

СОГЛАСОВАНО
заведующий МБДОУ №11 "Шатлык" №11
Г.Н. Калининский



Меню для организации питания детей от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения Мензелинского района РТ на 01.06.2024 г.



УТВЕРЖДЕНО
ООО "КРЕПЫШ"
Ефремов В.Ю.

1 день, 1 недели

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Жиры	Углевод	Энергетическая	В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г																		г
	Понедельник, 1 недели																				
	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																				
54-7з-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	
54-6е-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	109,8	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	24,35	23,87	93,71	687,6	0,19	0,11	232,9	0,15	16,31	488,6	557,3	259,2	49,7	154,3	2,8	41,18	8,71	49,3	
	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.	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	120	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	520	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	1835	51,95	50,67	208,01	1495,4	0,67	0,93	418	1,23	31,46	1518,69	1643	921,7	190,7	793,6	9,4	171,2	44,67	217,5	

2 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	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Вторник, 1 неделя																				
	Завтрак	3-7																			
54-1а-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 пшеница	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	
54-33кн-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 куринцы	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 г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ккал	B1 мг	B2 мг	A мг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					г
	Средн. 1 неделю																				
	Завтрак	376	16,07	20,55	19,38	327,2	0,1	0,47	207,2	2,47	1,03	389,46	249,1	187,9	28,18	251,2	3,17	50,13	30,82	74,5	
	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																				
54-16a-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	
54-1c-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	
54-4r-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	25,69	23,97	83,43	654,4	0,3	0,19	185	0,09	14,06	637,77	578	129,6	175,6	373,9	8,13	44,73	11,24	43,6	
	Полдник																				
54-3r-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	
54-4n-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	1606	58,46	57,72	161,91	1403	0,56	1,02	471,7	2,79	17,34	1508,53	1198	780,3	247,8	932	12,97	137,9	49,39	172,4	

4 день, 1 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	V1	V2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мл	мл	г	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	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																				
54-11з-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	
54-7с-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	Горошинца	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 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	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	32,46	25,19	92,67	727,9	0,63	0,23	476,1	0	11,79	537,83	1109	230,5	129,8	433,5	8,54	49,73	16,27	76,1	
	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	
54-1хн-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	
	Итого за Полдник	350	31,4	8,8	52,2	413,4	0,09	0,32	56,64	0,14	0,3	237,55	177,6	307,5	35,8	302,6	1,12	26,39	38,75	54,01	
	Итого за день	1600	76,86	42,39	212,67	1539	0,84	0,73	576,9	0,24	15,5	1116,22	1735	901,5	207,8	979,7	13,11	94,76	59,43	165	

5 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	мг	мг	мг														
	Питание, 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			
54-1гз-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, приготовленная 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			
54-2жн-2020	Компот из сураги	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 102	Оладушек П/Ф (35гр) 1 шт	35	2,53	3,22	14,75	103,32	0,045	0,00	0,01	0,00	0,34			0,00	0,00	27,61	6,16	36,33	0,45	0,00	0,00	0,00			
	Итого за Полдник	435	15,03	14,82	72,95	491,22	0,235	0,3	52,91	0,13	1,36			476,33	376,9	313,6	65,78	336,4	3,3	58,29	35,84	42,38			
	Итого за день	1696	48,62	52,29	179,78	1390,62	0,675	1,03	443,9	0,5	24,17			1498,89	2411	954,8	232,9	983,4	8,97	246,2	60,08	615,6			

7 день, 2 недели

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ккал	B1 мг	B2 мг	A г	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F мкг	
																					г
	Понедельник, 2 недели																				
	Завтрак	3-7																			
54-3г-2020	Макаронные отварные с сыром	180	9,5	8,2	34,4	249,3	0,07	0,06	40,39	0,23	0,05	289,07	68,97	187,5	13,05	120,4	0,92	24,8	2,34	12,44	
Т/к №430	Чай с сахаром и яблоком	180	0,2	0	9,4	39	0	0	0	0	0,4	0	0	13,3	6,2	8,3	0,9	0	0	0	
Пром.	Батон простой	20	1,6	0,2	9,8	47,5	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	0,64	1,2	2,9	
	Итого за завтрак	380	11,3	8,4	53,6	335,8	0,1	0,07	40,39	0,23	0,45	377,67	96,17	205,4	26,05	146,5	2,22	25,44	3,54	15,34	
	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																				
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	50	0,67	2,24	3,8	38,1	0,01	0,02	0,57	0	2	66	114	16	9	18	0,6	10	0,3	9,5	
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5	0,06	0,05	103,9	0	5,54	196,79	335	21,08	19,71	51,39	0,71	16,6	0,75	28,28	
54-13м-2020	Запеканка картофельная с говядиной	180	21,2	21,6	23,8	374,6	0,18	0,23	43,55	0,17	11,88	335,32	982,5	27,4	50,66	250,8	3,72	51,4	2	110,3	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9	0	0	13,5	0	0,02	0,05	0,16	97,27	1,9	3,88	0,08	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	Итого за Обед	650	29,87	30,04	75,5	692,2	0,31	0,33	161,6	0,17	19,44	819,96	1499	172,8	93,47	368,7	6,11	78,64	10,43	151	
	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	77,8	7,63	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	1630	55,67	47,24	222,3	1536,7	0,57	0,58	236	0,52	23,23	1669,24	2968	667,8	159,7	738,2	11,97	150,5	19,56	210,4	

8 день, 2 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса		Жиры	Углеводы	энергетическая	В1	В2	А	D	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г																		
	Вторник, 2 недели																				
	Завтрак	3-7																			
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	29,66	12,58	21,65	301,2	0,06	0,3	51,11	0,16	0	181	159	223	32	291	0,8	28,82	39	49,63	
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,5	0,01	0,06	5,64	0	0	20	61	54	6	38	0	1,4	0,5	7	
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1	7,7	45,2	0,01	0,06	6,08	0	0,25	17,43	63,95	91,17	7,2	38,46	0,38	4,05	0,79	9	
Пром.	Батон простой	20	1,6	0,2	9,8	47,5	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	0,64	1,2	2,9	
	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 куриней	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	1899	947,8	256,8	1069	8,95	184	112,1	312,6	

9 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	г	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Среда, 2 недели																			
	Завтрак	3-7																		
54-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	7,3	0,1	66,1	0	0,01	4,5	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	3,3	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	3,3	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30
	Обед																			
54-13з-2020	Салат из свежки 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	11,35	281,38	738,6	32,19	93,35	192,5	2,13	42,97	17,04	156,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
№438	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	10,2	42,8	0	0	0	0	0,9	0	0	10,8	3,2	2,3	0,5	0	0	0
	Итого за Полдник	420	23,9	7,5	44,2	341,2	0,2	0,14	259,7	0	12,15	503,18	806,2	53,99	108,8	239,4	3,63	43,61	24,42	159,3
	Итого за день	1650	66,07	46,14	183,8	1416,2	0,8	0,91	501,8	0,25	23,87	1348,53	2158	715,3	362,9	1022	13,86	135,6	44,5	299,5

10 день, 2 недели

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	V1	V2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мл	мл	г	мл	мл	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	Четверг, 2 недели																				
	Завтрак	3-7																			
54-1а-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	
54-18а-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																				
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом	50	0,46	5,09	3,37	62	0,01	0,02	366,5	0	2	57	86	10	11	16	0,5	8,5	0	17,98	
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	Гуляши 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	25,56	26,79	79,27	660,7	0,32	0,31	521,6	0,15	20,24	630,42	1447	216,1	92,77	336,8	5,44	68	8,65	146,6	
	Полдник																				
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,2	143,1	48,96	186,1	1,32	51,61	3,11	35,08	
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1	7,7	45,2	0,01	0,06	6,08	0	0,25	17,43	63,95	91,17	7,2	38,46	0,38	4,05	0,79	9	
Пром.	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	150	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	550	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	1820	53,56	50,79	225,87	1574,8	0,74	1,08	681,2	0,41	33,8	1502	2887	970	296,8	969,5	9,92	159,4	26,11	267,8	

11 день . 2 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	V1	V2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Питание, 2 недели	3-7																		
	Завтрак																			
54-10-2020	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	376	16,07	20,55	19,38	327,2	0,1	0,47	207,2	2,47	1,03	389,46	249,1	187,9	28,18	251,2	3,17	50,13	30,82	74,5
	Второй завтрак																			
Пром.	Раженка	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 реч																			
№174	Тефтели мясные из говядины, полуфабрикат	75	8,98	9,49	7,31	150,5	0	0	0	0,79	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-3соус-202	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	0,01	0	38,45	0,01	0,81	3,7	42,58	2,77	3,67	7,16	0,15	0,54	0,13	2,71
№438	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	10,2	42,8	0	0	0	0,9	0	0	10,8	3,2	2,3	0,5	0	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	535,75	156,7	137,3	27,08	123,7	0,52	49,89	4,09	31,12
54-3гн -2020	Сок яблочный	180	0	0	11,4	45,5	0,03	0,04	11,25	0	1,9	0,11	1,42	52,5	0,12	0,09	0,03	0	0,01	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	Итого за Полдник	400	6,3	6,1	42,1	248,6	0,14	0,2	38,41	0,07	2,43	457,86	207,1	196,8	36,6	155,4	1,33	49,89	10,28	31,12
	Итого за день	1651	50,24	56,21	150,72	1311	0,44	0,17	530,8	2,64	14,18	1571,89	1211	743,8	139,3	700	8,3	159,2	50,57	185,7