

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО
ООО "КРЕПЫШ"
Ефремов В.Ю.

Меню для организации питания детей от 1 до 3 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения Мензелинского района РТ на 2023г.

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	кг рет.э	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
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	40.74	46.48	19.36	4.18	66.82	0.87	8	10.81	22
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1.1	0.8	6.4	37.7	0.01	0.05	5.06	0	0.21	14.52	53.29	75.98	6	32.05	0.31	3.38	0.66	7.5
Пром.	Батон простой	20	1.6	0.2	9.8	47.5	0.03	0.01	0	0	0	88.6	27.2	4.6	6.8	17.8	0.4	0.64	1.2	2.9
Итого за Завтрак		360	13.9	13.4	42.2	346.4	0.21	0.33	97.61	0.98	0.6	403.85	332.5	218.2	64.1	291.7	2.96	50.46	23.59	79.11
Второй завтрак																				
Пром.	Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80	0.06	0.23	33	0	1.95	75	219	180	21	135	0.15	13.5	3	30
Итого за Второй завтрак		150	4.4	3.8	7.2	80	0.06	0.23	33	0	1.95	75	219	180	21	135	0.15	13.5	3	30
Обед																				
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	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
54-1г-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.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	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		615	22.29	21.45	82.37	611.4	0.17	0.1	190.6	0.13	13.39	443.21	460.5	219.5	41.25	134.3	2.56	34.04	8.37	40.3
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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
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		1545	46.19	43.65	178.87	1293.7	0.57	0.82	355.9	1.16	27.93	1299.76	1427	784.4	158.6	677.8	8.5	138.1	39.53	183.7

2 день, 1 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Чесная	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																			
	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
54-6к-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	139.5	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
	Второй завтрак																			
Пром.	Ряженка 2.5%	150	4.4	3.8	6.3	76.4	0.03	0.2	33	0	0.45	75	219	186	21	138	0.15	13.5	1.5	30
	Итого за Второй завтрак	150	4.4	3.8	6.3	76.4	0.03	0.2	33	0	0.45	75	219	186	21	138	0.15	13.5	1.5	30
	Обед																			
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	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																			
54-27м-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
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
	Итого за Полдник	320	18	5.7	38.1	274.9	0.14	0.11	194.8	0	11.44	319.84	752.5	38.64	78.81	167.9	3.92	32.87	13.98	120.2
	Итого за день	1330	56.24	39.29	138.04	1130.3	0.59	0.74	382.8	0.26	38.86	1366.94	2168	692.9	235.6	845.2	10.77	138.8	32.25	288.3

3 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	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Среда, 1 неделя																				
	Завтрак	1-3																			
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28	
54-1о-2020	Омлет натуральный	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	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	155	0.1	0	4.9	20.4	0	0	0.18	0	0.86	0.71	14.95	48.62	1.98	3.7	0.31	0.01	0.02	0.53	
Пром.	Батон простой	20	1.6	0.2	9.8	47.5	0.03	0.01	0	0	0	88.6	27.2	4.6	6.8	17.8	0.4	0.64	1.2	2.9	
	Итого за Завтрак	335	14.48	25.45	18.05	359.2	0.1	0.42	227.8	2.31	0.86	354.81	225.2	165.6	25.78	226.5	2.83	44.3	27.32	66.33	
	Второй завтрак																				
Пром.	Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80	0.06	0.23	33	0	1.95	75	219	180	21	135	0.15	13.5	3	30	
	Итого за Второй завтрак	150	4.4	3.8	7.2	80	0.06	0.23	33	0	1.95	75	219	180	21	135	0.15	13.5	3	30	
	Обед																				
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками 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	
54-1с-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	
№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 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	23.17	21.37	75.06	586.5	0.28	0.16	388.6	0.08	10.27	470.21	464.7	111.1	156.9	336.6	7.27	38.18	10.68	42.27	
	Полдник																				
54-3г-2020	Макаронны отварные с сыром	150	7.9	6.8	28.7	207.7	0.06	0.05	33.66	0.19	0.04	240.89	57.47	156.3	10.87	100.3	0.77	20.67	1.95	10.36	
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1.1	0.8	6.4	37.7	0.01	0.05	5.06	0	0.21	14.52	53.29	75.98	6	32.05	0.31	3.38	0.66	7.5	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9	
	Итого за Полдник	320	10.5	7.8	44.9	292.3	0.09	0.11	38.72	0.19	0.25	355.21	129.4	236.3	19.67	145.4	1.3	24.69	3.81	20.76	
	Итого за день	1395	52.55	58.42	145.21	1318	0.53	0.92	688.2	2.58	13.33	1255.23	1038	693	223.3	843.5	11.55	120.7	44.81	159.4	

4 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	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	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	0
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
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	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	26.9
	Второй завтрак																			
Пром.	Сок яблочный	150	0.8	0.2	15.2	65	0.02	0.02	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	150	0.8	0.2	15.2	65	0.02	0.02	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	0	0	0
	Обед																			
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	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
54-7с-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
54-21г-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	19.5
№ Т/К 278	Зразы рубленные 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	150	0	0	9.5	37.9	0.03	0.03	9.37	0	1.59	0.09	1.18	43.75	0.1	0.08	0.02	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
	Итого за Обед	580	29.71	23.26	82.26	658.2	0.54	0.2	132.2	0	16.76	480.44	984.6	214.6	112.2	392.1	7.53	41.01	15.14	55.38
	Полдник																			
54-6т-2020	Сырники	150	29.5	8.6	24.6	293.6	0.07	0.31	43.14	0.14	0.28	137.7	158.8	206.2	31.1	285.7	0.82	25.75	37.55	51.11
54-5хн	Компот из замороженной компотной смеси	150	0.23	0.11	10.15	42.5	0	0	2.53	0	2	8	91	64	6	7	0.5	0.82	0.1	2.34
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	31.23	8.91	44.55	383	0.09	0.32	45.67	0.14	2.28	245.5	268.4	274.2	39.9	305.7	1.54	27.21	38.85	56.35
	Итого за день	1380	71.94	39.27	184.41	1378.5	0.73	0.67	217.5	0.24	22.37	1026.24	1644	792.1	188.1	900.5	12.33	82.36	57.96	138.6

5 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	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак	1-3																		
54-19э-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.1	3.4	13.4	100.7	0.05	0.13	17.91	0.02	0.55	84.48	139.9	127.6	14.49	91.79	0.27	15.63	1.86	23.8
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	155	0.1	0	4.9	20.4	0	0	0.18	0	0.86	0.71	14.95	48.62	1.98	3.7	0.31	0.01	0.02	0.53
Пром.	Батон простой	20	1.6	0.2	9.8	47.5	0.03	0.01	0	0	0	88.6	27.2	4.6	6.8	17.8	0.4	0.64	1.2	2.9
	Итого за Завтрак	335	5.9	10.9	28.2	234.7	0.08	0.15	63.09	0.15	1.41	175.29	185.1	183.2	23.27	116.3	1	16.28	3.18	27.51
	Второй завтрак																			
Пром.	Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80	0.06	0.23	33	0	1.95	75	219	180	21	135	0.15	13.5	3	30
	Итого за Второй завтрак	150	4.4	3.8	7.2	80	0.06	0.23	33	0	1.95	75	219	180	21	135	0.15	13.5	3	30
	Обед																			
54-16э-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
54-2хн-2020	Компот из кураги	150	0.7	0	11.7	50.2	0.01	0.02	52.47	0	0.24	1.98	213.9	67.87	13.7	19.05	0.43	0	0	0
Пром.	Хлеб 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	19.97	18.68	57.78	479.6	0.27	0.25	229.5	0.2	15.99	660.24	1367	197.5	104.3	334.7	3.82	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
№ Т/К 399	Блин фаршированный стуженным молоком П/Ф (70гр) 1 шт	70	2.8	3.85	18.9	122.5	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	98.45	19.24	42.5	0.48	0.00	0.00	0.00
	Итого за Полдник	390	12.8	12.75	65.9	431	0.22	0.23	40.67	0.1	0.8	385.06	298.3	324.8	66.12	277.5	2.71	44.55	27.32	34.01
	Итого за день	1460	43.07	46.13	159.08	1225.3	0.63	0.86	366.2	0.45	20.15	1295.59	2069	885.5	214.7	863.5	7.68	217.9	50.74	585.8

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	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак	1-3																		
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-3г-2020	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
54-5хн	Компот из яблок и вишни	150	0.23	0.11	10.15	42.5	0	0	2.53	0	2	8	91	64	6	7	0.5	0.82	0.1	4.18
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	330	9.83	14.41	48.75	363.8	0.09	0.07	81.19	0.32	2.04	338.99	178.7	227.3	23.67	128.1	1.69	22.13	3.35	17.72
	Второй завтрак																			
Пром.	Сок яблочный	150	0.8	0.2	15.2	65	0.02	0.02	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	150	0.8	0.2	15.2	65	0.02	0.02	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	0	0	0
	Обед																			
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками 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
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	150	3.6	4.3	10.2	94.2	0.05	0.04	77.95	0	4.16	147.6	251.2	15.81	14.78	38.54	0.53	12.45	0.56	21.21
54-13м-2020	Залеканка картофельная с говядиной	150	17.7	18	19.8	312.2	0.15	0.19	36.29	0.14	9.9	279.43	818.7	22.83	42.22	209	3.1	42.84	1.67	91.91
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.8	60.7	0	0	11.25	0	0.02	0.04	0.13	81.06	1.58	3.23	0.06	0	0	0
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0
	Итого за Обед	530	24.87	26.77	64.16	597.7	0.27	0.27	418.7	0.14	14.08	693.87	1207	138.7	79.78	308.4	4.99	62.72	9.61	130.4
	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	1380	47.2	48.68	195.91	1409.8	0.5	0.49	529.4	0.58	19.38	1463.93	1801	595.3	137.3	618.4	10.13	126.8	18.11	184.2

8 день ,2 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	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	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%	150	4.4	3.8	7.2	80	0.06	0.23	33	0	1.95	75	219	180	21	135	0.15	13.5	3	30
	Итого за Второй завтрак	150	4.4	3.8	7.2	80	0.06	0.23	33	0	1.95	75	219	180	21	135	0.15	13.5	3	30
	Обед																			
54-7з-2020	Салат из 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
54-33хн-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	27.81	13.06	60.06	469.2	0.18	0.14	236	0.04	17.5	530.13	685.7	156.4	112.9	267	3.28	45.66	28.91	157.1
	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.	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	337	9.11	7.26	52.06	310.2	0.14	0.16	31.03	0.1	1.28	412.32	229.2	170.9	40.62	187.1	2.74	37.81	26.02	19.54
	Итого за день	1357	75.12	39.4	168.27	1311.3	0.49	0.95	361.9	0.3	20.94	1321.57	1434	864.9	225.3	968	7.68	131.2	99.29	273.6

9 день ,2 неделя

№ рецептур	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	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Среда, 2 неделя																				
	Завтрак	1-3																			
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28	
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.1	3.4	13.4	100.7	0.05	0.13	17.91	0.02	0.55	84.48	139.9	127.6	14.49	91.79	0.27	15.63	1.86	23.8	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	150	2.4	1.8	8.2	58.9	0.02	0.09	9.93	0	0.39	28.69	109.8	108.7	14.68	67.27	0.37	6.75	1.32	15	
Пром.	Батон простой	20	1.6	0.2	9.8	47.5	0.03	0.01	0	0	0	88.6	27.2	4.6	6.8	17.8	0.4	0.64	1.2	2.9	
	Итого за Завтрак	330	8.2	12.7	31.5	273.2	0.1	0.24	72.84	0.15	0.94	203.27	279.9	243.3	35.97	179.9	1.06	23.02	4.48	41.98	
	Второй завтрак																				
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	
	Итого за Второй завтрак	150	4.4	3.8	6.3	76.4	0.03	0.2	33	0	0.45	75	219	186	21	138	0.15	13.5	1.5	30	
	Обед																				
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	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	0	14.7	18.9	97	1.7	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																				
54-27м-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	
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	
54-5хн	Компот из замороженной компотной смеси	150	0.23	0.11	10.15	42.5	0	0	2.53	0	2	8	91	64	6	7	0.5	0.82	0.1	2.34	
	Итого за Полдник	340	18.73	5.81	39.75	286.6	0.16	0.11	197.3	0	10.44	440.84	712.5	99.14	88.21	196	3.1	33.69	20.26	122.5	
	Итого за день	1410	56.08	40.5	161.66	1236.6	0.69	0.76	402.6	0.23	19.81	1194.3	1848	670.7	309.2	886.7	12.13	110.1	38.38	240.6	

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	кг рет.э	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%	150	4.4	3.8	7.2	80	0.06	0.23	33	0	1.95	75	219	180	21	135	0.15	13.5	3	30
	Итого за Второй завтрак	150	4.4	3.8	7.2	80	0.06	0.23	33	0	1.95	75	219	180	21	135	0.15	13.5	3	30
	Обед																			
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	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
54-7с-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 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	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	24.41	24.36	69.66	595.1	0.27	0.28	174.3	0.14	24.16	573.59	1312	204.2	80.48	312.3	4.87	58.67	8.59	123.1
	Полдник																			
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшенная	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
54-4гн-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.	Банан	220	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
	Итого за Полдник	540	12.4	9.8	94.8	517.6	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	1630	48.91	44.56	200.06	1395.7	0.64	0.95	316.4	0.36	37.37	1329.09	2640	855.4	264.8	858.7	8.83	131.3	23.99	225.1

11 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	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак	1-3																		
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-1о-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
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	155	0.1	0	4.9	20.4	0	0	0.18	0	0.86	0.71	14.95	48.62	1.98	3.7	0.31	0.01	0.02	0.53
Пром.	Батон простой	20	1.6	0.2	9.8	47.5	0.03	0.01	0	0	0	88.6	27.2	4.6	6.8	17.8	0.4	0.64	1.2	2.9
	Итого за Завтрак	335	14.48	25.45	18.05	359.2	0.1	0.42	227.8	2.31	0.86	354.81	225.2	165.6	25.78	226.5	2.83	44.3	27.32	66.33
	Второй завтрак																			
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
	Итого за Второй завтрак	150	4.4	3.8	6.3	76.4	0.03	0.2	33	0	0.45	75	219	186	21	138	0.15	13.5	1.5	30
	Обед																			
54-16з-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.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	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																			
54-16к-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
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
№ Т/К 400	Блин фаршированный (вишня, клубника) П/Ф (70гр) 1 шт	70	2.1	2.8	17.5	105	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.22	6.59	42.5	0.72	0.00	0.00	0.00
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	390	7.9	7.6	57.4	330.9	0.14	0.14	20.37	0.05	3.4	382.81	346.5	136.7	42.3	177.4	3.99	37.41	9.25	23.34
	Итого за день	1490	48.23	59.72	155.44	1353	0.43	0.84	485.2	2.45	13.18	1380.55	1231	636	134.4	676.8	10.11	132.5	45.93	160.5

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 2023г.

1 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	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 1 неделя																			
	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
54-6о-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
	Итого за Завтрак	440	16.3	16.5	52.1	422.1	0.27	0.38	108.7	1.01	0.77	493.43	411.7	272.8	81.01	356.5	3.48	63.94	27.36	96.18
	Второй завтрак																			
Пром.	Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80	0.06	0.23	33	0	1.95	75	219	180	21	135	0.15	13.5	3	30
	Итого за Второй завтрак	150	4.4	3.8	7.2	80	0.06	0.23	33	0	1.95	75	219	180	21	135	0.15	13.5	3	30
	Обед																			
54-9з-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
54-1г-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
	Итого за Обед	725	23.76	23.87	91.52	676.6	0.19	0.11	292.6	0.15	10.31	488.6	497.3	247.2	45.7	146.3	2.9	40.46	8.61	47.9
	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.	Яблоко	100	0.4	0.4	9.8	44.4	0.03	0.02	5	0	10	26	278	16	9	11	2.2	2	0.3	8
	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	1815	51.36	50.67	205.82	1484.4	0.67	0.93	477.6	1.23	25.46	1518.69	1583	909.7	186.7	785.6	9.5	170.4	44.57	216.1

2 день , 1 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	V1	V2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Вторник, 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	
54-6к-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	150	4.4	3.8	6.3	76.4	0.03	0.2	33	0	0.45	75	219	186	21	138	0.15	13.5	1.5	30	
	Итого за Второй завтрак	150	4.4	3.8	6.3	76.4	0.03	0.2	33	0	0.45	75	219	186	21	138	0.15	13.5	1.5	30	
	Обед																				
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	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																				
54-27м-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	
	Итого за Полдник	400	23.4	7.4	45.5	342.1	0.18	0.14	259.7	0	14.85	391.98	973.2	48.79	103.4	218.1	4.87	43.61	18.24	159.3	
	Итого за день	1610	68.67	47.84	164.4	1362.5	0.73	0.87	487.5	0.3	47.77	1602.26	2672	794.6	291.2	1009	13.03	174.9	38.44	360.7	

3 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	
	Среда, 1 неделя																				
	Завтрак	3-7																			
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28	
54-1о-2020	Омлет натуральный	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	
	Итого за Завтрак	386	16.17	27.85	19.48	393.3	0.1	0.48	252.2	2.6	1.03	390.96	252.1	190.3	28.18	254.2	3.19	50.13	30.92	74.78	
	Второй завтрак																				
Пром.	Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80	0.06	0.23	33	0	1.95	75	219	180	21	135	0.15	13.5	3	30	
	Итого за Второй завтрак	150	4.4	3.8	7.2	80	0.06	0.23	33	0	1.95	75	219	180	21	135	0.15	13.5	3	30	
	Обед																				
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками 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	
54-1с-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	
	Итого за Обед	700	25.56	24.59	83.67	660.4	0.3	0.2	490.7	0.09	15.06	526.77	557	130.6	178.6	371.9	8.23	46.67	11.24	51.7	
	Полдник																				
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	
	Итого за Полдник	380	12.3	9.4	51.9	341.4	0.1	0.13	46.47	0.23	0.3	406.3	151.5	282.7	23.05	171.9	1.52	29.49	4.33	24.34	
	Итого за день	1616	58.43	65.64	162.25	1475.1	0.56	1.04	822.4	2.92	18.34	1399.03	1180	783.7	250.8	933	13.09	139.8	49.49	180.8	

4 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	
	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	150	0.8	0.2	15.2	65	0.02	0.02	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	0	0	0	
	Итого за Второй завтрак	150	0.8	0.2	15.2	65	0.02	0.02	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	0	0	0	
	Обед																				
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	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	
54-7с-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	33.27	25.18	94.3	737.4	0.63	0.23	170.8	0	20.79	536.83	1194	249.5	130.8	439.5	8.34	50.18	16.47	68.67	
	Полдник																				
54-6т-2020	Сырники	150	29.5	8.6	24.6	293.6	0.07	0.31	43.14	0.14	0.28	137.7	158.8	206.2	31.1	285.7	0.82	25.75	37.55	51.11	
54-5хн	Компот из замороженной компотной смеси	180	0.23	0.11	10.15	42.5	0	0	2.53	0	2	8	91	64	6	7	0.5	0.82	0.1	2.34	
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	350	31.23	8.91	44.55	383	0.09	0.32	45.67	0.14	2.28	245.5	268.4	274.2	39.9	305.7	1.54	27.21	38.85	56.35	
	Итого за день	1600	77.5	42.49	206.65	1518.1	0.84	0.73	260.6	0.24	26.48	1123.17	1911	887.2	212.9	988.9	13.33	96.03	59.73	159.9	

5 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	
	Пятница, 1 неделя																				
	Завтрак	3-7																			
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28	
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	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	
	Итого за Завтрак	416	7.3	12	33.7	272.3	0.09	0.2	69.09	0.16	1.76	203.6	234.7	235.4	28.5	147.6	1.15	21.49	3.8	35.55	
	Второй завтрак																				
Пром.	Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80	0.06	0.23	33	0	1.95	75	219	180	21	135	0.15	13.5	3	30	
	Итого за Второй завтрак	150	4.4	3.8	7.2	80	0.06	0.23	33	0	1.95	75	219	180	21	135	0.15	13.5	3	30	
	Обед																				
54-16з-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	
	Итого за Обед	695	21.89	21.67	65.93	547.1	0.29	0.3	288.9	0.21	19.1	743.96	1581	225.8	117.6	364.4	4.37	152.9	17.44	507.6	
	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	
54-23гн-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 399	Блин фаршированный стуженным молоком П/Ф (70гр) 1 шт	70	2.8	3.85	18.9	122.5	0.08	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	98.45	19.24	42.5	0.48	0.00	0.00	0.00	
	Итого за Полдник	470	15.3	15.45	77.1	510.4	0.27	0.3	52.9	0.13	1.02	476.33	376.9	384.5	78.86	342.6	3.33	58.29	35.84	42.38	
	Итого за день	1731	48.89	52.92	183.93	1409.8	0.71	1.03	443.9	0.5	23.83	1498.89	2411	1026	246	989.6	9	246.2	60.08	615.6	

7 день , 2 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	
	Понедельник, 2 неделя																				
	Завтрак	3-7																			
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28	
54-3г-2020	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	
54-5хн	Компот из яблок и вишни	180	0.23	0.11	10.15	42.5	0	0	2.53	0	2	8	91	64	6	7	0.5	0.82	0.1	4.18	
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	390	11.43	15.81	54.45	405.4	0.1	0.08	87.92	0.36	2.05	387.17	190.2	258.5	25.85	148.2	1.84	26.26	3.74	19.8	
	Второй завтрак																				
Пром.	Сок яблочный	150	0.8	0.2	15.2	65	0.02	0.02	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	0	0	0	
	Итого за Второй завтрак	150	0.8	0.2	15.2	65	0.02	0.02	0	0	3	9	180	10.5	6	10.5	2.1	0	0	0	
	Обед																				
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками 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	
54-3с-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	
	Итого за Обед	650	29.66	32.89	75.27	716.1	0.31	0.33	527.4	0.17	19.44	810.96	1471	166.8	95.47	366.7	6.01	77.14	10.13	159.5	
	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	1640	55.59	57.5	222.92	1630.2	0.57	0.59	649.4	0.65	24.83	1669.74	2134	714.9	161.5	737.9	11.49	149.8	19.46	223.3	

8 день , 2 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	
	Вторник, 2 неделя																				
	Завтрак	3-7																			
54-1т-2020	Залежанка 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%	150	4.4	3.8	7.2	80	0.06	0.23	33	0	1.95	75	219	180	21	135	0.15	13.5	3	30	
	Итого за Второй завтрак	150	4.4	3.8	7.2	80	0.06	0.23	33	0	1.95	75	219	180	21	135	0.15	13.5	3	30	
	Обед																				
54-9з-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.	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	418	11.11	9.56	62.66	382	0.18	0.21	41.34	0.13	1.59	498.04	290.4	218.9	51.1	240	3.4	50.2	34.28	25.01	
	Итого за день	1588	82.29	44.92	188.12	1469.5	0.56	1.04	492.7	0.34	19.36	1479.66	1599	947.8	256.8	1069	8.95	154	112.1	312.6	

9 день , 2 неделя

№ рецептурь	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	
	Среда, 2 неделя																				
	Завтрак	3-7																			
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28	
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	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	410	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	150	4.4	3.8	6.3	76.4	0.03	0.2	33	0	0.45	75	219	186	21	138	0.15	13.5	1.5	30	
	Итого за Второй завтрак	150	4.4	3.8	6.3	76.4	0.03	0.2	33	0	0.45	75	219	186	21	138	0.15	13.5	1.5	30	
	Обед																				
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	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																				
54-27м-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	
54-5хн	Компот из замороженной компотной смеси	180	0.23	0.11	10.15	42.5	0	0	2.53	0	2	8	91	64	6	7	0.5	0.82	0.1	2.34	
	Итого за Полдник	420	24.03	7.51	44.15	340.9	0.2	0.14	262.2	0	13.25	511.18	897.2	107.2	111.6	244.1	3.63	44.43	24.52	161.6	
	Итого за день	1680	66.2	46.15	183.75	1415.9	0.8	0.91	504.3	0.25	24.97	1356.53	2249	768.5	365.7	1027	13.86	136.4	44.6	301.9	

10 день , 2 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	
	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	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	
	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	38.96	
	Второй завтрак																				
Пром.	Молоко 2.5%	150	4.4	3.8	7.2	80	0.06	0.23	33	0	1.95	75	219	180	21	135	0.15	13.5	3	30	
	Итого за Второй завтрак	150	4.4	3.8	7.2	80	0.06	0.23	33	0	1.95	75	219	180	21	135	0.15	13.5	3	30	
	Обед																				
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	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	
54-7с-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	
	Итого за Обед	710	26.37	26.78	80.9	670.2	0.32	0.31	216.3	0.15	29.24	629.42	1532	235.1	93.77	342.8	5.24	68.45	8.85	139.1	
	Полдник																				
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	
54-4гн-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.	Банан	250	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	
	Итого за Полдник	650	14.7	12.5	105.5	593.8	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	52.26	
	Итого за день	1920	54.37	50.78	227.5	1584.3	0.74	1.08	375.8	0.41	42.8	1501	2972	989	297.8	975.5	9.72	159.8	26.31	260.4	

11 день , 2 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
	Пятница, 2 неделя																			
	Завтрак	3-7																		
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.1	7.3	0.1	66.1	0	0.01	45	0.13	0	1.5	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.28
54-1о-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
	Итого за Завтрак	386	16.17	27.85	19.48	393.3	0.1	0.48	252.2	2.6	1.03	390.96	252.1	190.3	28.18	254.2	3.19	50.13	30.92	74.78
	Второй завтрак																			
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
	Итого за Второй завтрак	150	4.4	3.8	6.3	76.4	0.03	0.2	33	0	0.45	75	219	186	21	138	0.15	13.5	1.5	30
	Обед																			
54-16з-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																			
54-16к-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
№ Т/К 400	Блин фаршированный (вишня, клубника) П/Ф (70гр) 1 шт	70	2.1	2.8	17.5	105	0.03	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	0.00	16.22	6.59	42.5	0.72	0.00	0.00	0.00
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	470	8.4	8.9	59.6	353.6	0.17	0.2	38.41	0.07	2.43	457.86	207.1	213	43.19	197.9	2.05	49.89	10.28	31.12
	Итого за день	1731	52.44	66.31	168.32	1482.1	0.47	0.98	575.8	2.77	14.18	1573.39	1214	762.4	145.9	745.5	9.04	159.2	50.67	185.9