

СОГЛАСОВАНО

заведующий МБДОУ №11 "Шатлык"

Н.Н. Калинин

Меню для организации питания детей от 1 до 3 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения Мензелинского района РТ с 01.03.2024 г.

1 день, 1 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	г	мкг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	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
54-6о-2020	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,14	62,4	0,88	0	40,74	46,48	19,36	4,18	66,82	0,87	8	10,81	22
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	150	1,1	0,8	6,4	37,7	0,01	0,05	5,06	0	0,21	14,52	53,29	75,98	6	32,05	0,31	3,38	0,66	7,5
Пром.	Батон простой	20	1,6	0,2	9,8	47,5	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	0,64	1,2	2,9
	Итого за Завтрак	360	13,9	13,4	42,2	346,4	0,21	0,33	97,61	0,98	0,6	403,85	332,5	218,2	64,1	291,7	2,96	50,46	23,59	79,11
	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																			
№ т/к 40	Салат картофельный с морковью, зеленым горошком и растительным маслом	40	1	2,9	3,8	45,4	0	0	0,2	0	2,6	0	0	9,4	9	24	0,4	0	0	0
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
54-1г-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.реп №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	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	615	22,28	20,29	82,01	599,7	0,16	0,08	141,9	0,13	6,99	398,21	323,5	205,9	42,25	141,3	2,66	26,89	8,27	31,86
	Поддник																			
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)	110	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 Поддник	430	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	1555	46,18	42,49	178,51	1282	0,56	0,8	307,2	1,16	21,53	1254,76	1290	770,8	159,6	684,8	8,6	130,9	39,43	175,2

2 день, 1 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	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	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 пшенная	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																			
54-27м-2020	Рагу из курицы	110/40	15,7	5,3	13,1	163	0,1	0,08	194,8	0	8,44	211,04	553,9	24,14	70,01	144,4	1,6	32,23	12,78	117,3
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	18	5,7	38,1	274,9	0,14	0,11	194,8	0	11,44	319,84	752,5	38,64	78,81	167,9	3,92	32,87	13,98	120,2
	Итого за день	1330	56,24	39,29	138,04	1130,3	0,59	0,74	382,8	0,26	38,86	1366,94	2168	692,9	235,6	845,2	10,77	138,8	32,25	288,3

3 день, I 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	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Среда, I 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.	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																			
54-1бз-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 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	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	590	23,27	20,88	74,88	581,7	0,28	0,15	144	0,08	11,27	558,21	480,7	111,1	153,9	337,6	7,27	36,63	10,68	35,79
	Полдник																			
54-3г-2020	Макароны 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
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.	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	10,5	7,8	44,9	292,3	0,09	0,11	38,72	0,19	0,25	355,21	129,4	236,3	19,67	145,4	1,3	24,69	3,81	20,76
	Итого за день	1385	52,55	50,63	144,93	1247,1	0,53	0,9	398,6	2,45	14,33	1341,73	1051	690,6	220,3	841,5	11,53	119,1	44,71	152,6

4 день, 1 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	В1	В2	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
	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																			
№ т/к 41	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	40	0,3	3,9	3,1	49,9	0	0	0,5	0	1	0	0	12,7	9	13,2	0,5	0	0	0
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 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	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	23,1	81,2	651	0,53	0,18	83,79	0	8,76	435,44	847,6	204,3	113,2	388,3	7,73	33,86	15,04	46,94
	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	71,4	39	188	1389,5	0,72	0,65	177,8	0,24	12,39	973,28	1416	798,8	184,6	892,9	12,09	74,39	57,76	127,9

5 день, I 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
	Пятница, I неделя																			
	Завтрак	1-3																		
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	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	335	5,9	10,9	28,2	234,7	0,08	0,15	63,09	0,15	1,41	175,29	185,1	183,2	23,27	116,3	1	16,28	3,18	27,51
	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
54-2хи-2020	Компот из кураги	150	0,7	0	11,7	50,2	0,01	0,02	52,47	0	0,24	1,98	213,9	67,87	13,7	19,05	0,43	0	0	0
Пром.	Хлеб 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	19,97	18,68	57,78	479,6	0,27	0,25	229,5	0,2	15,99	660,24	1367	197,5	104,3	334,7	3,82	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
№ 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	355	12,53	12,12	61,75	411,82	0,185	0,23	40,68	0,1	1,14	385,06	298,3	254	53,04	271,3	2,68	44,55	27,32	34,01
	Итого за день	1425	42,8	45,5	154,93	1206,1	0,595	0,86	366,2	0,45	20,49	1295,59	2069	814,7	201,6	857,3	7,65	217,9	50,74	585,8

7 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	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Понедельник, 2 неделя																			
	Завтрак	1-3																		
54-3г-2020	Макароны 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 г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ккал	B1 мг	B2 мг	A мкг	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мкг	Se мкг	F 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																			
№ т/к 40	Салат картофельный с морковью, зеленым горошком и растительным маслом	40	1	2,9	3,8	45,4	0	0	0,2	0	2,6	0	0	9,4	9	24	0,4	0	0	0
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	27,8	11,9	59,7	457,5	0,17	0,12	187,3	0,04	11,1	485,13	548,7	142,8	113,9	274	3,38	38,51	28,81	148,6
	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.	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	337	9,11	7,26	52,06	310,2	0,14	0,16	31,03	0,1	1,28	412,32	229,2	170,9	40,62	187,1	2,74	37,81	26,02	19,54
	Итого за день	1357	75,11	38,24	167,91	1299,6	0,48	0,93	313,2	0,3	14,54	1276,57	1297	851,3	226,3	975	7,78	124,1	99,19	265,2

9 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	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Среда, 2 неделя																			
	Завтрак	1-3																		
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	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	330	8,2	12,7	31,5	273,2	0,1	0,24	72,84	0,15	0,94	203,27	279,9	243,3	35,97	179,9	1,06	23,02	4,48	41,98
	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																			
54-27м-2020	Рагу из курицы	110/40	15,7	5,3	13,1	163	0,1	0,08	194,8	0	8,44	211,04	553,9	24,14	70,01	144,4	1,6	32,23	12,78	117,3
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	18,6	5,8	38,1	279,7	0,16	0,11	194,8	0	9,24	432,84	621,5	44,04	85,01	190,9	3	32,87	20,16	120,2
	Итого за день	1410	55,95	40,49	160,01	1229,7	0,69	0,76	400,1	0,23	18,61	1186,3	1757	615,6	306	881,6	12,03	109,3	38,28	238,2

10 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	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	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																			
№ т/к 41	Салат из отварной моркови с яблоками и растительным маслом	40	0,3	3,9	3,1	49,9	0	0	0,5	0	1	0	0	12,7	9	13,2	0,5	0	0	0
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	23,7	24,2	68,6	587,9	0,26	0,26	125,9	0,14	16,16	528,59	1175	193,9	81,48	308,5	5,07	51,52	8,49	114,7
	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)	130	3,6	1,2	50,4	226,8	0,07	0,1	28,8	0	10	57	693	17	88	58	1,3	0,12	2,1	5,28
Пром.	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	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	1540	48,2	44,4	199	1388,5	0,63	0,93	268	0,36	29,37	1284,09	2503	845,1	265,8	854,9	9,03	124,1	23,89	216,6

11 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	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Питицца, 2 неделя																			
	Завтрак	1-3																		
54-1а-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																			
54-16а-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
54-2е-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
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	8,9	2,8	1,9	0,4	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	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																			
54-16к-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
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
	Итого за Полдник	320	5,8	4,8	39,9	225,9	0,11	0,14	20,37	0,05	3,4	382,81	346,5	120,5	35,71	134,9	3,27	37,41	9,25	23,34
	Итого за день	1410	46,03	49,62	137,84	1181,9	0,4	0,83	440,2	2,32	13,18	1379,05	1228	617,3	127,8	631,3	9,37	132,5	45,83	160,2