

СОГЛАСОВАНО

заведующий МБДОУ №11 "Шатлык"

Н.Н. Калинина



Меню для организации питания детей от 3 до 7 лет, посещающих дошкольные образовательные учреждения Мензелинского района РТ на 2026 г.

1 день, 1 неделя



УТВЕРЖДЕНО

ООО "Крепыш"

В.Ю. Ефремов

№ 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	мг	мкг	мкг	мкг
	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	346,66	274,1	157,6	62,83	233,4	1,83	51,25	14,56	62,28
Пром.	Батон простой	20	1,6	0,2	9,8	47,5	0,03	0,01	0	0	0	17,43	63,95	91,17	7,2	38,46	0,38	4,05	0,79	9
	Итого за Завтрак	400	11,5	12,5	51,8	365,5	0,25	0,24	46,28	0,13	0,77	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	0,64	1,2	2,9
	Второй завтрак																			
Пром.	Молоко 2.5%	150	4,35	3,75	7,2	79,9	0,076	0,18	19,8	0	0,78	452,69	365,2	253,4	76,83	289,6	2,61	55,94	16,55	74,18
	Итого за Второй завтрак	150	4,35	3,75	7,2	79,9	0,076	0,18	19,8	0	0,78	57	181,8	158,4	18,27	117,5	0,131	13,5	2,64	30
	Обед																			
	Салат из белокочанной капусты с растительным маслом	50	1,27	5,08	5,2	71,5	0,01	0,02	61,13	0	11	57	181,8	158,4	18,27	117,5	0,131	13,5	2,64	30
54-7з-2020	Суп картофельный с клецками	200	4,6	3,3	11,4	93,6	0,05	0,04	101,4	0,05	3,69	56	171	29	12	22	0,3	8,95	0,2	10,55
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	58,01	222,1	13,28	12,74	35,97	0,54	10,28	0,94	21,22
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,4	0	17,8	72,9	0	0	13,5	0	0,02	261,78	344,9	67,87	97,49	210,2	1,81	35,79	24,78	152,4
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	0,05	0,16	97,27	1,9	3,88	0,08	0	0	0
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	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	0,05	0,16	97,27	1,9	3,88	0,08	0	0	0
Пром.	Фрукт (яблоко, апельсин)	110	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
	Итого за Полдник	510	6,9	6,5	55	305,7	0,15	0,21	43,41	0,07	12,43	461,66	454,7	209,8	39	147,8	2,97	52,53	5,6	42,02
	Итого за день	1710	56,32	38,83	194,8	1353,4	0,676	0,8	417,9	0,25	30,82	1568,99	1808	840	270,4	871,5	9,441	177,6	58,09	333,3

2 день, 1 неделя

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г	ккал	мг	мг	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Вторник, 1 неделя																			
	Завтрак	3-7																		
54-1з-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 пшениная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0,18	0,15	41,63	0,13	0,54	338,68	216,2	143,1	48,96	186,1	1,32	51,61	3,11	35,08
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	3,1	2,3	9,9	72,9	0,03	0,11	11,93	0	0,47	34,51	143	128,7	20,95	85,86	0,61	8,1	1,58	24,62
Пром.	Батон простой	20	1,6	0,2	9,8	47,5	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	0,64	1,2	2,9
	Итого за Завтрак	410	15,3	15,6	57,3	431,1	0,24	0,3	79,56	0,23	1,08	542,79	395,3	364,4	80,21	339,7	2,43	60,35	7,34	62,6
	Второй завтрак																			
Пром.	Йогурт 2,5%	150	5,1	3,75	8,25	87,2	0,259	0,24	19,8	0	0,42	39,9	160,6	142,6	20,88	122,7	0,131	0	0	0
	Итого за Второй завтрак	150	5,1	3,75	8,25	87,2	0,259	0,24	19,8	0	0,42	39,9	160,6	142,6	20,88	122,7	0,131	0	0	0
	Обед																			
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	50	0,67	2,24	3,8	38,1	0,01	0,02	0,57	0	2	66	114	16	9	18	0,6	10	0,3	9,5
54-8с-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
	Итого за Обед	650	25,57	21,04	55,3	512,9	0,28	0,23	115,2	0,07	31,39	592,49	1085	195,4	86,59	312,9	5,58	57,47	11,36	108,8
	Полдник																			
54-9г	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
Пром.	Печенье	24	1,8	2,35	17,86	99,8	0,014	0,01	1,584	0	0	60,192	21,91	6,125	4,176	18,79	0,438	0	0	0
	Итого за Полдник	424	8,02	12,74	64,03	402,5	0,164	0,14	414	0,02	20,6	429,792	828,5	107,7	53,18	137,4	4,578	41,95	2	57,07
	Итого за день	1634	53,99	53,13	184,88	1433,7	0,943	0,91	628,6	0,32	53,49	1604,972	2469	810,1	240,9	912,7	12,72	159,8	20,7	228,5

№ рецептуры	Название блюда	3 день, 1 неделя																		
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Среда, 1 неделя	г	г	г	г	ккал	мг	мг	мг	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг	
	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
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	1,3	1	7,7	45,2	0,01	0,06	6,08	0	0,25	17,43	63,95	91,17	7,2	38,46	0,38	4,05	0,79	9
Пром.	Батон простой	20	1,6	0,2	9,8	47,5	0,03	0,01	0	0	0	88,6	27,2	4,6	6,8	17,8	0,4	0,64	1,2	2,9
	Итого за Завтрак	370	17,27	21,55	21,18	347,9	0,11	0,53	213,1	2,47	0,25	406,03	295,2	220,8	33	285,3	3,18	54,17	31,59	82,87
	Второй завтрак																			
Пром.	Ряженка	150	4,35	3,75	6,3	76,4	0,022	0,156	19,8	0	0,18	57	181,8	163,7	18,27	120,1	0,131	13,5	1,32	30
	Итого за Второй завтрак	150	4,35	3,75	6,3	76,4	0,022	0,156	19,8	0	0,18	57	181,8	163,7	18,27	120,1	0,131	13,5	1,32	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
54-1с-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
	Итого за Обед	706	25,69	23,87	79,13	636,1	0,3	0,19	185,2	0,09	14,19	638,63	595,9	177,1	174,8	376	8	44,74	11,26	44,23
	Полдник																			
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
№ 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	445	8,08	6,38	48,75	286,2	0,07	0,19	23,88	0,03	1,63	213,54	202,1	191	33,45	166,7	1,29	21,46	5,81	38,96
	Итого за день	1671	55,39	55,55	155,36	1346,6	0,502	1,066	442	2,59	16,25	1315,2	1275	752,6	259,5	948	12,6	133,9	49,98	196,1

№ рецептуры	Название блюда	4 день, 1 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	мг	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	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	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	26,9
	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																			
	Салат из моркови с яблоками и растительным маслом																			
54-11з-2020		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																			
54-3г-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
54-1хн-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	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	13,26
	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	101,5

№ рецептуры	Название блюда	5 день, 1 неделя																		
		Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
	Пятница, 1 неделя	г	г	г	г	ккал	мг	мг	г	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
	Завтрак	3-7																		
54-1г-2020	Запеканка из творога	150	29,66	12,58	21,65	301,2	0,06	0,3	51,11	0,16	0	181	159	223	32	291	0,8	28,82	39	49,63
Пром.	Молоко сгущенное с сахаром	20	1,44	1,7	11,1	65,5	0,01	0,06	5,64	0	0	20	61	54	6	38	0	1,4	0,5	7
54-3гн-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	32,8	14,48	48,45	438,7	0,1	0,37	56,96	0,16	1,03	290,46	265,1	339,9	47,18	351,2	1,57	30,87	40,72	60,16
	Второй завтрак																			
Пром.	Молоко 2.5%	150	4,35	3,75	7,2	79,9	0,076	0,18	19,8	0	0,78	57	181,8	158,4	18,27	117,5	0,131	13,5	2,64	30
	Итого за Второй завтрак	150	4,35	3,75	7,2	79,9	0,076	0,18	19,8	0	0,78	57	181,8	158,4	18,27	117,5	0,131	13,5	2,64	30
	Обед																			
54-1бз-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
	Итого за Обед	695	21,09	21,77	62,03	529,7	0,28	0,27	226	0,21	19,71	741,59	1324	155,1	104,4	343,9	4,35	152,9	17,44	507,6
	Полдник																			
54-13к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	200	8,1	9,2	38,6	270,3	0,14	0,18	40,99	0,13	0,55	342,1	226,5	151,6	39,2	206,3	2,19	49,55	33,06	21,48
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	2,9	2,2	9,8	70,7	0,03	0,11	11,91	0	0,47	34,43	131,8	130,4	17,62	80,73	0,44	8,1	1,58	18
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,8	46,9	0,02	0,01	0	0	0	99,8	18,6	4	2,8	13	0,22	0,64	1,2	2,9
Пром.	Сушка простая	18	1,96	0,23	12,38	59,5	0,03	0,01	0	0	0	82,76	27,64	4,75	7,204	18,95	0,454	0	0	0
	Итого за Полдник	418	14,46	11,83	70,58	447,4	0,22	0,31	52,9	0,13	1,02	559,09	404,5	290,8	66,82	319	3,304	58,29	35,84	42,38
	Итого за день	1639	72,7	51,83	188,26	1495,7	0,676	1,13	355,6	0,5	22,54	1648,14	2176	944,2	236,6	1132	9,355	255,6	96,64	640,2

7 день, 2 неделя

№ рецептуры	Название блюда	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
	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	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																		
54-19к-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	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	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

11 день, 2 неделя																				
№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	кал	B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
		г	г	г	г		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.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
№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