

СОГЛАСОВАНО

Заведующий "Детский сад  
№11" М.А. Шайкина

Меню для организации питания детей от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения Мензелинского района РТ на 2025г.

## 1 день, 1 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность 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
	Понедельник, 1 неделя																				
	Завтрак	3-7																			
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8	0,21	0,17	40,2	0,13	0,52	346,66	274,1	157,6	62,83	233,4	1,83	51,25	14,56	62,28	
54-4гн-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	400	11,5	12,5	51,8	365,5	0,25	0,24	46,28	0,13	0,77	452,69	365,2	253,4	76,83	289,6	2,61	55,94	16,55	74,18	
	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	
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6	0,05	0,04	101,4	0,05	3,69	58,01	222,1	13,28	12,74	35,97	0,54	10,28	0,94	21,22	
54-12м-2020	Плов с курицей	120/60	24,5	7,3	29,9	283,2	0,08	0,08	132,3	0	2,13	261,78	344,9	67,87	97,49	210,2	1,81	35,79	24,78	152,4	
54-1хн-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	33,57	16,08	80,8	602,3	0,2	0,17	308,4	0,05	16,84	597,64	805,8	218,4	136,3	316,6	3,73	55,66	33,3	187,1	
	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)	100	0,4	0,4	9,8	40,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
	Итого за Полдник	500	6,9	6,5	55	301,7	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	1700	56,37	38,88	194,8	1349,5	0,66	0,85	431,1	0,25	31,99	1586,99	1845	861,6	273,2	889	9,46	177,6	58,45	333,3	

ПТВЕРЖДЕНО



2 день , 1 неделя

№ рецептурь	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.з	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	<b>Вторник, 1 неделя</b>																				
	<b>Завтрак</b>	<b>3-7</b>																			
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 пшенная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,2	143,1	48,96	186,1	1,32	51,61	3,11	35,08	
54-21гн-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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>15,3</b>	<b>15,6</b>	<b>57,3</b>	<b>431,1</b>	<b>0,24</b>	<b>0,3</b>	<b>79,56</b>	<b>0,23</b>	<b>1,08</b>	<b>542,79</b>	<b>395,3</b>	<b>364,4</b>	<b>80,21</b>	<b>339,7</b>	<b>2,43</b>	<b>60,35</b>	<b>7,34</b>	<b>62,6</b>	
	<b>Второй завтрак</b>																				
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	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,3</b>	<b>76,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,2</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>0,45</b>	<b>75</b>	<b>219</b>	<b>186</b>	<b>21</b>	<b>138</b>	<b>0,15</b>	<b>13,5</b>	<b>1,5</b>	<b>30</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	50	0,67	2,24	3,8	38,1	0,01	0,02	0,57	0	2	66	114	16	9	18	0,6	10	0,3	9,5	
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,14	0,05	97,19	0	4,77	95,82	382,4	26,94	29	80,47	1,48	15,96	2,01	28,88	
54-3м-2020	Голубцы ленивые	180	15,2	13,8	11,5	230,9	0,06	0,13	16,52	0,07	19,87	206,87	488,3	74,42	34,15	165,9	2,43	30,47	1,58	64,16	
54-33хн-2020	Напиток апельсиновый	180	0,2	0	7,2	29,7	0,01	0	0,95	0	4,75	2	32,53	67,02	2,24	3,96	0,07	0,4	0,09	3,37	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>25,57</b>	<b>21,04</b>	<b>55,3</b>	<b>512,9</b>	<b>0,28</b>	<b>0,23</b>	<b>115,2</b>	<b>0,07</b>	<b>31,39</b>	<b>592,49</b>	<b>1085</b>	<b>195,4</b>	<b>86,59</b>	<b>312,9</b>	<b>5,58</b>	<b>57,47</b>	<b>11,36</b>	<b>108,8</b>	
	<b>Полдник</b>																				
54-9г	Рагу из овощей	200	3,82	9,99	18,17	177,9	0,11	0,1	412,5	0,02	17	259	572	85	39	93	1,4	41,31	0,8	54,17	
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	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>6,22</b>	<b>10,39</b>	<b>46,17</b>	<b>302,7</b>	<b>0,15</b>	<b>0,13</b>	<b>412,5</b>	<b>0,02</b>	<b>20,6</b>	<b>369,6</b>	<b>806,6</b>	<b>101,6</b>	<b>49</b>	<b>118,6</b>	<b>4,14</b>	<b>41,95</b>	<b>2</b>	<b>57,07</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>51,49</b>	<b>50,83</b>	<b>165,07</b>	<b>1323,1</b>	<b>0,7</b>	<b>0,86</b>	<b>640,3</b>	<b>0,32</b>	<b>53,52</b>	<b>1579,88</b>	<b>2506</b>	<b>847,4</b>	<b>236,8</b>	<b>909,2</b>	<b>12,3</b>	<b>173,3</b>	<b>22,2</b>	<b>258,5</b>	

## 3 день, 1 неделя

№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Химическая	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																				
	<b>Завтрак</b>	<b>3-7</b>																			
54-1о-2020	Омлет натуральный	170	14,37	20,35	3,68	255,2	0,07	0,46	207	2,47	0	300	204	125	19	229	2,4	49,48	29,6	70,97	
54-4гн-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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>370</b>	<b>17,27</b>	<b>21,55</b>	<b>21,18</b>	<b>347,9</b>	<b>0,11</b>	<b>0,53</b>	<b>213,1</b>	<b>2,47</b>	<b>0,25</b>	<b>406,03</b>	<b>295,2</b>	<b>220,8</b>	<b>33</b>	<b>285,3</b>	<b>3,18</b>	<b>54,17</b>	<b>31,59</b>	<b>82,87</b>	
	<b>Второй завтрак</b>																				
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	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7,2</b>	<b>80</b>	<b>0,06</b>	<b>0,23</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>1,95</b>	<b>75</b>	<b>219</b>	<b>180</b>	<b>21</b>	<b>135</b>	<b>0,15</b>	<b>13,5</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-16э-2020	Винегрет с растительным маслом	50	0,59	4,47	3,33	56	0,01	0,01	60,74	0	1	168	107	9	8	18	0,4	6,56	0	9,88	
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,02	0,03	105	0	10,76	98,52	184	37,48	13,13	30,97	0,48	15,25	0,34	14,76	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	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	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.	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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>706</b>	<b>25,69</b>	<b>23,87</b>	<b>79,13</b>	<b>636,1</b>	<b>0,3</b>	<b>0,19</b>	<b>185,2</b>	<b>0,09</b>	<b>14,19</b>	<b>638,63</b>	<b>595,9</b>	<b>177,1</b>	<b>174,8</b>	<b>376</b>	<b>8</b>	<b>44,74</b>	<b>11,26</b>	<b>44,23</b>	
	<b>Полдник</b>																				
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	4,9	4,5	18,4	133,5	0,05	0,18	23,88	0,03	0,73	113,74	183,5	168,5	24,05	131,2	0,27	20,82	4,61	36,06	
№438	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	10,2	42,8	0	0	0	0	0,9	0	0	10,8	3,2	2,3	0,5	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Сушка простая	6	1,31	0,16	8,26	19,85	0,02	0,01	0	0	0	55	18	3	5	13	0,3	0	0	0	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>406</b>	<b>7,81</b>	<b>4,96</b>	<b>46,66</b>	<b>243,05</b>	<b>0,09</b>	<b>0,2</b>	<b>23,88</b>	<b>0,03</b>	<b>1,63</b>	<b>268,54</b>	<b>220,1</b>	<b>186,3</b>	<b>35,05</b>	<b>159,5</b>	<b>1,29</b>	<b>21,46</b>	<b>5,81</b>	<b>38,96</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1632</b>	<b>55,17</b>	<b>54,18</b>	<b>154,17</b>	<b>1307,05</b>	<b>0,56</b>	<b>1,15</b>	<b>455,2</b>	<b>2,59</b>	<b>18,02</b>	<b>1388,2</b>	<b>1330</b>	<b>764,3</b>	<b>263,8</b>	<b>955,7</b>	<b>12,62</b>	<b>133,9</b>	<b>51,66</b>	<b>196,1</b>	



5 день , 1 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Пятница, 1 неделя																			
	<b>Завтрак</b>	<b>3-7</b>																		
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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>406</b>	<b>7,2</b>	<b>4,7</b>	<b>33,6</b>	<b>206,2</b>	<b>0,09</b>	<b>0,19</b>	<b>24,09</b>	<b>0,03</b>	<b>1,76</b>	<b>202,1</b>	<b>231,7</b>	<b>233</b>	<b>28,5</b>	<b>144,6</b>	<b>1,13</b>	<b>21,49</b>	<b>3,7</b>	<b>35,27</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
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
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7,2</b>	<b>80</b>	<b>0,06</b>	<b>0,23</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>1,95</b>	<b>75</b>	<b>219</b>	<b>180</b>	<b>21</b>	<b>135</b>	<b>0,15</b>	<b>13,5</b>	<b>3</b>	<b>30</b>
	<b>Обед</b>																			
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	50	0,59	4,47	3,33	56	0,01	0,01	60,74	0	1	168	107	9	8	18	0,4	6,56	0	9,88
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	0,04	134,7	0	6,77	107,03	264,6	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,4	22,62
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,8	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79
54-7р-2020	Рыба, припущенная в молоке (минтай)	75	9,8	5,8	2,1	100	0,06	0,08	6,77	0,12	0,84	82,98	260	51,16	33,5	151,9	0,55	100,1	8,88	429,5
№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
	<b>Итого за Обед</b>	<b>695</b>	<b>21,09</b>	<b>21,77</b>	<b>62,03</b>	<b>529,7</b>	<b>0,28</b>	<b>0,27</b>	<b>226</b>	<b>0,21</b>	<b>19,71</b>	<b>741,59</b>	<b>1324</b>	<b>155,1</b>	<b>104,4</b>	<b>343,9</b>	<b>4,35</b>	<b>152,9</b>	<b>17,44</b>	<b>507,6</b>
	<b>Полдник</b>																			
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
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>400</b>	<b>12,5</b>	<b>11,6</b>	<b>58,2</b>	<b>387,9</b>	<b>0,19</b>	<b>0,3</b>	<b>52,9</b>	<b>0,13</b>	<b>1,02</b>	<b>476,33</b>	<b>376,9</b>	<b>286</b>	<b>59,62</b>	<b>300,1</b>	<b>2,85</b>	<b>58,29</b>	<b>35,84</b>	<b>42,38</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1651</b>	<b>45,19</b>	<b>41,87</b>	<b>161,03</b>	<b>1203,8</b>	<b>0,62</b>	<b>0,99</b>	<b>336</b>	<b>0,37</b>	<b>24,44</b>	<b>1495,02</b>	<b>2152</b>	<b>854,2</b>	<b>213,5</b>	<b>923,5</b>	<b>8,48</b>	<b>246,2</b>	<b>59,98</b>	<b>615,3</b>

## 7 день , 2 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ц 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
	Понедельник, 2 неделя																				
	<b>Завтрак</b>	<b>3-7</b>																			
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	180	9,5	8,2	34,4	249,3	0,07	0,06	40,39	0,23	0,05	289,07	68,97	187,5	13,05	120,4	0,92	24,8	2,34	12,44	
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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>380</b>	<b>11,3</b>	<b>8,4</b>	<b>53,6</b>	<b>335,8</b>	<b>0,1</b>	<b>0,07</b>	<b>40,39</b>	<b>0,23</b>	<b>0,45</b>	<b>377,67</b>	<b>96,17</b>	<b>205,4</b>	<b>26,05</b>	<b>146,5</b>	<b>2,22</b>	<b>25,44</b>	<b>3,54</b>	<b>15,34</b>	
	<b>Второй завтрак</b>																				
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	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>0,8</b>	<b>0,2</b>	<b>15,2</b>	<b>65</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	<b>180</b>	<b>10,5</b>	<b>6</b>	<b>10,5</b>	<b>2,1</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	
	<b>Обед</b>																				
	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	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>29,87</b>	<b>30,04</b>	<b>75,5</b>	<b>692,2</b>	<b>0,31</b>	<b>0,33</b>	<b>161,6</b>	<b>0,17</b>	<b>19,44</b>	<b>819,96</b>	<b>1499</b>	<b>172,8</b>	<b>93,47</b>	<b>368,7</b>	<b>6,11</b>	<b>78,64</b>	<b>10,43</b>	<b>151</b>	
	<b>Полдник</b>																				
54-7к-2020	Каша манная	200	8,2	5	37,1	225,9	0,07	0,12	18	0	0,32	161,91	222,8	203	24,25	162,2	0,51	18	1,76	32	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,7	23,5	0	0	0,14	0	0,02	0,33	9,42	57,51	1,72	3,23	0,34	0	0	0	
54-10в-2020	Булочка ванильная	50	3,9	3,4	25,4	147,4	0,05	0,03	15,93	0,12	0	200,57	42,12	14,69	5,43	34,11	0,47	27,8	2,63	9,19	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>450</b>	<b>13,7</b>	<b>8,6</b>	<b>78</b>	<b>443,7</b>	<b>0,14</b>	<b>0,16</b>	<b>34,07</b>	<b>0,12</b>	<b>0,34</b>	<b>462,61</b>	<b>293</b>	<b>279,2</b>	<b>34,2</b>	<b>212,5</b>	<b>1,54</b>	<b>46,44</b>	<b>5,59</b>	<b>44,09</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1630</b>	<b>55,67</b>	<b>47,24</b>	<b>222,3</b>	<b>1536,7</b>	<b>0,57</b>	<b>0,58</b>	<b>236</b>	<b>0,52</b>	<b>23,23</b>	<b>1669,24</b>	<b>2068</b>	<b>667,8</b>	<b>159,7</b>	<b>738,2</b>	<b>11,97</b>	<b>150,5</b>	<b>19,56</b>	<b>210,4</b>	

8 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														
	<b>Вторник, 2 неделя</b>																			
	<b>Завтрак</b>	<b>3-7</b>																		
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 гущенное 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
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>370</b>	<b>34</b>	<b>15,48</b>	<b>50,25</b>	<b>459,4</b>	<b>0,11</b>	<b>0,43</b>	<b>62,83</b>	<b>0,16</b>	<b>0,25</b>	<b>307,03</b>	<b>311,2</b>	<b>372,8</b>	<b>52</b>	<b>385,3</b>	<b>1,58</b>	<b>34,91</b>	<b>41,49</b>	<b>68,53</b>
	<b>Второй завтрак</b>																			
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
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7,2</b>	<b>80</b>	<b>0,06</b>	<b>0,23</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>1,95</b>	<b>75</b>	<b>219</b>	<b>180</b>	<b>21</b>	<b>135</b>	<b>0,15</b>	<b>13,5</b>	<b>3</b>	<b>30</b>
	<b>Обед</b>																			
54-9з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью и яблоками и растительным маслом	50	0,68	5,08	3,01	60,5	0,01	0,02	120,8	0	5	56	111	17	8	14	0,4	8,23	0,1	9,15
54-6с-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6	0,05	0,04	101,4	0,05	3,69	58,01	222,1	13,28	12,74	35,97	0,54	10,28	0,94	21,22
54-12м-2020	Плов с курицей	120/60	24,5	7,3	29,9	283,2	0,08	0,08	132,3	0	2,13	261,78	344,9	67,87	97,49	210,2	1,81	35,79	24,78	152,4
54-33хн-2020	Напиток апельсиновый	180	0,2	0	7,2	29,7	0,01	0	0,95	0	4,75	2	32,53	67,02	2,24	3,96	0,07	0,4	0,09	3,37
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0
	<b>Итого за Обед</b>	<b>650</b>	<b>32,78</b>	<b>16,08</b>	<b>68,01</b>	<b>548,1</b>	<b>0,21</b>	<b>0,17</b>	<b>355,5</b>	<b>0,05</b>	<b>15,57</b>	<b>599,59</b>	<b>778,2</b>	<b>176,2</b>	<b>132,7</b>	<b>308,7</b>	<b>3,82</b>	<b>55,34</b>	<b>33,29</b>	<b>189</b>
	<b>Полдник</b>																			
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.	Фрукт (яблоко, банан, апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	40,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>506</b>	<b>10,2</b>	<b>9,8</b>	<b>64,2</b>	<b>382,7</b>	<b>0,19</b>	<b>0,22</b>	<b>46,34</b>	<b>0,13</b>	<b>11,59</b>	<b>469,04</b>	<b>550,4</b>	<b>231,9</b>	<b>55,1</b>	<b>238</b>	<b>5,3</b>	<b>52,2</b>	<b>34,58</b>	<b>33,01</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1676</b>	<b>81,38</b>	<b>45,16</b>	<b>189,66</b>	<b>1470,2</b>	<b>0,57</b>	<b>1,05</b>	<b>497,7</b>	<b>0,34</b>	<b>29,36</b>	<b>1450,66</b>	<b>1859</b>	<b>960,8</b>	<b>260,8</b>	<b>1067</b>	<b>10,85</b>	<b>156</b>	<b>112,4</b>	<b>320,6</b>

9 день, 2 неделя

№ рецептур	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ц	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	кг рет.э	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Среда, 2 неделя																				
	<b>Завтрак</b>	<b>3-7</b>																			
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	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>10,1</b>	<b>14,2</b>	<b>37,6</b>	<b>318,5</b>	<b>0,12</b>	<b>0,31</b>	<b>80,79</b>	<b>0,16</b>	<b>1,2</b>	<b>237,17</b>	<b>348,5</b>	<b>307,5</b>	<b>43,74</b>	<b>223,9</b>	<b>1,22</b>	<b>29,58</b>	<b>5,36</b>	<b>52,92</b>	
	<b>Второй завтрак</b>																				
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	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>6,3</b>	<b>76,4</b>	<b>0,03</b>	<b>0,2</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>0,45</b>	<b>75</b>	<b>219</b>	<b>186</b>	<b>21</b>	<b>138</b>	<b>0,15</b>	<b>13,5</b>	<b>1,5</b>	<b>30</b>	
	<b>Обед</b>																				
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	50	0,67	2,24	3,8	38,1	0,01	0,02	0,57	0	2	66	114	16	9	18	0,6	10	0,3	9,5	
54-8с-2020	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1	0,14	0,05	97,19	0	4,77	95,82	382,4	26,94	29	80,47	1,48	15,96	2,01	28,88	
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,4	46,62	120,2	181	4,05	22,28	3,52	16,06	
№272	Биточек рубленый из говядины с соусом	50/30	9,3	7,1	11,8	148,6	0	0	0,1	0	1,4	0	0	14,7	18,9	97	1,7	0	0	0	
54-3гн -2020	Кисель	180	0	0	11,4	45,5	0,03	0,04	11,25	0	1,9	0,11	1,42	52,5	0,12	0,09	0,03	0	0,01	0	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>700</b>	<b>27,67</b>	<b>20,64</b>	<b>95,7</b>	<b>680,1</b>	<b>0,45</b>	<b>0,26</b>	<b>128,3</b>	<b>0,09</b>	<b>10,07</b>	<b>533,18</b>	<b>784,8</b>	<b>167,8</b>	<b>189,4</b>	<b>421,2</b>	<b>8,86</b>	<b>48,88</b>	<b>13,22</b>	<b>57,34</b>	
	<b>Полдник</b>																				
54-9г	Рагу из овощей	200	3,82	9,99	18,17	177,9	0,11	0,1	412,5	0,02	17	259	572	85	39	93	1,4	41,31	0,8	54,17	
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	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>420</b>	<b>6,72</b>	<b>10,49</b>	<b>44,87</b>	<b>301,8</b>	<b>0,17</b>	<b>0,13</b>	<b>412,5</b>	<b>0,02</b>	<b>17,9</b>	<b>480,8</b>	<b>639,6</b>	<b>106,8</b>	<b>54,4</b>	<b>139,9</b>	<b>2,9</b>	<b>41,95</b>	<b>8,18</b>	<b>57,07</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1680</b>	<b>48,89</b>	<b>49,13</b>	<b>184,47</b>	<b>1376,8</b>	<b>0,77</b>	<b>0,9</b>	<b>654,6</b>	<b>0,27</b>	<b>29,62</b>	<b>1326,15</b>	<b>1992</b>	<b>768,1</b>	<b>308,5</b>	<b>923</b>	<b>13,13</b>	<b>133,9</b>	<b>28,26</b>	<b>197,3</b>	



10 день , 2 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность 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	
	Четверг, 2 неделя																				
	<b>Завтрак</b>	<b>3-7</b>																			
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	10	2,3	3	0	35,8	0	0,03	26	0,1	0,07	81	8,8	88	3,5	50	0,1	0	1,45	0	
54-18к-2020	Суп молочный с рисом	200	4,9	4,5	18,4	133,5	0,05	0,18	23,88	0,03	0,73	113,74	183,5	168,5	24,05	131,2	0,27	20,82	4,61	36,06	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,1	0	5,7	23,5	0	0	0,14	0	0,02	0,33	9,42	57,51	1,72	3,23	0,34	0	0	0	
Пром.	Батон простой	20	1,6	0,2	9,8	47,5	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	0,64	1,2	2,9	
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>410</b>	<b>8,9</b>	<b>7,7</b>	<b>33,9</b>	<b>240,3</b>	<b>0,08</b>	<b>0,22</b>	<b>50,02</b>	<b>0,13</b>	<b>0,82</b>	<b>283,67</b>	<b>228,9</b>	<b>318,7</b>	<b>36,07</b>	<b>202,2</b>	<b>1,11</b>	<b>21,46</b>	<b>7,26</b>	<b>38,96</b>	
	<b>Второй завтрак</b>																				
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	
	<b>Итого за Второй завтрак</b>	<b>150</b>	<b>4,4</b>	<b>3,8</b>	<b>7,2</b>	<b>80</b>	<b>0,06</b>	<b>0,23</b>	<b>33</b>	<b>0</b>	<b>1,95</b>	<b>75</b>	<b>219</b>	<b>180</b>	<b>21</b>	<b>135</b>	<b>0,15</b>	<b>13,5</b>	<b>3</b>	<b>30</b>	
	<b>Обед</b>																				
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	
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,12	0,11	23,8	0,09	10,2	161,78	624,8	39,49	28,23	84,47	1,03	28,46	0,78	42,79	
54-2м-2020	Гуляш из говядины	40/40	13,6	13,2	3,1	185,7	0,04	0,1	20,37	0,06	1,13	96,78	258	44,59	18,6	133,3	1,97	13,64	0,26	50,17	
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9	0	0	13,5	0	0,02	0,05	0,16	97,27	1,9	3,88	0,08	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	<b>Итого за Обед</b>	<b>710</b>	<b>25,56</b>	<b>26,79</b>	<b>79,27</b>	<b>660,7</b>	<b>0,32</b>	<b>0,31</b>	<b>521,6</b>	<b>0,15</b>	<b>20,24</b>	<b>630,42</b>	<b>1447</b>	<b>216,1</b>	<b>92,77</b>	<b>336,8</b>	<b>5,44</b>	<b>68</b>	<b>8,65</b>	<b>146,6</b>	
	<b>Полдник</b>																				
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)	115	3,6	1,2	50,4	206,8	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	
	<b>Итого за Полдник</b>	<b>515</b>	<b>14,7</b>	<b>12,5</b>	<b>105,5</b>	<b>573,8</b>	<b>0,28</b>	<b>0,32</b>	<b>76,51</b>	<b>0,13</b>	<b>10,79</b>	<b>512,91</b>	<b>991,8</b>	<b>255,3</b>	<b>147</b>	<b>295,5</b>	<b>3,22</b>	<b>56,42</b>	<b>7,2</b>	<b>52,26</b>	
	<b>Итого за день</b>	<b>1785</b>	<b>53,56</b>	<b>50,79</b>	<b>225,87</b>	<b>1554,8</b>	<b>0,74</b>	<b>1,08</b>	<b>681,2</b>	<b>0,41</b>	<b>33,8</b>	<b>1502</b>	<b>2887</b>	<b>970</b>	<b>296,8</b>	<b>969,5</b>	<b>9,92</b>	<b>159,4</b>	<b>26,11</b>	<b>267,8</b>	

11 день, 2 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Химическая ц	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
	Пятница, 2 неделя																				
	Завтрак	3-7																			
54-1о-2020	Омлет натуральный	170	14,37	20,35	3,68	255,2	0,07	0,46	207	2,47	0	300	204	125	19	229	2,4	49,48	29,6	70,97	
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	186	0,1	0	5,9	24,5	0	0	0,21	0	1,03	0,86	17,94	58,34	2,38	4,44	0,37	0,01	0,02	0,63	
Пром.	Батон простой	20	1,6	0,2	9,8	47,5	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	0,64	1,2	2,9	
	Итого за Завтрак	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.	Ряженка	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30	
	Итого за Второй завтрак	150	4,4	3,8	6,3	76,4	0,03	0,2	33	0	0,45	75	219	186	21	138	0,15	13,5	1,5	30	
	Обед																				
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	50	0,59	4,47	3,33	56	0,01	0,01	60,74	0	1	168	107	9	8	18	0,4	6,56	0	9,88	
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,03	0,04	134,7	0	6,77	107,03	264,6	33,68	19,22	42,64	0,87	17,16	0,4	22,62	
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,8	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
ном.рец №174	Тефтели мясные из говядины, полуфабрикат	75	8,98	9,49	7,31	150,5	0	0	0	0	0,79	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
54-3соус-202	Соус красный основной	30	1	0,7	2,7	21,2	0,01	0	38,45	0,01	0,81	3,7	42,58	2,77	3,67	7,16	0,15	0,54	0,13	2,71	
№438	Напиток яблочный	180	0,1	0,1	10,2	42,8	0	0	0	0	0,9	0	0	10,8	3,2	2,3	0,5	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
	Итого за Обед	725	23,47	25,76	82,94	658,8	0,17	0,1	252,2	0,1	10,27	649,57	535,6	173,1	53,48	155,4	3,65	45,67	7,97	50,03	
	Полдник																				
54-17к	Суп молочный с гречневой крупой	200	5,74	4,82	15,9	129,8	0,09	0,2	24,07	0,03	1	112	220	170	45	152	1	21,13	3,3	31,74	
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	
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	412	8,35	5,18	42,26	249,2	0,18	0,27	35,32	0,03	2,9	289,11	288,4	232,5	59,52	196,7	2,11	21,13	9,49	31,74	
	Итого за день	1663	52,29	55,29	150,88	1311,6	0,48	1,04	527,8	2,6	14,65	1403,14	1292	779,5	162,2	741,3	9,08	130,4	49,78	186,3	