

Меню для организации питания детей от 1 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения Мензелинского района РТ на 2022г.(6 дней без курицы)

1 день

№ рецептурь	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Глико-	дическая	В1	В2	А	Д	С	Na	К	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	
	Понедельник, 1 неделя																				
	Завтрак	1-7																			
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	
54-9к-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	
54-6о-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	400	15,3	22,4	47,5	453,5	0,25	0,37	148,6	1,13	0,68	457,4	376,6	244,2	73,53	329,7	3,25	58,15	25,88	88,73	
	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																				
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью с растительным маслом	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,5	0	23,11	85,27	163,5	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34	
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	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	600	24,4	23,4	68,5	581,3	0,28	0,24	250,7	0,06	37,17	618,3	1257	153,2	78,44	294,7	4,86	60,87	8,07	118,4	
	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.	Вафли с фруктовыми начинками	20	0,6	0,7	15,5	70	0,01	0,01	0,6	0	0	9,8	28	3,2	2	7,2	0,3	0	0	0	
Пром.	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	8	0	60	13	197	34	13	23	0,3	2	0,5	17	

	Итого за Полдник	270	1,5	0,9	33,1	145,7	0,08	0,07	17,97	0	61,59	22,89	226,2	80,95	15,1	30,28	0,62	2	0,5	17
	Итого за день	1420	45,6	50,5	156,3	1260,5	0,67	0,91	450,3	1,19	101,4	1174	2079	658,4	188,1	789,6	8,88	134,5	37,45	254,1

2 день

№ рецептурь	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	глевод г	ческая ккал	В1 мг	В2 мг	А кг рет.э	D мкг	С мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
	Вторник, 1 неделя																				
	Завтрак	1-7																			
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 вязкая молочная пшенинная с изюмом	180	7,3	8,7	37,4	257,2	0,17	0,13	35,99	0,11	0,46	297,9	244,4	128,7	45,1	169,1	1,35	44,31	2,71	50,12	
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	13,8	13,8	55,5	401,3	0,22	0,26	71,93	0,21	0,92	496,3	399,6	328,6	72,85	308,4	2,36	51,7	6,68	73,53	
	Второй завтрак																				
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,04	0,23	39,6	0	0,54	90	262,8	223,2	25,2	165,6	0,18	16,2	1,8	36	
	Итого за Второй завтрак	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,04	0,23	39,6	0	0,54	90	262,8	223,2	25,2	165,6	0,18	16,2	1,8	36	
	Обед																				
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,3	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4	
54-8с-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	
54-33хн-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	
	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	23,1	19,2	53	477,1	0,26	0,21	112,4	0,06	27,57	570,5	1020	175	82,48	288,1	5,27	54,32	11,12	99,46	
	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	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 Полдник	200	4,7	3,6	40,6	212,4	0,07	0,05	15,93	0,12	3	209,6	222,1	25,19	11,43	44,61	2,57	27,8	2,63	9,19
	Итого за день	1340	46,8	41,1	156,7	1182,4	0,59	0,75	239,9	0,39	32,03	1366	1905	752	192	806,7	10,38	150	22,23	218,2

3 день

№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	глевод	ческая	В1	В2	А	D	С	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	1-7																			
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	110	9,3	13,2	2,4	165,2	0,05	0,3	134	1,6	0,22	193,8	132,1	80,41	12,29	148,6	1,53	32,01	19,11	45,93	
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	295	11,1	20,7	17,2	299,2	0,08	0,32	179,1	1,73	1,08	284,7	177,2	136	21,07	173,1	2,26	32,66	20,43	49,64	
	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 с растительным маслом	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,3	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57	
54-1с-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	80	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	
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 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	690	27,48	29,59	75,81	680,7	0,33	0,28	902,9	0,09	16,38	572	717,4	213,9	163,4	329,2	6,17	52,68	12,31	70,86	
	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.	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	2,9	2,2	28,9	147,5	0,03	0,06	5,06	0	0,21	15,12	74,59	79,28	8,7	47,05	0,55	3,38	0,66	7,5
	Итого за день	1315	45,88	56,29	129,1	1207,4	0,5	0,89	1120	1,82	19,62	946,8	1188	609,2	214,2	684,4	9,13	102,2	36,4	158

4 день

№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Глико-	десная	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	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
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
54-19к-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
54-2гн-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	370	9	14,6	30,8	289,8	0,08	0,21	92,6	0,25	0,75	272,8	214,7	296	29,13	183,6	1,12	19,4	4,98	31,74
	Второй завтрак																			
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Обед																			
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,3	0	34,78	88,69	247,7	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	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
ном.ре- №608	Котлета мясная Любительская, полуфабрикат	70	15,7	19,1	1,7	241	0	0	0	0	0,15	0	0	43,75	32,13	166,4	1,5	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	37,7	29,5	81,7	742,9	0,59	0,23	229,9	0	43,41	547,4	1198	260,9	141	482,3	7,79	48,78	15,36	67,78
	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

Итого за Полдник	210	7,6	11	57,1	358,2	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
Итого за день	1375	43,6	49,5	175,6	1322,4	0,47	0,78	396,6	0,33	21,79	1109	2088	764,4	183,1	753,8	5,86	190,9	25,33	588,4

6 день

№ рецептурь	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	глевод	ческая	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Суббота, 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																		
54-1з-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
54-1т-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
54-3гн-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.	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	355	35,1	15,6	48,1	473,4	0,1	0,44	86,82	0,26	1,42	385,1	283,5	426,7	51,54	406,1	1,71	31,87	42,4	60,08
	Второй завтрак																			
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0
	Обед																			
54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,3	0	34,78	88,69	247,7	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66
54-1с-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	Макароны 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 №608	Котлета мясная Любительская, полуфабрикат	70	15,7	19,1	1,7	241	0	0	0	0	0,15	0	0	43,75	32,13	166,4	1,5	0	0	0
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.	Корж молочный	100	6	21,8	53,7	434,8	0,07	0,06	89,54	0	0	8,3	73,54	25	8,57	55,99	0,67	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	750	35,4	57,3	118,2	1130,3	0,23	0,18	333,4	0,08	49,65	548,1	646,6	305,2	89,32	366,8	4,9	44,95	8,1	43,46
	Итого за день	1305	71,5	73,1	186,5	1690,3	0,35	0,64	420,3	0,34	55,07	945,2	1170	745,9	148,9	786,9	9,41	76,82	50,5	103,5

7 день

№ рецептурь	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	глевод	ческая	В1	В2	А	Д	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
-------------	----------------	-------	-------	------	--------	--------	----	----	---	---	---	----	---	----	----	---	----	---	----	---

	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 жидкая молочная рисовая	180	4,7	4,9	25,8	166,1	0,05	0,14	23,74	0,05	0,55	308,1	152,7	133,9	25,17	120,9	0,37	45,95	5,58	35,2	
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	400	14,5	12,9	42,3	343,7	0,11	0,37	117,2	1,03	0,83	533	288,5	321,8	45,65	287,5	2,05	57,97	19,7	67,6	
	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																				
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью с растительным маслом	60	1	6,1	5,8	81,5	0,02	0,02	121,5	0	23,11	85,27	163,5	27,79	10,4	19,21	0,36	9,81	0,16	8,34	
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	20	20,9	68,7	542,6	0,18	0,18	419,9	0,13	31,35	574,3	682,6	195,7	70,21	248,6	3,62	50,1	14,07	96,94	
	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.	Банан	100	1,5	0	22,4	95,6	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2	
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	285	3,5	1,4	49,9	226,3	0,06	0,07	20,29	0	10,87	32,55	392	61,55	48,12	49,39	1,42	0,06	1,02	2,73	
	Итого за день	1435	42,4	39	168,1	1192,6	0,41	0,85	590,4	1,16	45	1215	1582	759,1	185	720,5	7,24	121,6	37,79	197,3	

9 день

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

Среда, 2 неделя																				
Завтрак		1-7																		
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	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		360	9	13,4	34,2	293,3	0,1	0,27	76,42	0,15	1,05	220,2	307,9	268,8	38,87	198,2	1,11	26,15	4,85	46,74
Второй завтрак																				
Пром.	Ряженка 2.5%	180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,04	0,23	39,6	0	0,54	90	262,8	223,2	25,2	165,6	0,18	16,2	1,8	36
Итого за Второй завтрак		180	5,2	4,5	7,6	91,6	0,04	0,23	39,6	0	0,54	90	262,8	223,2	25,2	165,6	0,18	16,2	1,8	36
Обед																				
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	0,68	0	2,28	78,77	136,3	19,21	10,95	21,51	0,7	11,99	0,35	11,4
54-8с-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	31	26,4	81,1	685,9	0,47	0,33	144,2	0,14	9,77	622,8	1036	185,9	175	436,8	8,68	61,54	13,05	107,3
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	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 Полдник		200	4,7	3,6	40,6	212,4	0,07	0,05	15,93	0,12	3	209,6	222,1	25,19	11,43	44,61	2,57	27,8	2,63	9,19
Итого за день		1400	49,9	47,9	163,5	1283,2	0,68	0,88	276,2	0,41	14,36	1143	1828	703,1	250,5	845,2	12,54	131,7	22,33	199,2

10 день

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	глюков г	ческая ккал	B1 мг	B2 мг	A г рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F 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

54-1т-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 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
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
	Итого за Завтрак	350	35,1	15,6	48	472,6	0,1	0,44	86,75	0,26	0,58	384,7	276,4	426	51	405,1	1,68	31,86	42,38	59,55
	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																			
54-7з-2020	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	60	1,5	6,1	6,2	85,8	0,03	0,04	122,3	0	34,78	88,69	247,7	40,39	15,18	30,31	0,55	10,73	0,26	12,66
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	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
ном.рец №608	Котлета мясная Любительская, полуфабрикат	70	15,7	19,1	1,7	241	0	0	0	0	0,15	0	0	43,75	32,13	166,4	1,5	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	28,3	33	74,9	709	0,28	0,21	251,6	0,08	50,68	543,8	1267	224,2	106,4	372,3	4,86	52,8	8,55	85,37
	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.	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
Пром.	Вафли с фруктовыми начинками	20	0,6	0,7	15,5	70	0,01	0,01	0,6	0	0	9,8	28	3,2	2	7,2	0,3	0	0	0
	Итого за Полдник	270	2,1	1,9	31,7	152,1	0,05	0,08	10,66	0	10,21	50,32	359,3	95,18	17	50,25	2,81	5,38	0,96	15,5
	Итого за день	1420	69,9	54,3	161,8	1413,7	0,49	0,96	382	0,34	63,42	1054	2122	925,3	195,4	962,6	9,5	103,5	54,89	190,4

11 день

№ 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	г рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Пятница, 2 неделя																				
	Завтрак	1-7																			
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	
54-18к-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	
54-3гн-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	365	6,2	11,5	31,3	254,1	0,07	0,18	66,67	0,15	1,52	193,2	210,3	207,3	30,43	142,5	0,98	19,39	5,47	36,16	
	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	60	0,7	5,4	4	67,1	0,02	0,02	72,89	0	2,26	201	127,9	12,1	9,66	21,4	0,41	7,86	0,13	11,85	
54-2с-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	Макароны 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	80	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	
54-2хн-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 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	23,48	25,99	80,71	651,1	0,18	0,13	314,4	0,09	10,87	664,7	763,2	219,1	64,69	170,1	3,5	44,2	8,09	50,41	
	Полдник																				
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.	Булочка	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	200	2,4	0,4	25,5	198	0,05	0,03	0	0	3	99,75	207,8	15	12,9	28,65	2,54	0	0	0	

Итого за день	1405	36,48	41,69	143,8	1179,6	0,33	0,54	414,1	0,24	15,84	1033	1400	627,5	129	479,3	7,17	77,09	15,06	116,6
----------------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	--------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	------------	--------------	-------------	--------------	--------------	--------------

12 день

№ рецептур	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Глюкоза г	Калорийная 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
Суббота, 2 неделя																				
Завтрак																				
1-7																				
54-13-2020	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																				
54-113-2020	Салат из моркови с яблоками с растительным маслом	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	0,03	732,9	0	3,63	89,79	123,3	13,5	15,57	22,38	0,66	10,19	0,09	21,57
54-6с-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
54-33хн-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.	Корж молочный	100	6	21,8	53,7	434,8	0,07	0,06	89,54	0	0	8,3	73,54	25	8,57	55,99	0,67	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		755	36,3	38,5	123,3	986,1	0,65	0,32	932,2	0,17	12,12	606,3	1245	278,1	145	500,4	7,34	142,2	24,85	497,5
Итого за день		1265	51,2	53,9	175,8	1393,1	0,85	0,74	1029	0,39	14,67	1159	1698	751,1	207,4	905,6	9,03	201,3	45,58	586,4

ИТОГО	Пищевые вещества			Энергетическая ккал	Витамины					Минеральные вещества									
	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
	г	г	г		мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
Итого за весь период	600,2	605,2	1941	15686	6,57	9,02	6647	7,48	455,3	13504	20714	8506	2239	9099	112,7	1495	386,7	2922	
Среднее значение	50,01	50,43	161,7	1307	0,55	0,75	553,9	0,62	37,94	1125	1726	708,9	186,6	758,2	9,39	124,6	32,23	243,5	
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,30	34,72	49,97																

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	завтрак	второй завтрак	обед	полдник
1-7 лет	361	168	658	218

Овощи для салатов (морковь, лук, капуста, картофель) урожай 2021 года