

СОГЛАСОВАНО

заведующий МБДОУ №11 "Шатлык"

Н.Н. Калинина



Меню для организации питания детей от 1 до 3 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения Мензелинского района РТ на 2026 г.



УТВЕРЖДЕНО

ООО "Крепыш"

В.Ю. Ефремов

1 день, 1 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	калорийная	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	Ph	Fe	Cu	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	г	мкг	мг	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
54-4гн-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%	100	2,9	2,5	4,8	53,3	0,029	0,12	13,2	0	0,52	38	121,2	105,6	12,18	78,3	0,087	9	1,76	20
	Итого за Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,8	53,3	0,029	0,12	13,2	0	0,52	38	121,2	105,6	12,18	78,3	0,087	9	1,76	20
	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, апельсин)	130	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	450	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	1400	45,71	29,96	162,66	1104,1	0,529	0,61	329,6	0,19	26,67	1307,31	1481	652,7	216,9	687	8,287	136,8	47,95	265,6

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 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.	Йогурт 2.5%	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,173	0,16	13,2	0	0,28	26,6	107,1	95,04	13,92	81,78	0,087	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	100	3,4	2,5	5,5	58,1	0,173	0,16	13,2	0	0,28	26,6	107,1	95,04	13,92	81,78	0,087	0	0	0
	Обед																			
54-1з-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
54-3зхн-2020	Напиток апельсиновый	150	0,1	0	6	24,8	0	0	0,79	0	3,96	1,67	27,11	55,85	1,87	3,3	0,06	0,33	0,07	2,81
Пром.	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
Пром.	Печенье	12	0,9	1,18	8,93	49,9	0,007	0,005	0,792	0	0	30,096	10,96	3,062	2,088	9,396	0,219	0	0	0
	Итого за Полдник	332	6,07	9,06	47,56	295,2	0,117	0,115	310,1	0,01	14	334,896	637,6	80,56	39,89	101,9	3,539	31,62	1,8	43,53
	Итого за день	1292	43,31	41,35	146,7	1132,3	0,71	0,705	478,4	0,27	41,25	1333,596	1941	643,9	189,6	723	10,33	124,1	18,57	181,7

№ рецептуры	Название блюда	3 день, 1 неделя																		
		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, 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.	Ряженка 2.5%	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,14	0,104	13,2	0	0,12	38	121,2	109,1	12,18	80,04	0,087	9	0,88	20
	Итого за Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,14	0,104	13,2	0	0,12	38	121,2	109,1	12,18	80,04	0,087	9	0,88	20
	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 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	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
№ Т/К 401	Блин без начинки П/Ф (45гр) 1 шт	45	1,58	1,58	10,35	63	0	0	0	0	0	0	0	7,7	3,4	20,2	0,3	0	0	0
	Итого за Полдник	365	6,88	5,28	42,45	245,6	0,06	0,14	17,91	0,02	1,35	185,1	156,2	147	27,04	133,5	1,13	16,26	4,66	29,94
	Итого за день	1380	48,43	47,51	137,38	1173,4	0,59	0,854	363	2,28	13,01	1149,14	1034	597,5	222,1	804,7	11,21	109,6	44,1	159,3

№ рецептуры	Название блюда	4 день, 1 неделя																		
		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	мкг	мкг	мкг	
	Четверг, 1 неделя																			
	Завтрак	1-3																		
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	
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	
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	
	Итого за Завтрак	320	7,9	3,9	42,4	236,5	0,08	0,1	13,61	0	0,26	210,3	202,2	204,7	26,43	142,1	1,06	14,14	2,52	
	Второй завтрак																			
Пром.	Сок яблочный	100	0,5	0,1	10,1	43,3	0,007	0,008	0	0	0,8	4,56	99,6	6,16	3,48	6,09	1,218	0	0	
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3	0,007	0,008	0	0	0,8	4,56	99,6	6,16	3,48	6,09	1,218	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	
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	
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	
№ 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	
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	
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	
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	
	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	
	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	
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	
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	
	Итого за Полдник	320	9,8	7	53,3	315,3	0,08	0,06	44,91	0,19	0,06	340,73	76,2	241,3	15,25	116,6	1,05	21,31	3,15	
	Итого за день	1320	47,27	34,27	186,76	1245,7	0,707	0,358	435	0,19	8,88	1036,03	1295	651,9	158,4	652,9	10,86	76,1	20,71	

5 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	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Пятница, 1 неделя																			
	Завтрак	1-3																		
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	29,66	12,58	21,65	301,2	0,06	0,3	51,11	0,16	0	181	159	223	32	291	0,8	28,82	39	49,63
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,5	0,01	0,06	5,64	0	0	20	61	54	6	38	0	1,4	0,5	7
54-3гн-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	345	32,8	14,48	47,45	434,6	0,1	0,37	56,93	0,16	0,86	290,31	262,2	330,2	46,78	350,5	1,51	30,87	40,72	60,06
	Второй завтрак																			
Пром.	Молоко 2.5%	100	2,9	2,5	4,8	53,3	0,029	0,12	13,2	0	0,52	38	121,2	105,6	12,18	78,3	0,087	9	1,76	20
	Итого за Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,8	53,3	0,029	0,12	13,2	0	0,52	38	121,2	105,6	12,18	78,3	0,087	9	1,76	20
	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
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	11,31	9,06	55,26	348,2	0,16	0,24	40,67	0,1	0,8	440,06	316,3	229,4	51,88	248	2,53	44,55	27,32	34,01
	Итого за день	1362	66,38	44,82	162,09	1301,1	0,549	0,96	287,8	0,46	18,73	1426,63	1852	803,7	204,2	994,4	7,917	228	87,04	608,4

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	100	0,5	0,1	10,1	43,3	0,007	0,008	0	0	0,8	4,56	99,6	6,16	3,48	6,09	1,218	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	100	0,5	0,1	10,1	43,3	0,007	0,008	0	0	0,8	4,56	99,6	6,16	3,48	6,09	1,218	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
54-27м-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
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	23,04	11,79	57,64	429,4	0,22	0,16	284,4	0	14,62	632,48	963,9	144	105,6	244,8	3,69	53,31	20,92	149
	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	1320	44,94	26,19	181,84	1143,6	0,437	0,358	347,6	0,31	16,02	1388,6	1384	540,8	159,7	547	8,228	116,6	29,22	198,3

№ рецептуры	Название блюда	8 день ,2 неделя																		
		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, 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%	100	2,9	2,5	4,8	53,3	0,029	0,12	13,2	0	0,52	38	121,2	105,6	12,18	78,3	0,087	9	1,76	20
	Итого за Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,8	53,3	0,029	0,12	13,2	0	0,52	38	121,2	105,6	12,18	78,3	0,087	9	1,76	20
	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, апельсин)	130	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	455	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	1425	72,24	38,34	165,65	1289,3	0,459	0,84	394,8	0,3	24,51	1254,57	1548	794,5	219,5	903,3	9,517	128,1	98,35	270,5

9 день ,2 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность	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																		
54-19к-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
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
	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 2.5%	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,14	0,104	13,2	0	0,12	38	121,2	109,1	12,18	80,04	0,087	9	0,88	20
	Итого за Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,14	0,104	13,2	0	0,12	38	121,2	109,1	12,18	80,04	0,087	9	0,88	20
	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
№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
т/к №410	Треугольник П/Ф	70	5,7	5	29,8	221,7	0,1	0	0	0	1,5	0	0	26,8	25,7	100,5	1,5	0	0	0
	Итого за Полдник	390	10,17	12,78	61,73	437,6	0,19	0,09	309,4	0,01	13,3	295,8	446,6	102,7	60,3	184,4	3,12	31,62	1,8	43,53
	Итого за день	1410	46,02	46,17	181,54	1362,1	0,83	0,644	494,8	0,24	22,34	1012,26	1484	597,4	272,4	817,1	12,09	103,6	19,3	151,6

10 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
	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%	100	2,9	2,5	4,8	53,3	0,029	0,12	13,2	0	0,52	38	121,2	105,6	12,18	78,3	0,087	9	1,76	20
	Итого за Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,8	53,3	0,029	0,12	13,2	0	0,52	38	121,2	105,6	12,18	78,3	0,087	9	1,76	20
	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 курицы	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 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
54-4гн-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, апельсин)	160	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
	Итого за Полдник	480	12,4	9,8	94,8	497,6	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	1520	46,77	43,27	196,36	1341,4	0,609	0,83	540,8	0,36	26,94	1292,09	2474	766	257	798	8,767	126,4	22,65	221

№ рецептуры	Название блюда	11 день, 2 неделя																		
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	калорийная	В1	В2	А	Д	С	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, 2 неделя																			
	Завтрак	1-3																		
54-10-2020	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 2.5%	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,14	0,104	13,2	0	0,12	38	121,2	109,1	12,18	80,04	0,087	9	0,88	20
	Итого за Второй завтрак	100	2,9	2,5	4,2	50,9	0,14	0,104	13,2	0	0,12	38	121,2	109,1	12,18	80,04	0,087	9	0,88	20
	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
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																			
54-9к-2020	Каша вязкая молочная геркулесовая	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
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	9,81	8,96	55,86	343,5	0,23	0,18	30,15	0,1	3,39	445,99	452,5	138,7	67,52	230,1	4,56	38,44	17,1	46,71
	Итого за день	1372	48,54	52,48	151,7	1274	0,63	0,774	430,1	2,37	12,84	1405,23	1236	558,7	150,8	668,6	10,6	129	53,06	173,6