



Утверждено:
Заведующий
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16
«Колокольчик»
Т.В. Макарова
Приказ от 09.09.2022 № 249

Основное (организационное) 10-ти дневное меню для организации питания воспитанников 1-3 лет МБДОУ
«Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик» г. Мичуринска
весенне-летний период с 01 марта по 31 мая

Понедельник 1 неделя
ЗАВТРАК 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	130	6,85	5,85	24,8	180,05	0,05	0,05	29,14	0,17	0,04	209,1	49,87	109,4	10,28	86,27	0,67	18,41	1,68	8,98	
53-19а-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0,1	7,2	0,1	66,1	0	0,01	22,5	0,07	0	0,8	1,5	1,2	0	1,5	0,01	0	0,05	0,1	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0,1	0	4,8	19,7	0	0	0,11	0	0,01	0,3	7,85	1,7	1,4	2,7	0,28	0	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,123	0,076	0	0	0,06	141,9	42,3	37,5	12,3	38,7	1,08	0	8,64	0	
Итого за завтрак			9,42	13,35	44,19	335,99	0,173	0,136	51,75	0,24	0,11	352,1	101,5	149,8	23,98	129,17	2,04	18,41	10,37	9,08	
ЗАВТРАК 2																					
389	Сок фруктовый	180	0,2	0,9	18,2	82,8	0,018	0,018	0	0	3,6	10,8	216	12,6	7,2	12,6	2,52	1,8	0	0	
Итого за завтрак 2			0,2	0,9	18,2	82,8	0,018	0,018	0	0	3,6	10,8	216	12,6	7,2	12,6	2,52	1,8	0	0	

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D - мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
108	Суп картофельный с клёбками	150	3,4	2,46	8,55	70,16	0,036	0,027	76,05	0,036	2,76	43,5	166,7	7,8	9,6	27	0,405	7,65	0,71	15,9	
54-5м-2020	Котлеты из курицы	60	11,5	2,6	8,1	101,1	0,04	0,05	3,78	0	0,38	127	137	18	38	86	0,82	10	11	61	
54-1г-2020	Картофельное пюре	110	2,38	3,9	14,48	102,21	0,09	0,08	17	0,06	7,48	118	458	29	21	62	0,75	21	0,57	31	
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	150	0,12	0,12	17,9	73,2	0,01	0	0,9	0	1,28	5,9	69,4	4,4	2,4	2,9	0,57	0,6	0,08	2,4	
ПР	Хлеб ржаной	30	1,5	0,3	13,4	63	0,027	0,009	0	0	0	126	42,9	5,4	5	27,6	0,87	1,68	1,5	10,5	
	Итого за обед		18,9	9,38	62,43	409,67	0,203	0,166	97,73	0,096	11,9	420,4	874	64,6	76	205,5	3,415	40,93	13,86	120,8	

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4,5	3,04	25,03	145,5	0,088	0,229	76,4	0,176	1,71	66,16	200,8	159,1	20,43	125,3	0,359	11,79	6,53	26,22
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	3	2,4	9,96	72,96	0,024	0,108	11,93	0	0,47	34,8	142,8	98,4	20,4	86,4	0,61	8,16	1,58	25,2
551	Гренки (из пшеничного и ржаного) хлеба	30	2,25	0,24	14,7	70,5	0,036	0,015	12,3	0	0	94,5	32,7	6,6	4,2	24	0,57	1,05	0	4,8
Итого за уплотнённый полдник			9,75	5,68	49,69	288,96	0,148	0,352	100,6	0,176	2,18	195,46	376,3	264,1	45,03	235,7	1,539	21	8,11	56,22
Итого за день			38,27	29,31	174,51	1117,42	0,542	0,672	250,1	0,512	17,79	978,76	1568	491,1	152,2	582,97	9,514	82,14	32,34	186,1

Согласовано:
Начальник
территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тамбовской области в
г.Мичуринске, Мичуринском, Петровском, Никифоровском, Первомайском и
Староурьевском районах, главного государственного санитарного врача в
г.Мичуринске, Мичуринском, Петровском, Никифоровском, Первомайском и
Староурьевском районах
Ю.Н. Пономарев
М.П.

Утверждено:
Заведующий
МБДОУ "Детский сад комбинированного вида №16
"Колокольчик"
Т.В. Макарова
М.П.
Приказ от _____ 20 ____ г. № _____

Основное (организационное) 10-ти дневное меню для организации питания воспитанников 1-3 лет
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик» г. Мичуринска
весенне-летний период с 01 марта по 31 мая

Понедельник 1 неделя
ЗАВТРАК 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	130	6.85	5.85	24.8	180.05	0.05	0.05	29.14	0.17	0.04	209.1	49.87	109.4	10.28	86.27	0.67	18.41	1.68	8.98	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0.1	7.2	0.1	66.1	0	0.01	22.5	0.07	0	0.8	1.5	1.2	0	1.5	0.01	0	0.05	0.1	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.1	0	4.8	19.7	0	0	0.11	0	0.01	0.3	7.85	1.7	1.4	2.7	0.28	0	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.123	0.076	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0	
	Итого за завтрак		9.42	13.35	44.19	335.99	0.173	0.136	51.75	0.24	0.11	352.1	101.5	149.8	23.98	129.17	2.04	18.41	10.37	9.08	
	ЗАВТРАК 2																				
389	Сок фруктовый	180	0.2	0.9	18.2	82.8	0.018	0.018	0	0	3.6	10.8	216	12.6	7.2	12.6	2.52	1.8	0	0	
	Итого за завтрак 2		0.2	0.9	18.2	82.8	0.018	0.018	0	0	3.6	10.8	216	12.6	7.2	12.6	2.52	1.8	0	0	

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
108	Суп картофельный с клёцками	150	3.4	2.46	8.55	70.16	0.036	0.027	76.05	0.036	2.76	43.5	166.7	7.8	9.6	27	0.405	7.65	0.71	15.9
54-5м-2020	Котлеты из курицы	60	11.5	2.6	8.1	101.1	0.04	0.05	3.78	0	0.38	127	137	18	38	86	0.82	10	11	61
54-11г-2020	Картофельное пюре	110	2.38	3.9	14.48	102.21	0.09	0.08	17	0.06	7.48	118	458	29	21	62	0.75	21	0.57	31
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	150	0.12	0.12	17.9	73.2	0.01	0	0.9	0	1.28	5.9	69.4	4.4	2.4	2.9	0.57	0.6	0.08	2.4
ПР	Хлеб ржаной	30	1.5	0.3	13.4	63	0.027	0.009	0	0	0	126	42.9	5.4	5	27.6	0.87	1.68	1.5	10.5
	Итого за обед		18.9	9.38	62.43	409.67	0.203	0.166	97.73	0.096	11.9	420.4	874	64.6	76	205.5	3.415	40.93	13.86	120.8

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4.5	3.04	25.03	145.5	0.088	0.229	76.4	0.176	1.71	66.16	200.8	159.1	20.43	125.3	0.359	11.79	6.53	26.22
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	3	2.4	9.96	72.96	0.024	0.108	11.93	0	0.47	34.8	142.8	98.4	20.4	86.4	0.61	8.16	1.58	25.2
551	Гренки (из пшеничного и ржаного) хлеба	30	2.25	0.24	14.7	70.5	0.036	0.015	12.3	0	0	94.5	32.7	6.6	4.2	24	0.57	1.05	0	4.8
	Итого за уплотнённый полдник		9.75	5.68	49.69	288.96	0.148	0.352	100.6	0.176	2.18	195.46	376.3	264.1	45.03	235.7	1.539	21	8.11	56.22
	Итого за день		38.27	29.31	174.51	1117.42	0.542	0.672	250.1	0.512	17.79	978.76	1568	491.1	152.2	582.97	9.514	82.14	32.34	186.1

**Вторник 1 неделя
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-16к-2020	Каша "Дружба"	130	3.25	3.79	15.6	109.85	0.054	0.08	17.66	0.04	0.35	217.8	101.8	74.75	17.3	80.2	0.35	32.5	2.67	20.58
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0.1	7.2	0.1	66.1	0	0.01	22.5	0.07	0	0.8	1.5	1.2	0	1.5	0.01	0	0.05	0.1
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.123	0.076	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	180	0.132	0.96	7.68	45.24	0.012	0.048	6.072	0	0.252	18	63.96	49.2	7.2	38.4	0.37	4.08	0.79	9
ПР	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0.016	0.01	2.2	0	0	66	22	5.8	4	18	0.42	0	0	0
	Итого		7.352	14.25	52.77	374.73	0.205	0.224	48.43	0.11	0.662	444.5	231.6	168.5	40.8	176.8	2.23	36.58	12.15	29.68
	ЗАВТРАК 2																			
388	Плоды свежие	95	0.38	0.38	8.8	42.5	0.027	0.018	4.56	0	9.02	23.5	250.9	14.4	8.12	9.97	2.09	2	0.27	7.2
	Итого за завтрак 2		0.38	0.38	8.8	42.5	0.027	0.018	4.56	0	9.02	23.5	250.9	14.4	8.12	9.97	2.09	2	0.27	7.2

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-13з-2020	Салат из свёклы отварной	30	0.4	1.3	2.3	22.9	0	0.01	0.34	0	1.14	39	68	9.6	5.5	11	0.35	6	0.18	5.7
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	3.23	3.15	9.9	88.95	0.1095	0.042	72.9	0	3.57	71.85	286.8	20.25	21.75	60.3	1.107	12	1.5	21.6
54-25м-2020	Курица тушёная с морковью	60	8.46	3.78	2.64	78.78	0.024	0.03	175	0	0.78	149	125	13	32	67	0.6	21	7.2	46.8
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	110	6.05	4.58	26.4	171.42	0.15	0.09	14.12	0.06	0	110	160.4	11	88	132.92	2.96	16.5	2.58	11.92
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8	0	0	11.3	0	0.02	0	0.13	37	1.6	3.2	0.06	0	0	0
551	Гренки (из пшеничного и ржаного) хлеба	70	5.25	0.56	34.3	164.5	0.084	0.05	28.7	0	0	220.5	76.3	15.4	9.8	56	1.33	2.45	0	11.2
	Итого		23.79	13.37	90.44	587.35	0.3675	0.222	302.4	0.06	5.51	590.35	716.6	106.3	158.7	330.42	6.407	57.95	11.46	97.22

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

223	Запеканка из творога	130	25.57	9.27	19.33	263.64	0.054	0.26	44.4	0.054	0.25	163.58	138.7	184.2	28.17	252.4	0.76	26	33.9	43
327	Соус молочный (сладкий)	10	0.3	0.3	1.2	8.4	0.005	0.01	5	0.03	0.09	4.36	13.1	10.15	1.22	9.4	0.03	0.83	0.19	1.73
410	Ватрушки с повидлом	40	2.7	5.5	19.6	136.2	0.064	0.024	0	0	0	111.6	52.8	8.4	12.8	34.4	0.8	1.2	0	9.2
ПР	Снежок	180	5.22	4.5	7.56	97.2	0.054	0.234	39.6	0.054	1.62	90	244.8	217.8	27	169.2	0.18	16.2	3.6	36
	Итого за уплотнённый полдник		33.79	19.57	47.69	505.44	0.177	0.528	89	0.138	1.96	369.54	449.4	420.6	69.19	465.4	1.77	44.23	37.69	89.93
	Итого за день		65.312	47.57	199.7	1510.02	0.7765	0.992	444.4	0.308	17.152	1427.9	1648	709.7	276.8	982.59	12.497	140.76	61.57	224.03

Среда 1 неделя
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	130	5.5	7.3	22.2	177.2	0.14	0.12	26.1	0.09	0.3	225	177.7	91	41	151.7	1.19	33.58	9.47	40.1	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0.1	7.2	0.1	66.1	0	0.01	22.5	0.07	0	0.8	1.5	1.2	0	1.5	0.01	0	0.05	0.1	
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	5	1.15	1.5	0	17.9	0	0.015	13	0.05	0.035	40.5	4.4	44	1.75	25	0.05	0	0.725	0	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	2.76	2.28	9.84	70.68	0.024	0.108	11.92	0	0.47	34.8	132	97.2	18	80.4	0.44	8.16	1.58	18	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.123	0.076	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0	
	Итого		11.88	18.58	46.63	402.02	0.287	0.329	73.52	0.21	0.865	443	357.9	270.9	73.05	297.3	2.77	41.74	20.465	58.2	
	ЗАВТРАК 2																				
389	Сок фруктовый	180	0.2	0.9	18.2	82.8	0.018	0.018	0	0	3.6	10.8	216	12.6	7.2	12.6	2.52	1.8	0	0	
	Итого за завтрак 2		0.2	0.9	18.2	82.8	0.018	0.018	0	0	3.6	10.8	216	12.6	7.2	12.6	2.52	1.8	0	0	

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	150	3.56	4.35	10.21	94.14	0.048	0.039	78	0	4.16	147.6	251.3	15.75	14.85	38.55	0.53	12.45	0.57	21.15	
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	170	12.89	12.6	33	296.5	0.07	0.1	222.4	0.08	0.66	235.17	229.5	17	36.83	164.3	1.87	32.58	6.26	69.42	
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	150	0.12	0.12	17.9	73.2	0.01	0	0.9	0	1.28	5.9	69.4	4.4	2.4	2.9	0.57	0.6	0.08	2.4	
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0.4	17.87	84	0.036	0.012	0	0	0	168	57.2	7.2	6.7	36.8	1.16	2.24	2	14	
	Итого		18.57	17.47	78.98	547.84	0.164	0.151	301.3	0.08	6.1	556.67	607.4	44.35	60.78	242.55	4.13	47.87	8.91	106.97	

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

236	Рулет из рыбы	60	8.4	1.7	5.1	68.6	0.05	0.05	11.7	0.2	0.1	132	181	22	25	113	0.53	83	8.3	340	
54-11г-2020	Картофельное пюре	110	2.38	3.9	14.48	102.21	0.09	0.08	17	0.06	7.48	118	458	29	21	62	0.75	21	0.57	31	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.1	0	4.8	19.7	0	0	0.11	0	0.01	0.3	7.85	1.7	1.4	2.7	0.28	0	0	0	
551	Гренки из пшеничного хлеба	20	1.5	0.16	9.8	47	0.024	0.01	8.2	0	0	63	21.8	4.4	2.8	16	0.38	0.7	0	3.2	
	Итого за уплотнённый полдник		12.38	5.76	34.18	237.51	0.164	0.14	37.01	0.26	7.59	313.3	668.7	57.1	50.2	193.7	1.94	104.7	8.87	374.2	
	Итого за день		43.03	42.71	177.99	1270.17	0.633	0.638	411.9	0.55	18.155	1323.8	1850	385	191.2	746.15	11.36	196.11	38.245	539.37	

Четверг 1 неделя
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	130	4.6	3.79	17.2	121.6	0.1	0.12	15.6	0.03	0.32	215.58	153.8	72.58	50.92	113.75	1.52	32.5	2.35	18.42	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.123	0.076	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0	
ПР	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0.016	0.01	2.2	0	0	66	22	5.8	4	18	0.42	0	0	0	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.1	0	4.8	19.7	0	0	0.11	0	0.01	0.3	7.85	1.7	1.4	2.7	0.28	0	0	0	
	Итого		8.57	6.09	51.39	294.84	0.239	0.206	17.91	0.03	0.39	423.78	226		68.62	173.15	3.3	32.5	10.99	18.42	
	ЗАВТРАК 2																				
388	Флоды свежис	95	0.38	0.38	8.8	42.5	0.027	0.018	4.56	0	9.02	23.5	250.9	14.4	8.12	9.97	2.09	2	0.27	7.2	
	Итого за завтрак 2		0.38	0.38	8.8	42.5	0.027	0.018	4.56	0	9.02	23.5	250.9	14.4	8.12	9.97	2.09	2	0.27	7.2	

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	30	0.4	2.6	2	33.5	0.01	0	36.4	0	1.13	100	64	6.1	4.8	11	0.2	3.9	0.07	5.9	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1.005	2.355	4.39	42.81	0.027	0.023	84.15	0	8.07	71.1	181.8	19.95	11.4	22.5	0.41	11.25	0.16	15.45	
264	Говядина, тушёная в сметане	60	9	9.3	1.5	125.6	0.02	0.08	64.3	0.01	0.27	73	158	18	12	91	1.22	11	0.11	36	
54-1г-2020	Макаронь отварные	110	3.94	3.57	24	144.28	0.04	0.018	13.47	0.06	0	109.1	39.42	8.5	5.32	30.25	0.53	15.58	0.05	8.7	
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8	0	0	11.3	0	0.02	0	0.13	37	1.6	3.2	0.06	0	0	0	
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0.4	17.87	84	0.036	0.012	0	0	0	168	57.2	7.2	6.7	36.8	1.16	2.24	2	14	
	Итого		16.745	18.225	64.66	490.99	0.133	0.133	209.6	0.07	9.49	521.2	500.6	96.75	41.82	194.75	3.58	43.97	2.39	80.05	

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

54-1о-2020	Омлет натуральньй	130	11.05	15.47	2.73	195.13	0.065	0.35	158.6	1.885	0.26	228.8	156	94.9	14.3	175.5	1.807	37.7	22.62	54.6	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.123	0.076	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0	
385	Молоко кипяченое	180	5.4	5.9	8.8	108.9	0.072	0.36	36	0.09	1.8	90.9	265.5	211.3	24.12	163.6	0.18	16.02	3.6	35.64	
424	Булочка домашняя	40	3.47	1.2	22.7	115.1	0.05	0.02	2.7	0.01	0	138	38.3	7.3	5.1	28.7	0.39	19.3	1.73	7.3	
	Итого за уплотнённый полдник		22.29	22.87	48.72	489.27	0.31	0.806	197.3	1.985	2.12	599.6	502.1	351	55.82	406.5	3.457	73.02	36.59	97.54	
	Итого за день		47.985	47.565	173.57	1317.6	0.709	1.163	429.4	2.085	21.02	1568.1	1480	462.2	174.4	784.37	12.427	151.49	50.24	203.21	

**Пятница 1 неделя
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	130	3.36	3.58	18.53	119.9	0.03	0.1	17.1	0.03	0.4	222.1	110.5	85.6	18.42	87.75	0.26	33.58	4.04	24.9
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0.1	7.2	0.1	66.1	0	0.01	22.5	0.07	0	0.8	1.5	1.2	0	1.5	0.01	0	0.05	0.1
54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	5	1.15	1.5	0	17.9	0	0.015	13	0.05	0.035	40.5	4.4	44	1.75	25	0.05	0	0.725	0
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	3	2.4	9.96	72.96	0.024	0.108	11.93	0	0.47	34.8	142.8	98.4	20.4	86.4	0.61	8.16	1.58	25.2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.123	0.076	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0
	Итого		9.98	14.98	43.08	347	0.177	0.309	64.53	0.15	0.965	440.1	301.5	266.7	52.87	239.35	2.01	41.74	15.035	50.2
	ЗАВТРАК 2																			
389	Сок фруктовый	180	0.2	0.9	18.2	82.8	0.018	0.018	0	0	3.6	10.8	216	12.6	7.2	12.6	2.52	1.8	0	0
ПР	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0.016	0.01	2.2	0	0	66	22	5.8	4	18	0.42	0	0	0
	Итого за завтрак 2		1.7	2.9	33.1	166.2	0.034	0.028	2.2	0	3.6	76.8	238	18.4	11.2	30.6	2.94	1.8	0	0

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-18с-2020	Свекольник	150	1.35	3.21	7.99	66.2	0.036	0.033	44.85	0	4.38	228.7	255	20.5	15.75	35.85	0.77	33.5	0.32	18.6
54-3м-2020	Голубцы ленивые	170	14.2	12.75	10.84	218.24	0.06	0.1	15.62	0.06	18.76	195.5	461.1	55.25	31.87	157.25	2.29	29.75	1.53	61.62
330	Соус сметанный	10	0.14	0.5	0.59	7.41	0.003	0.01	40	0.01	0.06	3.01	9.34	7.67	0.68	5.9	0.03	0.63	0.06	1.36
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8	0	0	11.3	0	0.02	0	0.13	37	1.6	3.2	0.06	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0.4	17.87	84	0.036	0.012	0	0	0	168	57.2	7.2	6.7	36.8	1.16	2.24	2	14
	Итого		18.09	16.86	52.19	436.65	0.135	0.155	111.8	0.07	23.22	595.21	782.8	127.6	56.6	239	4.31	66.12	3.91	95.58

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	130	5.3	6.6	24.48	178.6	0.12	0.1	33.8	0.1	0.44	275.2	175.5	102.9	40.1	151.7	1.07	42.25	2.52	28.17
406	Пирожки печёные из дрожжевого теста (с повидлом)	40	2.7	5.5	19.6	136.2	0.064	0.024	0	0	0	111.6	52.8	8.4	12.8	34.4	0.8	1.2	0	9.2
385	Молоко кипяченое	180	5.4	5.9	8.8	108.9	0.072	0.36	36	0.09	1.8	90.9	265.5	211.3	24.12	163.6	0.18	16.02	3.6	35.64
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.082	0.051	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0
	Итого за уплотнённый полдник		14.98	18.2	62.54	470.46	0.338	0.535	69.8	0.19	2.28	572.3	522	347.6	85.22	375.5	2.77	59.47	11.88	73.01
	Итого за день		44.75	52.94	190.91	1420.31	0.684	1.027	248.3	0.41	30.065	1684.4	1844	760.3	205.9	884.45	12.03	169.13	30.825	218.79

Понедельник 2 неделя
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	120	6.6	6.3	36	187	0.17	0.1	15.4	0.07	0	120	175	12	96	145	3.23	18	2.82	13
ПР	Сахар-песок	10	0	0	9	36	0	0	0	0	0	0	0.2	0.2	0	0	0.01	0	0	0
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0.1	7.2	0.1	66.1	0	0.01	22.5	0.07	0	0.8	1.5	1.2	0	1.5	0.01	0	0.05	0.1
54-6о-2020	Яйцо варёное	44	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	41	46	19	4.2	67	0.87	8	10.8	22
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.1	0	4.8	19.7	0	0	0.11	0	0.01	0.3	7.85	1.7	1.4	2.7	0.28	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.123	0.076	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0
	Итого		13.97	17.8	64.69	435.54	0.313	0.326	100.4	1.02	0.07	304	272.9	71.6	113.9	254.9	5.48	26	22.31	35.1
	ЗАВТРАК 2																			
389	Сок фруктовый	180	0.2	0.9	18.2	82.8	0.018	0.018	0	0	3.6	10.8	216	12.6	7.2	12.6	2.52	1.8	0	0
	Итого за завтрак 2		0.38	0.38	8.8	42.5	0.027	0.018	4.56	0	9.02	23.5	250.9	14.4	8.12	9.97	2.09	2	0.27	7.2

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-13з-2020	Салат из свёклы отварной	30	0.4	1.3	2.3	22.9	0	0.01	0.34	0	1.14	39	68	9.6	5.5	11	0.35	6	0.18	5.7
101	Суп картофельный с крупой (с рисом)	150	1.18	1.63	7.27	51.45	0.045	0.027	27.9	0	4.2	324.8	228.6	22.14	13.64	31.1	0.54	2.13	0.61	124.49
54-27м-2020	Рагу из курицы	170	17.7	5.95	14.9	184.6	0.11	0.1	221	0	9.6	239.4	627.6	26.9	79.3	164.3	1.83	36.8	14.45	133.2
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	150	0.12	0.12	17.9	73.2	0.01	0	0.9	0	1.28	5.9	69.4	4.4	2.4	2.9	0.57	0.6	0.08	2.4
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0.4	17.87	84	0.036	0.012	0	0	0	168	57.2	7.2	6.7	36.8	1.16	2.24	2	14
	Итого		21.4	9.4	60.24	416.15	0.201	0.149	250.1	0	16.22	777.1	1051	70.24	107.5	246.1	4.45	47.77	17.32	279.79

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.125	3.4	13.4	100.7	0.045	0.13	17.85	0.02	0.55	84.45	140	113.7	14.55	91.8	0.27	15.4	1.86	23.85
410	Ватрушки с повидлом	40	2.7	5.5	19.6	136.2	0.064	0.024	0	0	0	111.6	52.8	8.4	12.8	34.4	0.8	1.2	0	9.2
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	2.76	2.28	9.84	70.68	0.024	0.108	11.92	0	0.47	34.8	132	97.2	18	80.4	0.44	8.16	1.58	18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	1.58	1.58	1.58	1.58	1.58	1.58	1.58	1.58	1.58	1.58	1.58	1.58	1.58	1.58	1.58	1.58	1.58
	Итого за уплотнённый полдник		11.165	12.76	44.42	309.16	1.713	1.842	31.35	1.6	2.6	232.43	326.3	220.9	46.93	208.18	3.09	26.34	5.02	52.63
	Итого за день		46.915	40.34	178.15	1203.35	2.254	2.335	386.5	2.62	27.91	1337	1901	377.1	276.5	719.15	15.11	102.11	44.92	374.72

Вторник 2 неделя
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	130	5.3	6.6	24.48	178.6	0.12	0.1	33.8	0.1	0.44	275.2	175.5	102.9	40.1	151.7	1.07	42.25	2.52	28.17	
385	Молоко кипяченое	180	5.4	5.9	8.8	108.9	0.072	0.36	36	0.09	1.8	90.9	265.5	211.3	24.12	163.6	0.18	16.02	3.6	35.64	
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	5	1.15	1.5	0	17.9	0	0.015	13	0.05	0.035	40.5	4.4	44	1.75	25	0.05	0	0.725	0	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.123	0.076	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0	
	Итого		14.22	14.3	47.77	375.54	0.315	0.551	82.8	0.24	2.335	548.5	487.7		78.27	379	2.38	58.27	15.485	63.81	
	ЗАВТРАК 2																				
388	Плоды свежие	95	0.38	0.38	8.8	42.5	0.027	0.018	4.56	0	9.02	23.5	250.9	14.4	8.12	9.97	2.09	2	0.27	7.2	
	Итого за завтрак 2		0.2	0.9	18.2	82.8	0.018	0.018	0	0	3.6	10.8	216	12.6	7.2	12.6	2.52	1.8	0	0	

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
113	Суп-лапша домашняя	150	0.23	0.07	15.9	66.4	0.066	0.092	165	0.15	0.15	57	208.5	40.5	21	69	0.96	0	5.55	0	
297	Фрикадельки из кур	60	11.5	2.6	8.1	101.1	0.04	0.05	3.78	0	0.38	127	137	18	38	86	0.82	10	11	61	
54-7г-2020	Рис припущенный	110	3.05	4.1	30.5	171.8	0.02	0.02	16	0.08	0	133	39	5.9	19.6	61	0.41	18.5	6.05	22.09	
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8	0	0	11.3	0	0.02	0	0.13	37	1.6	3.2	0.06	0	0	0	
551	Гренки (из пшеничного и ржаного) хлеба	60	4.5	0.48	29.4	70.5	0.036	0.015	12.3	0	0	94.5	32.7	6.6	4.2	24	0.57	1.05	0	4.8	
54-2соус-2020	Соус белый основной	10	2.7	3.8	4.4	62.5	0.01	0	14.5	0.007	0.67	9.9	23	8.2	2.3	9.5	0.3	1.4	0.33	5.8	
	Итого		22.38	11.05	103.2	533.1	0.172	0.177	222.9	0.237	1.22	421.4	440.3	116.2	86.7	252.7	3.12	30.95	22.93	93.69	

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

223	Запеканка из творога	130	25.57	9.27	19.33	263.64	0.054	0.26	44.4	0.054	0.25	163.58	138.7	184.2	28.17	252.4	0.76	26	33.9	43
327	Соус молочный (сладкий)	10	0.3	0.3	1.2	8.4	0.005	0.01	5	0.03	0.09	4.36	13.1	10.15	1.22	9.4	0.03	0.83	0.19	1.73
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.082	0.051	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0
ПР	Снежок	180	5.22	4.5	7.56	97.2	0.054	0.234	39.6	0.054	1.62	90	244.8	217.8	27	169.2	0.18	16.2	3.6	36
	Итого за уплотнённый полдник		32.67	14.27	37.75	416	0.195	0.555	89	0.138	2	352.54	424.8	437.2	64.59	456.8	1.69	43.03	43.45	80.73
	Итого за день		69.47	40.52	206.92	1407.44	0.7	1.301	394.7	0.615	9.155	1333.2	1569	566	236.8	1101.1	9.71	134.05	81.865	238.23

Среда 2 неделя

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	130	5.5	7.3	22.2	177.2	0.14	0.12	26.1	0.09	0.3	225	177.7	91	41	151.7	1.19	33.58	9.47	40.1
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0.1	7.2	0.1	66.1	0	0.01	22.5	0.07	0	0.8	1.5	1.2	0	1.5	0.01	0	0.05	0.1
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.1	0	4.8	19.7	0	0	0.11	0	0.01	0.3	7.85	1.7	1.4	2.7	0.28	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.123	0.076	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0
	Итого		8.07	14.8	41.59	333.14	0.263	0.206	48.71	0.16	0.37	368	229.4	131.4	54.7	194.6	2.56	33.58	18.16	40.2
	ЗАВТРАК 2																			
389	Сок фруктовый	180	0.2	0.9	18.2	82.8	0.018	0.018	0	0	3.6	10.8	216	12.6	7.2	12.6	2.52	1.8	0	0
	Итого за завтрак 2		0.38	0.38	8.8	42.5	0.027	0.018	4.56	0	9.02	23.5	250.9	14.4	8.12	9.97	2.09	2	0.27	7.2

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
101	Суп картофельный с крупой (с пшеном)	150	1.3	1.8	8.6	55.5	0.062	0.087	201.5	0	6.03	243.9	268.8	15.69	16.77	48	0.578	1.88	1.016	58.4
54-10м-2020	Капуста тушёная с мясом	170	18.7	18.7	11.3	288.6	0.08	0.17	87.7	0.11	24.5	260.6	632	72.25	41.1	198.3	3.1	38.25	0.6	76.5
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	150	0.12	0.12	17.9	73.2	0.01	0	0.9	0	1.28	5.9	69.4	4.4	2.4	2.9	0.57	0.6	0.08	2.4
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0.4	17.87	84	0.036	0.012	0	0	0	168	57.2	7.2	6.7	36.8	1.16	2.24	2	14
	Итого		22.12	21.02	55.67	501.3	0.188	0.269	290.1	0.11	31.81	678.4	1027	99.54	66.97	286	5.408	42.97	3.696	151.3

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

210	Омлет натуральный	130	11.05	15.47	2.73	195.13	0.065	0.35	158.6	1.885	0.26	228.8	156	94.9	14.3	175.5	1.807	37.7	22.62	54.6
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.082	0.051	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0
ПР	Печенье	20	1.5	2	14.9	83.4	0.016	0.01	2.2	0	0	66	22	5.8	4	18	0.42	0	0	0
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	3	2.4	9.96	72.96	0.024	0.108	11.93	0	0.47	34.8	142.8	98.4	20.4	86.4	0.61	8.16	1.58	25.2
	Итого за уплотнённый полдник		17.13	20.07	37.25	398.25	0.187	0.519	172.7	1.885	0.77	424.2	349	224.1	46.9	305.7	3.557	45.86	29.96	79.8
	Итого за день		47.7	56.27	143.31	1275.19	0.665	1.012	516.1	2.155	41.97	1494.1	1857	469.4	176.7	796.27	13.615	124.41	52.086	278.5

Четверг 2 неделя
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-16к-2020	Каша "Дружба"	130	3.25	3.79	15.6	109.85	0.054	0.08	17.66	0.04	0.35	217.8	101.8	74.75	17.3	80.2	0.35	32.5	2.67	20.58
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0.1	7.2	0.1	66.1	0	0.01	22.5	0.07	0	0.8	1.5	1.2	0	1.5	0.01	0	0.05	0.1
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.123	0.076	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	180	2.76	2.28	9.84	70.68	0.024	0.108	11.92	0	0.47	34.8	132	97.2	18	80.4	0.44	8.16	1.58	18
	Итого		8.48	13.57	40.03	316.77	0.201	0.274	52.08	0.11	0.88	395.3	277.6		47.6	200.8	1.88	40.66	12.94	38.68
	ЗАВТРАК 2																			
389	Сок фруктовый	180	0.2	0.9	18.2	82.8	0.018	0.018	0	0	3.6	10.8	216	12.6	7.2	12.6	2.52	1.8	0	0
	Итого за завтрак 2		0.2	0.9	18.2	82.8	0.018	0.018	0	0	3.6	10.8	216	12.6	7.2	12.6	2.52	1.8	0	0

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
82	Борщ с капустой и картофелем	150	0.97	2.73	6.57	54.73	0.021	0.024	96.75	0	5.1	77.8	172	20.4	12.75	25.95	0.56	12.3	0.24	18
54-15м-2020	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	170	22.38	22.38	20.68	377	0.085	0.14	27.62	0.14	2.15	436	408	31.17	36.8	240.8	3.315	62.3	2.89	96.3
54-3соус-2020	Соус красный основной	10	0.33	0.24	0.89	7.08	0.002	0	12.8	0.004	0.268	1.2	14.2	0.92	1.2	2.4	0.52	0.18	0.044	0.9
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8	0	0	11.3	0	0.02	0	0.13	37	1.6	3.2	0.06	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0.4	17.87	84	0.036	0.012	0	0	0	168	57.2	7.2	6.7	36.8	1.16	2.24	2	14
	Итого		26.08	25.75	60.91	583.61	0.144	0.176	148.5	0.144	7.538	683	651.5	96.69	59.05	309.15	5.615	77.02	5.174	129.2

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

54-7р-2020	Суфле рыбное (минтай)	60	10.1	4.3	2.5	89.6	0.05	0.1	34.4	0.79	0.32	190	192	42	18	136	0.56	96	14.4	381
54-11г-2020	Картофельное пюре	110	2.38	3.9	14.48	102.21	0.09	0.08	17	0.06	7.48	118	458	29	21	62	0.75	21	0.57	31
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.1	0	4.8	19.7	0	0	0.11	0	0.01	0.3	7.85	1.7	1.4	2.7	0.28	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.2	9.66	46.76	0.082	0.051	0	0	0.04	94.6	28.2	25	8.2	25.8	0.72	0	5.76	0
	Итого за уплотнённый полдник		14.16	8.4	31.44	258.27	0.222	0.231	51.51	0.85	7.85	402.9	686.1	97.7	48.6	226.5	2.31	117	20.73	412
	Итого за день		48.92	48.62	150.58	1241.45	0.585	0.699	252.1	1.104	19.868	1492	1831	207	162.5	749.05	12.325	236.48	38.844	579.88

Пятница 2 неделя
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	130	4.6	3.79	17.2	121.6	0.1	0.12	15.6	0.03	0.32	215.58	153.8	72.58	50.92	113.75	1.52	32.5	2.35	18.42
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	5	0.1	7.2	0.1	66.1	0	0.01	22.5	0.07	0	0.8	1.5	1.2	0	1.5	0.01	0	0.05	0.1
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	5	1.15	1.5	0	17.9	0	0.015	13	0.05	0.035	40.5	4.4	44	1.75	25	0.05	0	0.725	0
54-21гн-2020	Какао с молоком	180	3	2.4	9.96	72.96	0.024	0.108	11.93	0	0.47	34.8	142.8	98.4	20.4	86.4	0.61	8.16	1.58	25.2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.123	0.076	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0
	Итого		11.22	15.19	41.75	348.7	0.247	0.329	63.03	0.15	0.885	433.58	344.8	253.7	85.37	265.35	3.27	40.66	13.345	43.72
	ЗАВТРАК 2																			
	Плоды свежие	95	0.38	0.38	8.8	42.5	0.027	0.018	4.56	0	9.02	23.5	250.9	14.4	8.12	9.97	2.09	2	0.27	7.2
	Итого за завтрак 2		0.38	0.38	8.8	42.5	0.027	0.018	4.56	0	9.02	23.5	250.9	14.4	8.12	9.97	2.09	2	0.27	7.2

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	150	3.23	3.15	9.9	88.95	0.1095	0.042	72.9	0	3.57	71.85	286.8	20.25	21.75	60.3	1.107	12	1.5	21.6
285	Макаронник с мясом	170	13.6	11.4	29.1	274.4	0.107	0.104	52	0.162	2.06	221.54	138.9	46.1	20.81	116.5	2.01	4.05	2.5	270.88
54-3соус-2020	Соус красный основной	10	0.33	0.24	0.89	7.08	0.002	0	12.8	0.004	0.268	1.2	14.2	0.92	1.2	2.4	0.52	0.18	0.044	0.9
349	Компот из смеси сухофруктов	150	0.4	0	14.9	60.8	0	0	11.3	0	0.02	0	0.13	37	1.6	3.2	0.06	0	0	0
551	Гренки (из пшеничного и ржаного) хлеба	60	4.5	0.48	29.4	70.5	0.036	0.015	12.3	0	0	94.5	32.7	6.6	4.2	24	0.57	1.05	0	4.8
	Итого		22.06	15.27	84.19	501.73	0.2545	0.161	161.3	0.166	5.918	389.09	472.7	110.9	49.56	206.4	4.267	17.28	4.044	298.18

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

181	Каша жидкая молочная из манной крупы	150	4.5	3.04	25.03	145.5	0.088	0.229	76.4	0.176	1.71	66.16	200.8	159.1	20.43	125.3	0.359	11.79	6.53	26.22
406	Пирожки печёные из дрожжевого теста (с повидлом)	40	2.7	5.5	19.6	136.2	0.064	0.024	0	0	0	111.6	52.8	8.4	12.8	34.4	0.8	1.2	0	9.2
54-2гн-2020	Чай с сахаром	180	0.1	0	4.8	19.7	0	0	0.11	0	0.01	0.3	7.85	1.7	1.4	2.7	0.28	0	0	0
	Итого за уплотнённый полдник		7.3	8.54	49.43	301.4	0.152	0.253	76.51	0.176	1.72	178.06	261.4	169.2	34.63	162.4	1.439	12.99	6.53	35.42
	Итого за день		40.96	39.38	184.17	1194.33	0.6805	0.761	305.4	0.492	17.543	1024.2	1330	548.2	177.7	644.12	11.066	72.93	24.189	384.52

Согласовано:
территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Тамбовской области в
г.Мичуринске, Мичуринском, Петровском, Никифоровском, Первомайском и
Староурьевском районах, главного государственного санитарного врача в
г.Мичуринске, Мичуринском, Петровском, Никифоровском, Первомайском и
Староурьевском районах
_____.Ю.Н. Пономарев
М.П.

Утверждено:
Заведующий:
МБДОУ "Детский сад комбинированного вида №16
"Колокольчик"
_____.Т.В. Макарова
М.П.
Приказ от _____ 20__ г. № _____

Основное (организационное) 10-ти дневное меню для организации питания воспитанников 3-7 лет
МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №16 «Колокольчик» г. Мичуринска
весенне-летний период с 01 марта по 31 мая

Понедельник 1 неделя
ЗАВТРАК 1

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7.8	6.75	28.6	207.75	0.06	0.06	33.68	0.18	0.04	241.22	57.54	106.8	11.86	99.54	0.77	21.24	1.94	10.36	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.2	14.4	0.2	132.2	0	0.02	45	0.14	0	1.6	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.2	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.11	0	5.3	21.9	0	0	0.12	0	0.01	0.3	8.72	1.89	1.55	3	0.31	0	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.164	0.101	0	0	0.08	189.2	56.4	50	16.4	51.6	1.44	0	11.52	0	
	Итого за завтрак		11.27	21.55	53.42	455.37	0.224	0.181	78.8	0.32	0.13	432.32	125.7	161.1	29.81	157.14	2.54	21.24	13.56	10.56	
	ЗАВТРАК 2																				
389	Сок фруктовый	200	0.22	1	20.2	92	0.02	0.022	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	2	0	0	
	Итого за завтрак 2		0.22	1	20.2	92	0.02	0.022	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	2	0	0	

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
108	Суп картофельный с клёцками	180	4.08	2.95	10.26	84.19	0.043	0.036	91.32	0.048	3.31	52.2	200.4	9.36	11.52	32.4	0.486	9.18	0.85	19.08	
54-5м-2020	Котлеты из курицы	80	15.3	3.47	10.8	134.8	0.05	0.07	5.04	0	0.51	169	182.7	24	51	114.7	1.09	13.3	14.7	81.3	
54-11г-2020	Картофельное пюре	130	2.81	4.6	17.11	120.79	0.106	0.09	20.1	0.07	8.84	139	541	34	25	73	0.89	24.8	0.67	36.6	
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	180	0.144	0.144	21.48	87.8	0.012	0	1.08	0	1.54	7.08	83.3	5.28	2.88	3.48	0.68	0.72	0.096	2.88	
ПР	Хлеб ржаной	40	2	0.4	17.87	84	0.036	0.012	0	0	0	168	57.2	7.2	6.7	36.8	1.16	2.24	2	14	
	Итого за обед		24.334	11.564	77.52	511.58	0.247	0.208	117.5	0.118	14.2	535.28	1065	79.84	97.1	260.38	4.306	50.24	18.32	153.86	

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6	4.05	33.37	194	0.12	0.305	101.9	0.235	2.28	88.21	267.7	212.2	27.24	167.1	0.479	15.72	8.7	34.96	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	3	2.4	9.96	72.96	0.024	0.108	11.93	0	0.47	34.8	142.8	98.4	20.4	86.4	0.61	8.16	1.58	25.2	
551	Гренки (из пшеничного и ржаного) хлеба	70	5.25	0.56	34.3	164.5	0.084	0.05	28.7	0	0	220.5	76.3	15.4	9.8	56	1.33	2.45	0	11.2	
	Итого за уплотнённый полдник		14.25	7.01	77.63	431.46	0.228	0.463	142.5	0.235	2.75	343.51	486.8	326	57.44	309.5	2.419	26.33	10.28	71.36	
	Итого за день		50.074	41.124	228.77	1490.41	0.719	0.874	338.9	0.673	21.08	1323.1	1917	580.9	192.4	741.02	12.065	99.81	42.16	235.78	

**Вторник 1 неделя
ЗАВТРАК**

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-16к-2020	Каша "Дружба"	150	3.75	4.37	18	126.75	0.062	0.09	20.38	0.046	0.4	251.3	117.5	86.25	19.96	92.5	0.4	37.5	3.08	23.75
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.2	14.4	0.2	132.2	0	0.02	45	0.14	0	1.6	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.164	0.101	0	0	0.08	189.2	56.4	50	16.4	51.6	1.44	0	11.52	0
54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром	200	0.147	1.07	8.53	50.27	0.013	0.053	6.75	0	0.28	20	71.1	54.7	8	42.7	0.41	4.53	0.88	10
ПР	Печенье	25	1.88	2.5	18.6	104.25	0.02	0.012	2.75	0	0	82.5	27.5	7.25	5	22.5	0.53	0	0	0
	Итого		9.137	22.74	64.65	506.99	0.259	0.276	74.88	0.186	0.76	544.6	275.5	200.6	49.36	212.3	2.8	42.03	15.58	33.95
	ЗАВТРАК 2																			
388	Плоды свежие	100	0.4	0.4	9.3	44.7	0.028	0.019	4.8	0	9.5	24.7	264.1	15.2	8.55	10.5	2.09	1.9	0.285	7.6
	Итого за завтрак 2		0.4	0.4	9.3	44.7	0.028	0.019	4.8	0	9.5	24.7	264.1	15.2	8.55	10.5	2.09	1.9	0.285	7.6

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-13з-2020	Салат из свёклы отварной	50	0.67	2.17	3.8	38.2	0	0.02	0.57	0	1.9	65	113	16	9.2	18.3	0.58	10	0.3	9.5
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	180	3.88	3.78	11.88	106.74	0.13	0.05	87.48	0	4.28	86.22	344.2	24.3	26.1	72.36	1.328	14.4	1.8	25.92
54-25м-2020	Курица тушёная с морковью	80	11.28	5.04	3.52	105.04	0.032	0.04	233	0	1.04	199	167	17	43	89	0.8	28	9.6	62.4
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	130	7.15	5.41	31.2	202.59	0.18	0.11	16.69	0.07	0	130	189.6	13	104	157.06	3.5	19.5	3.05	14.09
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0.48	0	17.88	72.96	0	0	13.56	0	0.024	0	0.156	44.4	1.92	3.84	0.072	0	0	0
551	Гренки (из пшеничного и ржаного) хлеба	70	5.25	0.56	34.3	164.5	0.084	0.05	28.7	0	0	220.5	76.3	15.4	9.8	56	1.33	2.45	0	11.2
	Итого		28.71	16.96	102.58	690.03	0.426	0.27	380	0.07	7.244	700.72	890.2	130.1	194	396.56	7.61	74.35	14.75	123.11

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

223	Запеканка из творога	150	29.5	10.7	22.3	304.2	0.062	0.3	51.2	0.062	0.29	188.77	160	212.5	32.54	291.2	0.88	30	39.1	49.6
327	Соус молочный (сладкий)	20	0.6	0.6	2.4	16.8	0.01	0.02	10	0.06	0.18	8.72	26.2	20.3	2.44	18.8	0.06	1.66	0.38	3.46
410	Ватрушки с повидлом	50	3.37	6.9	24.5	170.25	0.08	0.03	0	0	0	139.5	66	10.5	16	43	1	1.5	0	11.5
ПР	Снежок	200	5.8	5	8.4	108	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	Итого за уплотнённый полдник		39.27	23.2	57.6	599.25	0.212	0.61	105.2	0.182	2.27	436.99	524.2	485.3	80.98	541	2.14	51.16	43.48	104.56
	Итого за день		77.517	63.3	234.13	1840.97	0.925	1.175	564.9	0.438	19.774	1707	1954	831.2	332.9	1160.4	14.64	169.44	74.1	269.22

Среда 1 недели
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	150	6.3	8.4	25.6	204.5	0.16	0.14	30.1	0.1	0.35	259.6	205	105	47	175	1.37	38.75	10.93	46.3	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.2	14.4	0.2	132.2	0	0.02	45	0.14	0	1.6	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.2	
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	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	210	3.22	2.66	11.48	82.46	0.028	0.126	13.91	0	0.55	40.6	154	113.4	21	93.8	0.51	9.52	1.84	21	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.164	0.101	0	0	0.08	189.2	56.4	50	16.4	51.6	1.44	0	11.52	0	
	Итого		15.18	28.86	56.6	548.48	0.352	0.417	115	0.34	1.05	572	427.2	358.8	87.9	373.4	3.44	48.27	25.84	67.5	
	ЗАВТРАК 2																				
389	Сок фруктовый	200	0.22	1	20.2	92	0.02	0.022	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	2	0	0	
	Итого за завтрак 2		0.22	1	20.2	92	0.02	0.022	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	2	0	0	

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	180	4.27	5.22	12.25	112.97	0.058	0.047	93.6	0	4.99	177.1	301.6	18.9	17.82	46.26	0.64	14.94	0.68	25.38
54-11м-2020	Плов из отварной говядины	210	15.92	15.56	40.76	366.3	0.09	0.12	274.7	0.1	0.81	290.54	283.5	21	45.49	202.96	2.31	40.25	7.73	85.75
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	180	0.144	0.144	21.48	87.8	0.012	0	1.08	0	1.54	7.08	83.3	5.28	2.88	3.48	0.68	0.72	0.096	2.88
ПР	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	22.3	105	0.045	0.015	0	0	0	210	71.5	9	8.3	46	1.45	2.8	2.5	17.5
Итого			22.834	21.424	96.79	672.07	0.205	0.182	369.4	0.1	7.34	684.72	739.9	54.18	74.49	298.7	5.08	58.71	11.01	131.51

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

236	Рулет из рыбы	80	11.2	2.3	6.8	91.47	0.07	0.07	15.6	0.3	0.13	176	241	29	33	151	0.71	111	11	453
54-11г-2020	Картофельное пюре	130	2.81	4.6	17.11	120.79	0.106	0.09	20.1	0.07	8.84	139	541	34	25	73	0.89	24.8	0.67	36.6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.11	0	5.3	21.9	0	0	0.12	0	0.01	0.3	8.72	1.89	1.55	3	0.31	0	0	0
551	Гренки из пшеничного хлеба	30	2.25	0.24	14.7	70.5	0.036	0.015	12.3	0	0	94.5	32.7	6.6	4.2	24	0.57	1.05	0	4.8
Итого за уплотнённый полдник			16.37	7.14	43.91	304.66	0.212	0.175	48.12	0.37	8.98	409.8	823.4	71.49	63.75	251	2.48	136.85	11.67	494.4
Итого за день			54.604	58.424	217.5	1617.21	0.789	0.796	532.5	0.81	21.37	1678.5	2230	498.5	234.1	937.1	13.8	245.83	48.52	693.41

Четверг 1 неделя
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	150	5.3	4.37	19.8	140.3	0.11	0.14	18	0.035	0.37	248.8	177.5	83.75	58.75	131.3	1.75	37.5	2.71	21.25
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.164	0.101	0	0	0.08	189.2	56.4	50	16.4	51.6	1.44	0	11.52	0
ПР	Печенье	25	1.88	2.5	18.6	104.25	0.02	0.012	2.75	0	0	82.5	27.5	7.25	5	22.5	0.53	0	0	0
54-2гп-2020	Чай с сахаром	200	0.11	0	5.3	21.9	0	0	0.12	0	0.01	0.3	8.72	1.89	1.55	3	0.31	0	0	0
	Итого		10.45	7.27	63.02	359.97	0.294	0.253	20.87	0.035	0.46	520.8	270.1	142.9	81.7	208.4	4.03	37.5	14.23	21.25
	ЗАВТРАК 2																			
388	Плоды свежие	100	0.4	0.4	9.3	44.7	0.028	0.019	4.8	0	9.5	24.7	264.1	15.2	8.55	10.5	2.09	1.9	0.285	7.6
	Итого за завтрак 2		0.4	0.4	9.3	44.7	0.028	0.019	4.8	0	9.5	24.7	264.1	15.2	8.55	10.5	2.09	1.9	0.285	7.6

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	50	0.7	4.3	3	55.8	0.02	0	60.7	0	1.88	166.7	106.7	10.17	8	18.3	0.3	6.5	0.12	9.8
88	Щи из свежей капусты с картофелем	180	1.206	2.83	5.27	51.37	0.032	0.028	101	0	9.68	85.32	218.2	23.94	13.68	27	0.49	13.5	0.19	18.54
264	Говядина, тушёная в сметане	80	12	12.4	2	167.5	0.03	0.11	85.7	0.013	0.36	97	211	24	16	121	1.63	14.7	0.15	48
54-1г-2020	Макароны отварные	130	4.66	4.22	28	170.5	0.05	0.021	15.92	0.07	0	128.9	46.59	10.05	6.29	35.75	0.63	18.41	0.06	10.28
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0.48	0	17.88	72.96	0	0	13.56	0	0.024	0	0.156	44.4	1.92	3.84	0.072	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	22.3	105	0.045	0.015	0	0	0	210	71.5	9	8.3	46	1.45	2.8	2.5	17.5
	Итого		21.546	24.25	78.45	623.13	0.177	0.174	276.9	0.083	11.944	687.92	654.1		54.19	251.89	4.572	55.91	3.02	104.1200

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12.7	17.9	3.2	225.2	0.07	0.4	183	2.18	0.3	264	180	110	17	203	2.09	44	26.1	63
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.123	0.076	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0
385	Молоко кипяченое	200	6	6.56	9.8	121	0.08	0.4	40	0.1	2	101	295	234.8	26.8	181.8	0.2	17.8	4	39.6
424	Булочка домашняя	50	4.34	1.5	28.37	143.9	0.06	0.025	3.37	0.012	0	172.5	47.87	9.1	6.4	35.87	0.49	24.1	2.16	9.1
	Итого за уплотнённый полдник		25.41	26.26	55.86	560.24	0.333	0.901	226.4	2.292	2.36	679.4	565.2	391.4	62.5	459.37	3.86	85.9	40.9	111.7
	Итого за день		57.806	58.18	206.63	1588.04	0.832	1.347	528.9	2.41	24.264	1912.8	1754	549.5	206.9	930.16	14.552	181.21	58.44	244.67

Пятница 1 неделя
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	150	3.88	4.13	21.38	138.3	0.035	0.11	19.7	0.035	0.5	256.3	127.5	98.77	21.25	101.25	0.3	38.75	4.66	28.7
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.2	14.4	0.2	132.2	0	0.02	45	0.14	0	1.6	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.2
54-1з-2020	Сыр твёрдых 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
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	3	2.4	9.96	72.96	0.024	0.108	11.93	0	0.47	34.8	142.8	98.4	20.4	86.4	0.61	8.16	1.58	25.2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.164	0.101	0	0	0.08	189.2	56.4	50	16.4	51.6	1.44	0	11.52	0
	Итого		12.54	24.33	50.86	472.78	0.223	0.369	102.6	0.275	1.12	562.9	338.5	337.6	61.55	292.25	2.47	46.91	19.31	54.1
	ЗАВТРАК 2																			
389	Сок фруктовый	200	0.22	1	20.2	92	0.02	0.022	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	2	0	0
ПР	Печенье	25	1.88	2.5	18.6	104.25	0.02	0.012	2.75	0	0	82.5	27.5	7.25	5	22.5	0.53	0	0	0
	Итого за завтрак 2		2.1	3.5	38.8	196.25	0.04	0.034	2.75	0	4	94.5	267.5	21.25	13	36.5	3.33	2	0	0

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-18с-2020	Свекольник	180	1.62	3.85	9.59	79.4	0.043	0.04	53.82	0	5.26	274.4	306	24.6	18.9	43.02	0.92	40.2	0.38	22.32
54-3м-2020	Голубцы ленивые	210	17.5	15.75	13.39	269.59	0.07	0.12	19.29	0.07	23.17	241.5	569.6	68.25	39.37	194.31	2.83	36.75	1.89	76.12
330	Соус сметанный	20	0.28	1	1.18	14.82	0.006	0.02	80	0.02	0.12	6.02	18.68	15.67	1.36	11.8	0.06	1.26	0.12	2.72
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0.48	0	17.88	72.96	0	0	13.56	0	0.024	0	0.156	44.4	1.92	3.84	0.072	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	22.3	105	0.045	0.015	0	0	0	210	71.5	9	8.3	46	1.45	2.8	2.5	17.5
	Итого		22.38	21.1	64.34	541.77	0.164	0.195	166.7	0.09	28.574	731.92	965.9		69.85	298.97	5.332	81.01	4.89	118.6600

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	130	5.3	6.6	24.48	178.6	0.12	0.1	33.8	0.1	0.44	275.2	175.5	102.9	40.1	151.7	1.07	42.25	2.52	28.17
406	Пирожки печёные из дрожжевого теста (с повидлом)	50	3.4	6.9	24.5	170.2	0.08	0.03	0	0	0	139.5	66	10.5	16	43	1	1.5	0	11.5
385	Молоко кипяченое	200	6	6.56	9.8	121	0.08	0.4	40	0.1	2	101	295	234.8	26.8	181.8	0.2	17.8	4	39.6
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.123	0.076	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0
	Итого за уплотнённый полдник		17.07	20.36	73.27	539.94	0.403	0.606	73.8	0.2	2.5	657.6	578.8	385.7	95.2	415.2	3.35	61.55	15.16	79.27
	Итого за день		54.09	69.29	227.27	1750.74	0.83	1.204	345.9	0.565	36.194	2046.9	2151	744.5	239.6	1042.9	14.482	191.47	39.36	252.03

Понедельник 2 неделя
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	135	7.4	7.1	40.5	210.37	0.19	0.09	17.32	0.08	0	135	196.9	13.5	108	163	3.64	20.25	3.17	14.62
ПР	Сахар-песок	15	0	0	14	55	0	0	0	0	0	0	0.3	0.3	0	0	0.015	0	0	0
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.2	14.4	0.2	132.2	0	0.02	45	0.14	0	1.6	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.2
54-6о-2020	Яйцо варёное	44	4.8	4	0.3	56.6	0.02	0.14	62.4	0.88	0	41	46	19	4.2	67	0.87	8	10.8	22
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.11	0	5.3	21.9	0	0	0.12	0	0.01	0.3	8.72	1.89	1.55	3	0.31	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.123	0.076	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0
	Итого		14.88	25.8	74.79	546.21	0.333	0.326	124.8	1.1	0.07	319.8	297.2	74.59	126.1	274.7	5.935	28.25	22.71	36.82
	ЗАВТРАК 2																			
389	Сок фруктовый	200	0.22	1	20.2	92	0.02	0.022	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	2	0	0
	Итого за завтрак 2		0.4	0.4	9.3	44.7	0.028	0.019	4.8	0	9.5	24.7	264.1	15.2	8.55	10.5	2.09	1.9	0.285	7.6

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-13з-2020	Салат из свёклы отварной	50	0.67	2.17	3.8	38.2	0	0.02	0.57	0	1.9	65	113	16	9.2	18.3	0.58	10	0.3	9.5
101	Суп картофельный с рисом)	180	1.42	1.96	8.72	61.74	0.054	0.032	33.5	0	5.04	389.8	274.3	26.57	16.37	37.32	0.65	2.56	0.73	149.39
54-27м-2020	Рагу из курицы	210	21.9	7.35	18.4	228	0.13	0.12	273	0	11.9	295.7	775.3	33.2	97.9	202.9	2.26	45.46	17.85	164.5
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	180	0.144	0.144	21.48	87.8	0.012	0	1.08	0	1.54	7.08	83.3	5.28	2.88	3.48	0.68	0.72	0.096	2.88
ПР	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	22.3	105	0.045	0.015	0	0	0	210	71.5	9	8.3	46	1.45	2.8	2.5	17.5
	Итого		26.634	12.124	74.7	520.74	0.241	0.187	308.2	0	20.38	967.58	1317	90.05	134.7	308	5.62	61.54	21.48	343.77

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	180	4.95	4.08	16.08	120.8	0.054	0.156	21.42	0.024	0.66	101.34	168	136.4	17.46	110.16	0.32	18.5	2.23	28.62
410	Ватрушки с повидлом	50	3.37	6.9	24.5	170.25	0.08	0.03	0	0	0	139.5	66	10.5	16	43	1	1.5	0	11.5
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.38	2.79	12.05	86.58	0.029	0.132	14.61	0	0.58	42.6	161.7	119.1	22.05	98.49	0.53	9.99	1.93	22.05
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.123	0.076	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0
	Итого за уплотнённый полдник		14.07	14.07	67.12	447.77	0.286	0.394	36.03	0.024	1.3	425.34	438	303.5	67.81	290.35	2.93	29.99	12.8	62.17
	Итого за день		55.984	52.394	225.91	1559.42	0.888	0.926	473.8	1.124	31.25	1737.4	2317	483.3	337.1	883.55	16.575	121.68	57.27	450.36

Вторник 2 неделя
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшениная	150	6.11	7.6	28.25	206.1	0.13	0.12	39	0.12	0.51	317.5	202.5	118.7	46.3	175.04	1.23	48.75	2.9	32.5
385	Молоко кипяченое	200	6	6.56	9.8	121	0.08	0.4	40	0.1	2	101	295	234.8	26.8	181.8	0.2	17.8	4	39.6
54-1з-2020	Сыр твёрдых 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
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.164	0.101	0	0	0.08	189.2	56.4	50	16.4	51.6	1.44	0	11.52	0
	Итого		17.57	17.56	57.37	456.42	0.374	0.651	105	0.32	2.66	688.7	562.7	491.5	93	458.44	2.97	66.55	19.87	72.1
	ЗАВТРАК 2																			
388	Плоды свежие	100	0.4	0.4	9.3	44.7	0.028	0.019	4.8	0	9.5	24.7	264.1	15.2	8.55	10.5	2.09	1.9	0.285	7.6
	Итого за завтрак 2		0.22	1	20.2	92	0.02	0.022	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	2	0	0

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
113	Суп-лапша домашняя	180	0.28	0.08	19.08	79.68	0.079	0.011	198	0.18	0.18	68	250.2	48.6	25.2	82.8	1.152	0	6.66	0
297	Фрикадельки из кур	80	15.3	3.5	10.8	134.8	0.05	0.06	5.04	0	0.51	169	183	24	51	115	1.09	13	15	81
54-7г-2020	Рис припущенный	130	3.6	4.8	36	203	0.023	0.023	18.9	0.09	0	157	46	6.9	23.2	72	0.48	21.86	7.15	26.1
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0.48	0	17.88	72.96	0	0	13.56	0	0.024	0	0.156	44.4	1.92	3.84	0.072	0	0	0
551	Гренки (из пшеничного и ржаного) хлеба	80	6	0.64	39.2	188	0.096	0.06	32.8	0	0	252	87.2	17.6	11.2	64	1.52	2.8	0	12.8
54-2соус-2020	Соус белый основной	20	2.7	3.8	4.4	62.5	0.01	0	14.5	0.007	0.67	9.9	23	8.2	2.3	9.5	0.3	1.4	0.33	5.8
	Итого		28.36	12.82	127.36	740.94	0.258	0.154	282.8	0.277	1.384	655.9	589.6	149.7	114.8	347.14	4.614	39.06	29.14	125.7

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

223	Запеканка из творога	150	29.5	10.7	22.3	304.2	0.062	0.3	51.2	0.062	0.29	188.77	160	212.5	32.54	291.2	0.88	30	39.1	49.6
327	Соус молочный (сладкий)	20	0.6	0.6	2.4	16.8	0.01	0.02	10	0.06	0.18	8.72	26.2	20.3	2.44	18.8	0.06	1.66	0.38	3.46
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.123	0.076	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0
ПР	Снежок	200	5.8	5	8.4	108	0.06	0.26	44	0.06	1.8	100	272	242	30	188	0.2	18	4	40
	Итого за уплотнённый полдник		38.27	16.6	47.59	499.14	0.255	0.656	105.2	0.182	2.33	439.39	500.5	512.3	77.28	536.7	2.22	49.66	52.12	93.06
	Итого за день		84.42	47.98	252.52	1788.5	0.907	1.483	493	0.779	10.374	1796	1893	1168	293.1	1356.3	12.604	157.27	101.1	290.86

Среда 2 неделя

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	150	6.3	8.4	25.6	204.5	0.16	0.14	30.1	0.1	0.35	259.6	205	105	47	175.7	1.37	38.75	10.93	46.3	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.2	14.4	0.2	132.2	0	0.02	45	0.14	0	1.6	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.2	
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0.11	0	5.3	21.9	0	0	0.12	0	0.01	0.3	8.72	1.89	1.55	3	0.31	0	0	0	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.164	0.101	0	0	0.08	189.2	56.4	50	16.4	51.6	1.44	0	11.52	0	
	Итого		9.77	23.2	50.42	452.12	0.324	0.261	75.22	0.24	0.44	450.7	273.2	159.3	64.95	233.3	3.14	38.75	22.55	46.5	
	ЗАВТРАК 2																				
389	Сок фруктовый	200	0.22	1	20.2	92	0.02	0.022	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	2	0	0	
	Итого за завтрак 2		0.4	0.4	9.3	44.7	0.028	0.019	4.8	0	9.5	24.7	264.1	15.2	8.55	10.5	2.09	1.9	0.285	7.6	

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
101	Суп картофельный с крупой (с пшеном)	180	1.6	2.16	10.32	66.6	0.074	0.104	241.8	0	7.24	292.7	322.6	18.83	20.12	58	0.694	2.26	1.219	70.08	
54-10м-2020	Капуста тушёная с мясом	210	23.1	23.1	13.96	356.5	0.09	0.21	108.3	0.13	30.3	321.9	781	89.25	50.8	244.9	3.8	47.25	0.74	94.5	
342	Компот из свежих плодов (из яблок)	180	0.144	0.144	21.48	87.8	0.012	0	1.08	0	1.54	7.08	83.3	5.28	2.88	3.48	0.68	0.72	0.096	2.88	
ПР	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	22.3	105	0.045	0.015	0	0	0	210	71.5	9	8.3	46	1.45	2.8	2.5	17.5	
	Итого		27.344	25.904	68.06	615.9	0.221	0.329	351.2	0.13	39.08	831.68	1258	122.4	82.1	352.38	6.624	53.03	4.555	184.96	

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12.7	17.9	3.2	225.2	0.07	0.4	183	2.18	0.3	264	180	110	17	203	2.09	44	26.1	63	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.123	0.076	0	0	0.06	141.9	42.3	37.5	12.3	38.7	1.08	0	8.64	0	
ПР	Печенье	25	1.88	2.5	18.6	104.25	0.02	0.012	2.75	0	0	82.5	27.5	7.25	5	22.5	0.53	0	0	0	
54-21ги-2020	Какао с молоком	200	3	2.4	9.96	72.96	0.024	0.108	11.93	0	0.47	34.8	142.8	98.4	20.4	86.4	0.61	8.16	1.58	25.2	
	Итого за уплотнённый полдник		19.95	23.1	46.25	472.55	0.237	0.596	197.7	2.18	0.83	523.2	392.6	253.2	54.7	350.6	4.31	52.16	36.32	88.2	
	Итого за день		57.464	72.604	174.03	1585.27	0.81	1.205	628.9	2.55	49.85	1830.3	2188	550	210.3	946.78	16.164	145.84	63.71	327.26	

Четверг 2 неделя

ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рети.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-16к-2020	Каша "Дружба"	150	3.75	4.37	18	126.75	0.062	0.09	20.38	0.046	0.4	251.3	117.5	86.25	19.96	92.5	0.4	37.5	3.08	23.75
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.2	14.4	0.2	132.2	0	0.02	45	0.14	0	1.6	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.164	0.101	0	0	0.08	189.2	56.4	50	16.4	51.6	1.44	0	11.52	0
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	200	3.38	2.79	12.05	86.58	0.029	0.132	14.61	0	0.58	42.6	161.7	119.1	22.05	98.49	0.53	9.99	1.93	22.05
	Итого		10.49	21.96	49.57	439.05	0.255	0.343	79.99	0.186	1.06	484.7	338.6		58.41	245.59	2.39	47.49	16.63	46
	ЗАВТРАК 2																			
389	Сок фруктовый	200	0.22	1	20.2	92	0.02	0.022	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	2	0	0
	Итого за завтрак 2		0.22	1	20.2	92	0.02	0.022	0	0	4	12	240	14	8	14	2.8	2	0	0

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рети.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
82	Борщ с капустой и картофелем	180	1.16	3.28	7.88	65.68	0.025	0.029	116.1	0	6.12	93.36	206.4	24.48	15.3	31.14	0.67	14.76	0.29	21.6
54-15м-2020	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	210	27.64	27.64	25.54	465.7	0.105	0.17	34.12	0.17	2.66	538	504	38.5	45.46	297.8	4.095	76.96	3.57	118.96
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0.66	0.48	1.78	14.16	0.004	0	25.6	0.008	0.536	2.4	28.4	1.84	2.4	4.8	1.04	0.36	0.088	1.8
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0.48	0	17.88	72.96	0	0	13.56	0	0.024	0	0.156	44.4	1.92	3.84	0.072	0	0	0
ПР	Хлеб ржаной	50	2.5	0.5	22.3	105	0.045	0.015	0	0	0	210	71.5	9	8.3	46	1.45	2.8	2.5	17.5
	Итого		32.44	31.9	75.38	723.5	0.179	0.214	189.4	0.178	9.34	843.76	810.5		73.38	383.58	7.327	94.88	6.448	159.86

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

54-7р-2020	Суфле рыбное (минтай)	80	13.5	5.7	3.3	119.5	0.07	0.13	45.87	1.05	0.43	253	256	56	24	181	0.75	128	19.2	508
54-11г-2020	Картофельное пюре	130	2.81	4.6	17.11	120.79	0.106	0.09	20.1	0.07	8.84	139	541	34	25	73	0.89	24.8	0.67	36.6
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.11	0	5.3	21.9	0	0	0.12	0	0.01	0.3	8.72	1.89	1.55	3	0.31	0	0	0
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.164	0.101	0	0	0.08	189.2	56.4	50	16.4	51.6	1.44	0	11.52	0
	Итого за уплотнённый полдник		19.58	10.7	45.03	355.71	0.34	0.321	66.09	1.12	9.36	581.5	862.1	141.9	66.95	308.6	3.39	152.8	31.39	544.6
	Итого за день		62.73	65.56	190.18	1610.26	0.794	0.9	335.5	1.484	23.76	1922	2251	155.9	206.7	951.77	15.907	297.17	54.47	750.46

Пятница 2 неделя
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)									
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	150	5.3	4.37	19.8	140.3	0.11	0.14	18	0.035	0.37	248.8	177.5	83.75	58.75	131.3	1.75	37.5	2.71	21.25	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10	0.2	14.4	0.2	132.2	0	0.02	45	0.14	0	1.6	3	2.4	0	3	0.02	0	0.1	0.2	
54-1з-2020	Сыр твёрдых 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	
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	3	2.4	9.96	72.96	0.024	0.108	11.93	0	0.47	34.8	142.8	98.4	20.4	86.4	0.61	8.16	1.58	25.2	
ПР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.164	0.101	0	0	0.08	189.2	56.4	50	16.4	51.6	1.44	0	11.52	0	
	Итого		13.96	24.57	49.28	474.78	0.298	0.399	100.9	0.275	0.99	555.4	388.5		99.05	322.3	3.92	45.66	17.36	46.65	
	ЗАВТРАК 2																				
388	Плоды свежие	100	0.4	0.4	9.3	44.7	0.028	0.019	4.8	0	9.5	24.7	264.1	15.2	8.55	10.5	2.09	1.9	0.285	7.6	
	Итого за завтрак 2		0.4	0.4	9.3	44.7	0.028	0.019	4.8	0	9.5	24.7	264.1	15.2	8.55	10.5	2.09	1.9	0.285	7.6	

ОБЕД

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (B1, B2, C - в мг; A - мкг рет.экв; D -мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		B1	B2	A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	180	3.88	3.78	11.88	106.74	0.13	0.05	87.48	0	4.28	86.22	344.2	24.3	26.1	72.36	1.328	14.4	1.8	25.92
285	Макаронник с мясом	210	16.8	14.1	35.9	338.9	0.132	0.128	64	0.2	2.5	273.62	171.6	56.9	25.71	143.9	2.48	5	3.1	334.62
54-3соус-2020	Соус красный основной	20	0.66	0.48	1.78	14.16	0.004	0	25.6	0.008	0.536	2.4	28.4	1.84	2.4	4.8	1.04	0.36	0.088	1.8
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0.48	0	17.88	72.96	0	0	13.56	0	0.024	0	0.156	44.4	1.92	3.84	0.072	0	0	0
551	Гренки (из пшеничного и ржаного) хлеба	80	6	0.64	39.2	188	0.096	0.06	32.8	0	0	252	87.2	17.6	11.2	64	1.52	2.8	0	12.8
	Итого		27.82	19	106.64	720.76	0.362	0.238	223.4	0.208	7.34	614.24	631.5	145	67.33	288.9	6.44	22.56	4.988	375.14

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

181	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	6	4.05	33.37	194	0.12	0.305	101.9	0.235	2.28	88.21	267.7	212.2	27.24	167.1	0.479	15.72	8.7	34.96
406	Пирожки печёные из дрожжевого теста (с повидлом)	50	3.4	6.9	24.5	170.2	0.08	0.03	0	0	0	139.5	66	10.5	16	43	1	1.5	0	11.5
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0.11	0	5.3	21.9	0	0	0.12	0	0.01	0.3	8.72	1.89	1.55	3	0.31	0	0	0
	Итого за уплотнённый полдник		9.51	10.95	63.17	386.1	0.2	0.335	102	0.235	2.29	228.01	342.4	224.6	44.79	213.1	1.789	17.22	8.7	46.46
	Итого за день		51.69	54.92	228.39	1626.34	0.888	0.991	431.2	0.718	20.12	1422.4	1627	384.8	219.7	834.8	14.239	87.34	31.33	475.85