	<b>0,58</b>	<b>236</b>	<b>0,52</b>	<b>23,23</b>	<b>1669,24</b>	<b>2068</b>	<b>667,8</b>	<b>159,7</b>	<b>738,2</b>	<b>11,97</b>	<b>150,5</b>	<b>19,56</b>	<b>210,4</b>	

## 8 день , 2 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	<b>Вторник, 2 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>	<b>3-7</b>																			
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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>370</b>	<b>34</b>	<b>15,48</b>	<b>50,25</b>	<b>459,4</b>	<b>0,11</b>	<b>0,43</b>	<b>62,83</b>	<b>0,16</b>	<b>0,25</b>	<b>307,03</b>	<b>311,2</b>	<b>372,8</b>	<b>52</b>	<b>385,3</b>	<b>1,58</b>	<b>34,91</b>	<b>41,49</b>	<b>68,53</b>	
	<b>Второй завтрак</b>																				
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	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7,2</b>	<b>80</b>	<b>0,06</b>	<b>0,23</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>1,95</b>	<b>75</b>	<b>219</b>	<b>180</b>	<b>21</b>	<b>135</b>	<b>0,15</b>	<b>13,5</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	
	<b>Обед</b>																				
№ т/к 40	Салат картофельный с морковью, зеленым горошком и растительным маслом	50	1	3,1	5,6	54,4	0	0	0,3	3,6	0	0	0	10,2	11,9	25,9	0,5	0	0	0	
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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>33,1</b>	<b>14,1</b>	<b>70,6</b>	<b>542</b>	<b>0,2</b>	<b>0,15</b>	<b>235</b>	<b>3,65</b>	<b>10,57</b>	<b>543,59</b>	<b>667,2</b>	<b>169,4</b>	<b>136,6</b>	<b>320,6</b>	<b>3,92</b>	<b>47,11</b>	<b>33,19</b>	<b>179,9</b>	
	<b>Полдник</b>																				
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.	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	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>418</b>	<b>11,11</b>	<b>9,56</b>	<b>62,66</b>	<b>382</b>	<b>0,18</b>	<b>0,21</b>	<b>41,34</b>	<b>0,13</b>	<b>1,59</b>	<b>498,04</b>	<b>290,4</b>	<b>218,9</b>	<b>51,1</b>	<b>240</b>	<b>3,4</b>	<b>50,2</b>	<b>34,28</b>	<b>25,01</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1588</b>	<b>82,61</b>	<b>42,94</b>	<b>190,71</b>	<b>1463,4</b>	<b>0,55</b>	<b>1,02</b>	<b>372,2</b>	<b>3,94</b>	<b>14,36</b>	<b>1423,66</b>	<b>1488</b>	<b>941</b>	<b>260,7</b>	<b>1081</b>	<b>9,05</b>	<b>145,7</b>	<b>112</b>	<b>303,4</b>	

**9 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	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	<b>Среда, 2 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>	<b>3-7</b>																		
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	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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>10,1</b>	<b>14,2</b>	<b>37,6</b>	<b>318,5</b>	<b>0,12</b>	<b>0,31</b>	<b>80,79</b>	<b>0,16</b>	<b>1,2</b>	<b>237,17</b>	<b>348,5</b>	<b>307,5</b>	<b>43,74</b>	<b>223,9</b>	<b>1,22</b>	<b>29,58</b>	<b>5,36</b>	<b>52,92</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
Пром.	Ряженка	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
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,3</b>	<b>76,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,2</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>0,45</b>	<b>75</b>	<b>219</b>	<b>186</b>	<b>21</b>	<b>138</b>	<b>0,15</b>	<b>13,5</b>	<b>1,5</b>	<b>30</b>
	<b>Обед</b>																			
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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>27,67</b>	<b>20,64</b>	<b>95,7</b>	<b>680,1</b>	<b>0,45</b>	<b>0,26</b>	<b>128,3</b>	<b>0,09</b>	<b>10,07</b>	<b>533,18</b>	<b>784,8</b>	<b>167,8</b>	<b>189,4</b>	<b>421,2</b>	<b>8,86</b>	<b>48,88</b>	<b>13,22</b>	<b>57,34</b>
	<b>Полдник</b>																			
54-27м-2020	Рагу из курицы	140/60	21	7	17,5	217,3	0,14	0,11	259,7	0	11,25	281,38	738,6	32,19	93,35	192,5	2,13	42,97	17,04	156,4
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>23,9</b>	<b>7,5</b>	<b>44,2</b>	<b>341,2</b>	<b>0,2</b>	<b>0,14</b>	<b>259,7</b>	<b>0</b>	<b>12,15</b>	<b>503,18</b>	<b>806,2</b>	<b>53,99</b>	<b>108,8</b>	<b>239,4</b>	<b>3,63</b>	<b>43,61</b>	<b>24,42</b>	<b>159,3</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1680</b>	<b>66,07</b>	<b>46,14</b>	<b>183,8</b>	<b>1416,2</b>	<b>0,8</b>	<b>0,91</b>	<b>501,8</b>	<b>0,25</b>	<b>23,87</b>	<b>1348,53</b>	<b>2158</b>	<b>715,3</b>	<b>362,9</b>	<b>1022</b>	<b>13,86</b>	<b>135,6</b>	<b>44,5</b>	<b>299,5</b>

10 день , 2 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	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	
	<b>Четверг, 2 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>	<b>3-7</b>																			
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	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	
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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>8,9</b>	<b>7,7</b>	<b>33,9</b>	<b>240,3</b>	<b>0,08</b>	<b>0,22</b>	<b>50,02</b>	<b>0,13</b>	<b>0,82</b>	<b>283,67</b>	<b>228,9</b>	<b>318,7</b>	<b>36,07</b>	<b>202,2</b>	<b>1,11</b>	<b>21,46</b>	<b>7,26</b>	<b>38,96</b>	
	<b>Второй завтрак</b>																				
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	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7,2</b>	<b>80</b>	<b>0,06</b>	<b>0,23</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>1,95</b>	<b>75</b>	<b>219</b>	<b>180</b>	<b>21</b>	<b>135</b>	<b>0,15</b>	<b>13,5</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	
	<b>Обед</b>																				
№ т/к 41	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	50	0,5	5	3,9	62,5	0	0	0,6	0	1,2	0	0	15,7	11,2	16,2	0,6	0	0	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	32,72	
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	42,79	
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	
54-1хн-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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>25,6</b>	<b>26,7</b>	<b>79,6</b>	<b>661,2</b>	<b>0,31</b>	<b>0,29</b>	<b>155,8</b>	<b>0,15</b>	<b>19,44</b>	<b>573,42</b>	<b>1361</b>	<b>221,8</b>	<b>92,97</b>	<b>337</b>	<b>5,54</b>	<b>59,5</b>	<b>8,65</b>	<b>128,6</b>	
	<b>Полдник</b>																				
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	
54-4гн-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.	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	120	3,6	1,2	50,4	226,8	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	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>520</b>	<b>14,7</b>	<b>12,5</b>	<b>105,5</b>	<b>593,8</b>	<b>0,28</b>	<b>0,32</b>	<b>76,51</b>	<b>0,13</b>	<b>10,79</b>	<b>512,91</b>	<b>991,8</b>	<b>255,3</b>	<b>147</b>	<b>295,5</b>	<b>3,22</b>	<b>56,42</b>	<b>7,2</b>	<b>52,26</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1790</b>	<b>53,6</b>	<b>50,7</b>	<b>226,2</b>	<b>1575,3</b>	<b>0,73</b>	<b>1,06</b>	<b>315,3</b>	<b>0,41</b>	<b>33</b>	<b>1445</b>	<b>2801</b>	<b>975,7</b>	<b>297</b>	<b>969,7</b>	<b>10,02</b>	<b>150,9</b>	<b>26,11</b>	<b>249,8</b>	

11 день , 2 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	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	
	<b>Пятница, 2 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>	<b>3-7</b>																			
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	
54-3гн-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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>376</b>	<b>16,07</b>	<b>20,55</b>	<b>19,38</b>	<b>327,2</b>	<b>0,1</b>	<b>0,47</b>	<b>207,2</b>	<b>2,47</b>	<b>1,03</b>	<b>389,46</b>	<b>249,1</b>	<b>187,9</b>	<b>28,18</b>	<b>251,2</b>	<b>3,17</b>	<b>50,13</b>	<b>30,82</b>	<b>74,5</b>	
	<b>Второй завтрак</b>																				
Пром.	Ряженка	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	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,3</b>	<b>76,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,2</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>0,45</b>	<b>75</b>	<b>219</b>	<b>186</b>	<b>21</b>	<b>138</b>	<b>0,15</b>	<b>13,5</b>	<b>1,5</b>	<b>30</b>	
	<b>Обед</b>																				
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	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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>725</b>	<b>23,47</b>	<b>25,76</b>	<b>82,94</b>	<b>658,8</b>	<b>0,17</b>	<b>0,1</b>	<b>252,2</b>	<b>0,1</b>	<b>10,27</b>	<b>649,57</b>	<b>535,6</b>	<b>173,1</b>	<b>53,48</b>	<b>155,4</b>	<b>3,65</b>	<b>45,67</b>	<b>7,97</b>	<b>50,03</b>	
	<b>Полдник</b>																				
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	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	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>6,3</b>	<b>6,1</b>	<b>42,1</b>	<b>248,6</b>	<b>0,14</b>	<b>0,2</b>	<b>38,41</b>	<b>0,07</b>	<b>2,43</b>	<b>457,86</b>	<b>207,1</b>	<b>196,8</b>	<b>36,6</b>	<b>155,4</b>	<b>1,33</b>	<b>49,89</b>	<b>10,28</b>	<b>31,12</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1651</b>	<b>50,24</b>	<b>56,21</b>	<b>150,72</b>	<b>1311</b>	<b>0,44</b>	<b>0,97</b>	<b>530,8</b>	<b>2,64</b>	<b>14,18</b>	<b>1571,89</b>	<b>1211</b>	<b>743,8</b>	<b>139,3</b>	<b>700</b>	<b>8,3</b>	<b>159,2</b>	<b>50,57</b>	<b>185,7</b>	