

СОГЛАСОВАНО



Р.М. Гимранова

Меню для организации питания детей от 1 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения Мензелинского района РТ на 2025г. (6 дней без курицы)



1 день, 1 неделя

№ рецептурь	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	глевод	ческая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	P	Fe	I	Se	F
																	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 1 неделя	г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг	рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Завтрак	1-7																			
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,7	10,1	30,9	245,6	0,19	0,16	36,18	0,12	0,47	312	246,6	141,9	56,55	210	1,65	46,13	13,11	56,05	
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	350	10,4	11,1	47,1	330,8	0,23	0,22	41,24	0,12	0,68	415,1	327,1	222,5	69,35	259,9	2,36	50,15	14,97	66,45	
	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	
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150	15	14,1	12,9	238,4	0,11	0,14	20,45	0,06	7,15	218,1	615,5	19,64	33,42	173,1	2,58	33,66	0,3	74,42	
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	590	24,67	22,38	67,9	571,3	0,27	0,24	190,3	0,06	25,06	589	1265	154,4	80,04	297,4	4,8	60,01	8,11	120,6	
	Полдник																				
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.	Сушка простая	15	1,6	0,2	10,3	49,6	0,03	0,01	0	0	0	90,75	27,75	4,5	6,9	18,15	0,44	0	0	0	
Пром.	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	

	Итого за Полдник	265	2	0,6	29,6	131,9	0,09	0,06	14,37	0	11,59	116,8	306,9	64,25	16	29,23	2,66	2	0,3	8
	Итого за день	1355	41,47	37,88	151,8	1114	0,65	0,75	279	0,18	39,28	1196	2118	621,1	186,4	721,6	9,97	125,7	26,38	225

2 день, 1 неделя

№ рецептурь	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	глевод	ческая	V1	V2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	г	рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	мкг
	Вторник, 1 неделя																				
	Завтрак	1-7																			
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 пшениная	180	7,48	9,11	33,88	247,4	0,17	0,13	37,47	0,12	0	305	194	129	43	167	1,2	46,44	2,8	31,57	
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	360	13,98	14,21	51,98	391,5	0,22	0,26	73,41	0,22	0,46	503,4	349,2	328,8	70,75	306,4	2,21	53,83	6,77	54,98	
	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	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	150	12,7	11,5	9,6	192,5	0,05	0,11	13,77	0,06	16,56	172,4	406,9	62,02	28,46	138,2	2,03	25,4	1,31	53,47	
54-3зхн-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	590	22,97	18,74	52,2	469,6	0,26	0,21	112,3	0,06	27,29	557,7	998	171,8	80,53	284,6	5,17	52,33	11,07	97,56	
	Полдник																				
54-10в-2020	Булочка ванильная	50	3,9	3,4	25,4	147,4	0,05	0,03	15,93	0,12	0	200,6	42,12	14,69	5,43	34,11	0,47	27,8	2,63	9,19	
Пром.	Сок яблочный	160	0,8	0,16	16,16	69,3	0,01	0,01	0	0	1,28	7,3	159,4	9,86	5,57	9,74	1,95	0	0	0	

	Итого за Полдник	210	4,7	3,56	41,56	216,7	0,06	0,04	15,93	0,12	1,28	207,9	201,5	24,55	11	43,85	2,42	27,8	2,63	9,19
	Итого за день	1310	46,05	40,31	152	1154,2	0,57	0,71	234,7	0,4	29,48	1344	1768	711,2	183,3	772,8	9,95	147,5	21,97	191,7

3 день, 1 неделя

№ рецептурь	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	глевод г	ческая ккал	B1 мг	B2 мг	A кг рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					г
	Среда, 1 неделя																				
	Завтрак	1-7																			
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	325	14,38	18,15	17,95	293,1	0,1	0,41	182,8	2,18	0,86	353,3	222,2	163,2	25,78	223,5	2,81	44,3	27,22	66,05	
	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	
54-1с-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	130	7,1	5,5	31,1	202,5	0,19	0,1	16,63	0,08	0	129,5	190,1	40,4	104,1	156,9	3,51	19,31	3,05	13,92	
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	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	675	25,27	26,26	75,14	639,1	0,29	0,17	220,8	0,09	14,16	621,5	591,3	109,6	143,9	259,5	5,94	42,3	10,9	44,17	
	Полдник																				
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	
№ Т/К 401	Блин без начинки П/Ф (45гр) 1 шт	45	1,58	1,58	10,35	63	0	0	0	0	0	0	0	7,7	3,4	20,2	0,3	0	0	0	

	Итого за Полдник	195	2,68	2,38	16,75	100,7	0,01	0,05	5,06	0	0,21	14,52	53,29	83,68	9,4	52,25	0,61	3,38	0,66	7,5
	Итого за день	1345	46,73	50,59	117	1112,9	0,46	0,86	441,7	2,27	17,18	1064	1086	536,5	200,1	670,2	9,51	103,5	41,78	147,7

4 день, 1 неделя

№ рецептурь	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	глевод	ческая	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	мкг	мкг	мкг
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак	1-7																		
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	180	7,4	4,5	33,4	203,3	0,07	0,11	16,2	0	0,29	145,7	200,5	182,7	21,82	146	0,46	16,2	1,58	28,8
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	360	11,4	7,7	48	306,2	0,1	0,15	42,31	0,1	0,38	315,6	244,4	323,2	33,56	216,5	1,24	16,84	4,23	31,7
	Второй завтрак																			
Пром.	Сок яблочный	160	0,8	0,16	16,16	69,3	0,01	0,01	0	0	1,28	7,3	159,4	9,86	5,57	9,74	1,95	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	160	0,8	0,16	16,16	69,3	0,01	0,01	0	0	1,28	7,3	159,4	9,86	5,57	9,74	1,95	0	0	0
	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
54-7с-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	130	12,5	1,1	29,3	177,5	0,38	0,08	0,78	0	0	143,8	471	108,3	60,59	186,3	3,86	20,65	7,49	19,5
№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	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	650	30,48	16,48	88,61	625,2	0,57	0,21	228,6	0	14,88	514,7	1061	208,5	120,6	396,6	7,84	46,28	15,2	64,27
	Полдник																			
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.	Сушка простая	15	1,6	0,2	10,3	49,6	0,03	0,01	0	0	0	90,75	27,75	4,5	6,9	18,15	0,44	0	0	0
Пром.	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	140	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	305	4,6	2,5	28,4	154,8	0,08	0,12	14,94	0	10,39	145,5	425	127,7	33,35	100,7	3,15	8,75	1,62	28,51
	Итого за день	1475	47,28	26,84	181,2	1155,5	0,76	0,49	285,8	0,1	26,93	983,1	1890	669,3	193,1	723,5	14,18	71,87	21,05	124,5

5 день, 1 неделя

№ рецептурь	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	глевод	ческая	V1	V2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	г	рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак	1-7																		
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,9	4,1	16,1	120,8	0,05	0,16	21,49	0,02	0,66	101,4	167,9	153,1	17,39	110,1	0,32	18,76	2,23	28,56
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	355	6,6	4,3	30,8	188,7	0,08	0,17	21,67	0,02	1,52	190,7	210	206,3	26,17	131,6	1,03	19,41	3,45	31,99
	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	264,6	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,4	22,62
54-11г-2020	Картофельное пюре	130	2,7	4,6	17,2	120,8	0,1	0,09	20,62	0,08	8,84	140,2	541,5	34,22	24,47	73,21	0,89	24,67	0,68	37,09
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	75	9,8	5,8	2,1	100	0,06	0,08	6,77	0,12	0,84	82,98	260	51,16	33,5	151,9	0,55	100,1	8,88	429,5
№438	Напиток яблочный	150	0,1	0,1	8,5	35,6	0	0	0	0	0,8	0	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	645	20,69	21,07	57,73	503,9	0,26	0,25	222,8	0,2	18,25	720	1241	148	100,2	332,2	4,11	149,1	17,34	501,9
	Полдник																			
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.	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,01	0	0	0	0,6	21,3	3,3	2,7	15	0,24	0	0	0

	Итого за Полдник	180	4,2	3,2	30,7	168,7	0,04	0,1	9,93	0	0,39	29,29	131,1	112	17,38	82,27	0,61	6,75	1,32	15
	Итого за день	1330	35,89	32,37	126,4	941,3	0,44	0,75	287,4	0,22	22,11	1015	1801	646,3	164,7	681,1	5,9	188,8	25,11	578,9

6 день, 1 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	глевод	ческая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Суббота, 1 неделя																			
	Завтрак	1-7																		
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,7	10,7	22,3	304,2	0,06	0,32	51,24	0,16	0,29	188,8	159,6	224,1	32,46	290,8	0,86	29,82	39,13	49,65
54-2гн-2020	Чай - заварка	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.	молоко сгущенное с сахаром	20	1,4	1,7	11,1	65,5	0,01	0,08	9,4	0	0,2	26	73	61,4	6,8	43,8	0,04	1,4	0,6	7
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	32,8	12,6	48	436,8	0,1	0,41	60,75	0,16	0,51	303,7	267,6	338	47,5	355,1	1,58	31,86	40,93	59,55
	Второй завтрак																			
Пром.	Сок яблочный	160	0,8	0,16	16,16	69,3	0,01	0,01	0	0	1,28	7,3	159,4	9,86	5,57	9,74	1,95	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	160	0,8	0,16	16,16	69,3	0,01	0,01	0	0	1,28	7,3	159,4	9,86	5,57	9,74	1,95	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
54-1с-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
54-1г-2020	Макароньы отварные	130	4,6	4,3	28,4	170,6	0,05	0,02	15,91	0,08	0	129,2	46,62	91,72	6,24	35,28	0,64	18	0,05	10,33
№272	Биточек рубленный 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
54-33хн-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 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	630	20,46	22,29	62,17	532,4	0,12	0,09	488,2	0,08	18,12	408,4	392,7	216,8	60,54	214,2	4,16	42,08	6,64	45,88
	Итого за день	1130	54,06	35,05	126,3	1038,5	0,23	0,51	549	0,24	19,91	719,3	819,7	564,6	113,6	579	7,69	73,94	47,57	105,4

7 день, 2 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	глевод	ческая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
-------------	----------------	-------	-------	------	--------	--------	----	----	---	---	---	----	---	----	----	---	----	---	----	---

	Завтрак	1-7																		
54-1т-2020	Запеканка из творога	150	29,66	12,58	21,65	301,2	0,06	0,3	51,11	0,16	0	181	159	223	32	291	0,8	28,82	39	49,63
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,5	0,01	0,06	5,64	0	0	20	61	54	6	38	0	1,4	0,5	7
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	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	304,1	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																			
54-9з-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
54-11м-2020	Плов из говядины	120/30	11,5	11,1	29	261,6	0,05	0,09	196,2	0,08	0,59	207,5	202,3	87,76	33	145,5	1,66	29,04	5,52	61,67
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	600	19,68	19,88	65,91	521,6	0,17	0,18	419,2	0,13	13,24	545	630,1	184,9	67,81	243,4	3,66	48,52	14,01	97,75
	Полдник																			
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.	Пряник	30	1,8	1,4	22,5	109,8	0,02	0,01	0	0	0	0,6	21,3	3,3	2,7	15	0,24	0	0	0
	Итого за Полдник	185	2	1,4	27,5	130,7	0,02	0,02	0,29	0	0,87	1,55	43,97	53,55	6,12	21,39	0,82	0,01	0,02	0,53
	Итого за день	1275	59,88	40,36	149,6	1184,2	0,36	0,85	514,3	0,29	16,27	925,7	1194	776	145,7	778,6	6,14	96,27	58,39	195,3

9 день, 2 неделя

№ рецептурь	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	глевод	ческая	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		1-7																		
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4,9	4,1	16,1	120,8	0,05	0,16	21,49	0,02	0,66	101,4	167,9	153,1	17,39	110,1	0,32	18,76	2,23	28,56
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		350	8,9	6,1	34,1	227,2	0,1	0,26	31,42	0,02	1,05	218,7	304,9	266,4	38,87	195,2	1,09	26,15	4,75	46,46
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	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	130	7,1	5,5	31,1	202,5	0,19	0,1	16,63	0,08	0	129,5	190,1	40,4	104,1	156,9	3,51	19,31	3,05	13,92
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
54-3гн-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 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		660	30,87	25,94	80,3	678,4	0,47	0,33	144,1	0,14	9,49	610	1013	182,7	173	433,3	8,58	59,55	13	105,4
Полдник																				
54-10в-2020	Булочка ванильная	50	3,9	3,4	25,4	147,4	0,05	0,03	15,93	0,12	0	200,6	42,12	14,69	5,43	34,11	0,47	27,8	2,63	9,19
№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
Итого за Полдник		200	4	3,5	33,9	183	0,05	0,03	15,93	0,12	0,8	200,6	42,12	23,59	8,23	36,01	0,87	27,8	2,63	9,19
Итого за день		1360	48,17	39,34	154,6	1165	0,65	0,82	224,5	0,28	11,79	1104	1579	658,7	241,1	802,5	10,69	127	21,88	191

10 день, 2 неделя

№ рецептурь	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	глюков	ческая	V1	V2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	г	рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
Четверг, 2 неделя																				
Завтрак		1-7																		
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	180	4,4	4	16,5	120,1	0,04	0,16	21,49	0,02	0,66	102,4	165,1	151,7	21,65	118	0,25	18,74	4,15	32,45
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	360	8,4	7,2	31,1	223	0,07	0,2	47,6	0,12	0,75	272,2	209	292,2	33,39	188,5	1,03	19,38	6,8	35,35
	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																			
54-7э-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	130	2,7	4,6	17,2	120,8	0,1	0,09	20,62	0,08	8,84	140,2	541,5	34,22	24,47	73,21	0,89	24,67	0,68	37,09
№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
54-1хн-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	650	21,67	19,98	84	602,3	0,26	0,19	190,6	0,08	28,15	511,1	1191	183,7	89,99	294,6	4,81	51,02	8,49	83,26
	Полдник																			
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7	0,01	0,05	5,06	0	0,21	14,52	53,29	75,98	6	32,05	0,31	3,38	0,66	7,5
Пром.	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	130	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.	Сушка простая	15	1,6	0,2	10,3	49,6	0,03	0,01	0	0	0	90,75	27,75	4,5	6,9	18,15	0,44	0	0	0
	Итого за Полдник	295	6,3	2,2	67,1	314,1	0,11	0,16	33,86	0	10,21	162,3	774	97,48	100,9	108,2	2,05	3,5	2,76	12,78
	Итого за день	1455	40,77	33,18	189,4	1219,4	0,5	0,78	305,1	0,2	41,06	1021	2393	753,4	245,3	726,3	8,04	87,4	21,05	161,4

11 день, 2 неделя

№ рецептурь	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	глевод	ческая	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	1-7																			
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	325	14,38	18,15	17,95	293,1	0,1	0,41	182,8	2,18	0,86	353,3	222,2	163,2	25,78	223,5	2,81	44,3	27,22	66,05	
	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																				
54-1бэ-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	264,6	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,4	22,62	
54-1г-2020	Макаронаты отварные	130	4,6	4,3	28,4	170,6	0,05	0,02	15,91	0,08	0	129,2	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	675	22,77	25,16	76,84	625,4	0,16	0,1	249,8	0,09	10,17	629,7	528,4	157,1	52,13	149,6	3,46	42,9	7,96	48,44	
	Полдник																				
Пром.	Сок яблочный	160	0,8	0,16	16,16	69,3	0,01	0,01	0	0	1,28	7,3	159,4	9,86	5,57	9,74	1,95	0	0	0	
Пром.	Булочка "Ярославская" хлебзавод	50	1,6	0,2	10,3	133	0,03	0,01	0	0	0	90,75	27,75	4,5	6,9	18,15	0,44	0	0	0	
	Итого за Полдник	210	2,4	0,36	26,46	202,3	0,04	0,02	0	0	1,28	98,05	187,1	14,36	12,47	27,89	2,39	0	0	0	

Итого за день	1360	43,95	47,47	127,6	1197,2	0,33	0,73	465,6	2,27	12,76	1156	1157	520,7	111,4	539	8,81	100,7	36,68	144,5
----------------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	--------------	------------	-------------	--------------	--------------	--------------

12 день, 2 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	глюков	ческая	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																			
	Завтрак	1-7																		
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
54-21к-2020	Каша вязкая молочная ячневая	180	6,5	8,4	30,7	224,1	0,11	0,15	37,37	0,12	0,51	308	190,3	152,5	29,61	199,7	0,76	44,91	15,08	56,02
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	360	10,5	11,6	45,3	327	0,14	0,19	63,48	0,22	0,6	477,9	234,2	293	41,35	270,2	1,54	45,55	17,73	58,92
	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
54-6с-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
54-21г-2020	Горошница	130	12,5	1,1	29,3	177,5	0,38	0,08	0,78	0	0	143,8	471	108,3	60,59	186,3	3,86	20,65	7,49	19,5
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
54-3зхн-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 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	625	28,76	15,49	59,07	492,1	0,54	0,24	476,2	0,17	10,49	465,5	1115	245,6	129,1	425,1	6,29	139,9	23,56	491
	Итого за день	1135	43,66	30,89	111,6	899,1	0,74	0,66	572,7	0,39	13,04	1018	1568	718,6	191,5	830,2	7,98	198,9	44,29	579,9

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	г	г	г		ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
Итого за весь период	552,8	454,6	1755	13393	6,15	8,4	4378	7,33	269	12925	19132	7700	2111	8407	108,9	1452	383,7	2823	
Среднее значение	46,07	37,88	146,2	1116	0,51	0,70	364,8	0,61	22,42	1077	1594	641,7	175,9	700,6	9,07	121	31,98	235,3	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	16,51	30,55	52,94																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	завтрак	второй завтрак	обед	полдник
1-7 лет	348	153	632	225

