

СОГЛАСОВАНО

Заведующий И.В. Шанина
И.И. Жданова

Меню для организации питания детей от 1 до 3 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения Мензелинского района РТ на 202

1 день, 1 неделя



| № рецептуры | Название блюда | Масса г | Белки г | Жиры г | Углеводы 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 | Se мкг | Zn мкг | |
|-------------|-----------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|----------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | г |
| | 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 |
| 54-4гн-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 | 320 | 9,1 | 9,4 | 41,9 | 289,8 | 0,19 | 0,19 | 35,21 | 0,1 | 0,6 | 363,11 | 286 | 198,8 | 59,92 | 224,9 | 2,09 | 42,46 | 12,78 | 57,11 |
| | 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 |
| 54-12м-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 |
| 54-1хн-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 | 28,11 | 13,06 | 68,86 | 505,1 | 0,18 | 0,14 | 246,5 | 0,04 | 13,56 | 528,5 | 658,8 | 181,6 | 112,6 | 266,9 | 3,28 | 45,33 | 28,84 | 154,3 |
| | 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. | 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 | 440 | 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 | 1440 | 47,21 | 31,26 | 165,06 | 1130,8 | 0,56 | 0,72 | 349,4 | 0,19 | 28,1 | 1344,31 | 1579 | 727,1 | 225,7 | 743,7 | 8,35 | 141,3 | 49,19 | 275,6 |

2 день, 1 неделя

| № рецептуры | Название блюда | Масса г | Белки г | Жиры г | Углеводы 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 | |
|--------------|------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|-------------|-------------|---------------|-------------|--------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---|
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | г |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,87 | 7,48 | 13,63 | 133,4 | 0,07 | 0,08 | 309,4 | 0,01 | 11 | 196 | 428 | 63 | 29 | 69 | 1 | 30,98 | 0,6 | 40,63 | |
| 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 | 5,17 | 7,88 | 38,63 | 245,3 | 0,11 | 0,11 | 309,4 | 0,01 | 14 | 304,8 | 626,6 | 77,5 | 37,8 | 92,5 | 3,32 | 31,62 | 1,8 | 43,53 | |
| | Итого за день | 1330 | 43,41 | 41,47 | 138,57 | 1100,7 | 0,56 | 0,74 | 497,4 | 0,27 | 41,42 | 1351,9 | 2042 | 731,8 | 194,6 | 769,9 | 10,17 | 137,6 | 20,07 | 211,7 | |

3 день, 1 неделя

| № рецептурь | 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 | |
| | Среда, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | 1-3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 54-4гн-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 | 320 | 15,38 | 18,95 | 19,45 | 310,4 | 0,11 | 0,46 | 187,7 | 2,18 | 0,21 | 367,12 | 260,5 | 190,6 | 29,8 | 251,9 | 2,81 | 47,67 | 27,86 | 73,02 | |
| | 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 | 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 | |
| 54-1с-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 рубленный из говядины с соусом | 50/30 | 9,3 | 7,1 | 11,8 | 148,6 | 0 | 0 | 0,1 | 0 | 1,4 | 0 | 14,7 | 18,9 | 97 | 1,7 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 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. | 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 | 595 | 23,27 | 20,78 | 71,28 | 566,5 | 0,28 | 0,15 | 144,2 | 0,08 | 11,33 | 558,92 | 495,7 | 150,8 | 153,1 | 339,4 | 7,18 | 36,64 | 10,7 | 36,32 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| №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. | 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 | 332 | 6,61 | 3,86 | 40,36 | 222,3 | 0,08 | 0,15 | 17,91 | 0,02 | 1,35 | 240,1 | 174,2 | 142,3 | 28,64 | 126,3 | 1,13 | 16,26 | 4,66 | 29,94 | |
| | Итого за день | 1397 | 49,66 | 47,39 | 138,29 | 1179,2 | 0,53 | 0,99 | 382,8 | 2,28 | 14,84 | 1241,14 | 1149 | 663,7 | 232,5 | 852,5 | 11,27 | 114,1 | 46,22 | 169,3 | |

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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11з-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 | |
| 54-7с-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 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 | 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 | 29,07 | 23,27 | 80,96 | 650,6 | 0,54 | 0,19 | 376,5 | 0 | 7,76 | 480,44 | 916,6 | 199,6 | 113,2 | 388,1 | 7,53 | 40,65 | 15,04 | 61,32 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-6г-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 | 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 | |
| | Итого за Полдник | 320 | 31,4 | 8,8 | 49,2 | 401,2 | 0,09 | 0,32 | 54,39 | 0,14 | 0,3 | 237,54 | 177,6 | 291,2 | 35,48 | 301,9 | 1,1 | 26,39 | 38,75 | 54,01 | |
| | Итого за день | 1380 | 71,47 | 39,17 | 187,76 | 1389,1 | 0,73 | 0,66 | 470,5 | 0,24 | 11,39 | 1018,28 | 1485 | 794,1 | 184,6 | 892,7 | 11,89 | 81,18 | 57,76 | 142,2 | |

5 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 | мг | мг | кг | рет.э | мкг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мкг | мкг | мкг | |
| | Пятница, 1 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | 1-3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 325 | 5,8 | 3,6 | 28,1 | 168,6 | 0,08 | 0,14 | 18,09 | 0,02 | 1,41 | 173,79 | 182,1 | 180,8 | 23,27 | 113,3 | 0,98 | 16,28 | 3,08 | 27,23 | |
| | 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 | 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 | |
| №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 | 585 | 19,37 | 18,78 | 54,58 | 465 | 0,26 | 0,23 | 177 | 0,2 | 16,55 | 658,26 | 1153 | 138,5 | 93,39 | 317,5 | 3,79 | 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 | |
| | Итого за Полдник | 320 | 10 | 8,9 | 47 | 308,5 | 0,14 | 0,23 | 40,67 | 0,1 | 0,8 | 385,06 | 298,3 | 226,4 | 46,88 | 235 | 2,23 | 44,55 | 27,32 | 34,01 | |
| | Итого за день | 1380 | 39,57 | 35,08 | 136,88 | 1022,1 | 0,54 | 0,83 | 268,7 | 0,32 | 20,71 | 1292,11 | 1852 | 725,7 | 184,5 | 800,8 | 7,15 | 217,9 | 50,64 | 585,6 | |

7 день ,2 неделя

| № рецептуры | Название блюда | Масса | Белки | Жиры | Углеводы | Чесная | 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 | мг | мкг | мкг | мкг |
| | Понедельник, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | 1-3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-3г-2020 | Макароньы 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 | |
| Т/к №430 | Чай с сахаром и яблоком | 150 | 0,2 | 0 | 7,8 | 32,4 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,3 | 0 | 0 | 10,9 | 5,1 | 6,6 | 0,8 | 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 | 320 | 9,7 | 7 | 46,3 | 287,6 | 0,09 | 0,06 | 33,66 | 0,19 | 0,34 | 329,49 | 84,67 | 171,8 | 22,77 | 124,7 | 1,97 | 21,31 | 3,15 | 13,26 | |
| | 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 | 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 | |
| 54-3с-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 | Запеканка 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 | 25,04 | 24,49 | 64,34 | 578,6 | 0,27 | 0,27 | 126 | 0,14 | 16,08 | 700,87 | 1229 | 142,7 | 77,78 | 309,4 | 5,19 | 63,92 | 9,81 | 123,6 | |
| | 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 | 1370 | 47,24 | 38,99 | 193,64 | 1314,5 | 0,5 | 0,48 | 189,2 | 0,45 | 19,68 | 1461,43 | 1729 | 543,8 | 134,4 | 616 | 10,61 | 127,2 | 18,11 | 173 | |

8 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 |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9з-2020 | Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками и растительным маслом | 40 | 0,54 | 4,06 | 2,4 | 57,1 | 0 | 0,01 | 96,65 | 0 | 4 | 44 | 88 | 14 | 7 | 11 | 0,3 | 6,57 | 0,1 | 7,32 |
| 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 | 27,34 | 13,06 | 58,3 | 469,2 | 0,17 | 0,13 | 283,8 | 0,04 | 12,5 | 529,13 | 636,7 | 147,4 | 111,9 | 261 | 3,28 | 45,08 | 28,91 | 155,9 |
| | 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. | 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 | 445 | 8,2 | 7,5 | 53,6 | 314,9 | 0,15 | 0,17 | 36,03 | 0,1 | 11,28 | 383,32 | 489,2 | 183,9 | 44,62 | 185,1 | 4,64 | 39,81 | 26,32 | 27,54 |
| | Итого за день | 1465 | 73,74 | 39,64 | 168,05 | 1316 | 0,49 | 0,95 | 414,6 | 0,3 | 25,94 | 1291,57 | 1645 | 868,9 | 228,3 | 960 | 9,58 | 132,6 | 99,59 | 280,5 |

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 | кг | мкг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мг | мкг | мкг | мкг | |
| | Среда, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | 1-3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 320 | 8,1 | 5,4 | 31,4 | 207,1 | 0,1 | 0,23 | 27,84 | 0,02 | 0,94 | 201,77 | 276,9 | 240,9 | 35,97 | 176,9 | 1,04 | 23,02 | 4,38 | 41,7 | |
| | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-9г-2020 | Рагу из овощей | 150 | 2,87 | 7,48 | 13,63 | 133,4 | 0,07 | 0,08 | 309,4 | 0,01 | 11 | 196 | 428 | 63 | 29 | 69 | 1 | 30,98 | 0,6 | 40,63 | |
| 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. | 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 | 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 | 340 | 5,77 | 7,98 | 38,63 | 250,1 | 0,13 | 0,11 | 309,4 | 0,01 | 11,8 | 417,8 | 495,6 | 82,9 | 44 | 115,5 | 2,4 | 31,62 | 7,98 | 43,53 | |
| | Итого за день | 1400 | 43,02 | 35,37 | 160,44 | 1134 | 0,66 | 0,75 | 469,6 | 0,11 | 21,17 | 1169,76 | 1628 | 652,1 | 265 | 803,2 | 11,41 | 108,1 | 26 | 161,3 | |

10 день, 2 неделя

| № рецептурь | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-11з-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 | |
| 54-7с-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 | 23,77 | 24,37 | 68,36 | 587,5 | 0,27 | 0,27 | 418,5 | 0,14 | 15,16 | 573,59 | 1244 | 189,2 | 81,48 | 308,3 | 4,87 | 58,31 | 8,49 | 129,1 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | |
| 54-4гн-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) | 160 | 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 | 480 | 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 | 810 | 48,27 | 44,57 | 198,76 | 1388,1 | 0,64 | 0,94 | 560,6 | 0,36 | 28,37 | 1329,09 | 2572 | 840,4 | 265,8 | 854,7 | 8,83 | 130,9 | 23,89 | 231 | |

11 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 | |
| | Пятница, 2 неделя | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Завтрак | 1-3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 353,31 | 222,2 | 163,2 | 25,78 | 223,5 | 2,81 | 44,3 | 27,22 | 66,05 | |
| | 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 | 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 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 54-17к | Суп молочный с гречневой крупой | 150 | 4,29 | 3,62 | 11,94 | 97,5 | 0,07 | 0,15 | 18,05 | 0,02 | 1 | 84 | 165 | 127 | 34 | 113 | 0,8 | 15,85 | 2,4 | 23,8 | |
| 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 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. | 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 | 332 | 7,7 | 4,18 | 42,1 | 236,4 | 0,15 | 0,2 | 18,05 | 0,02 | 4 | 270 | 412 | 147,5 | 54,4 | 168,1 | 3,98 | 15,85 | 8,58 | 23,8 | |
| | Итого за день | 1422 | 47,93 | 49 | 140,04 | 1192,4 | 0,44 | 0,89 | 437,8 | 2,29 | 13,78 | 1266,24 | 1293 | 644,4 | 146,5 | 664,5 | 10,08 | 110,9 | 45,16 | 160,7 | |