



МБДОУ
«Детский сад комбинированного вида №22 «Солнышко»

Согласовано
Управление Роспотребнадзора
по Тамбовской области

(подпись)
М.П.

Примерное 10-ти дневное меню для организации питания воспитанников 3-7 лет МБДОУ «Детский сад комбинированного вида №22 «Солнышко» г. Мичуринска на 2022-2023 год

Понедельник 1 неделя
ЗАВТРАК 1

№ 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
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	180	9,48	8,1	34,32	249,3	0,06	0,06	40,35	0,23	0,05	289,4	69	151,4	19,4	119,4	0,94	25,49	2,28	12,43
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	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	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			12,94	22,9	58,64	494,72	0,224	0,181	85,46	0,37	0,14	480,5	136,3	205,5	37,2	176,7	2,68	25,49	13,9	12,63
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 (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	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0	0,02	0,68	0	2,8	78	136	19	11	22	0,7	12	0,36	11,4
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
54-5м-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
54-6г-2020	Рис отварной	150	3,7	4,8	36,5	203,5	0,03	0,03	18,4	0,09	0	153	46,6	6,9	24	73	0,49	21	7,24	27
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	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			26,71	16,97	97,21	646,99	0,169	0,176	156,9	0,098	8,86	705,5	738,3	120,4	113,1	292,2	4,902	63,28	24,568	157,38

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

181	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,4	3,65	30,04	174,6	0,11	0,28	91,68	0,211	2,05	79,39	241	190,9	24,48	150,36	0,431	14,15	7,87	31,5
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	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			11,32	6,33	59,2	338,8	0,298	0,489	103,6	0,211	2,6	303,4	429,4	338,1	58,88	282,4	2,311	22,31	20,97	49,5
Итого за день			51,17	47,1	233,25	1563,31	0,709	0,864	345,9	0,679	15,2	1500	1520	676,6	216,4	763,9	12,413	112,9	59,438	219,51

**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	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	180	4,66	4,92	25,66	166,02	0,04	0,12	23,64	0,04	0,55	307,56	153	118,6	25,44	121,56	0,36	46,4	5,59	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
54-21гн-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	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		11,02	22,12	55,14	464,7	0,228	0,349	80,57	0,18	1,1	533,16	355,2	269,4	62,24	262,56	2,43	54,56	18,79	54,1
	ЗАВТРАК 2																			
ПР	Йогурт	200	5,8	5	8,4	114	0,06	0,31	20	0,06	1,2	100	304	165	20	127	0,13	12	2,7	27
	Итого за завтрак 2		5,8	5	8,4	114	0,06	0,31	20	0,06	1,2	100	304	165	20	127	0,13	12	2,7	27

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)	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
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
54-2м-2020	Гуляш из говядины	80	13,5	13,1	3,2	185,2	0,03	0,09	20,4	0,07	1,13	97	257	11,6	19	133	1,99	13	0,25	51
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,25	7,9	45	233,75	0,21	0,1	19,25	0,09	0	150	218,8	15	120	181	4,04	22,5	3,52	16,25
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	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		28,774	25,384	104,76	723,49	0,433	0,259	136,4	0,16	6,95	529,3	967,9	65,98	175,8	433,44	9,288	53	7,166	109,75

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
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
54-2гн-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		32,76	11,1	46,42	417,42	0,226	0,401	51,31	0,062	0,38	378,27	224,3	264,2	50,34	345,5	2,6	30	50,62	49,6
	Итого за день		78,354	63,604	214,72	1719,61	0,947	1,319	288,3	0,462	9,63	1540,7	1851	764,5	308,4	1168,5	14,448	149,6	79,276	240,45

Среда 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
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	180	7,68	10,2	30,84	245,5	0,18	0,156	36,2	0,12	0,47	312	247	125	56	210	1,66	45,6	13,08	56
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
54-23гн-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	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		13,8	27,28	60,2	541,9	0,368	0,385	93,12	0,26	1,02	537,6	438,4	274,6	90,4	345	3,56	53,76	26,28	74,2
	ЗАВТРАК 2																			
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003	0
	Итого за завтрак 2		0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003	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
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	5,8	81,5	0,02	0,02	122	0	23,1	88	160	22	10	19	0,36	9,8	0,16	8,3
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
54-15м-2020	Тефтели из говядины с рисом "Ежики"	80	10,5	10,5	9,7	177,5	0,04	0,07	12,96	0,07	1,01	205	192	15	17	113	1,56	29	1,36	45
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
54-1г-2020	Макаронные отварные	150	5,37	4,87	33	196,74	0,05	0,027	18,37	0,08	0	148,8	53,75	11,6	7,25	41,25	0,72	21,25	0,068	14,02
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	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		20,436	25,88	87,15	667,07	0,191	0,172	279,9	0,158	37,926	666,32	911,3	92,38	62,53	245,25	7,56	77,39	3,366	98,16

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	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
54-2гн-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		14,68	20,4	26,6	349,15	0,09	0,412	185,9	2,18	0,31	346,8	215,4	119	23,4	228,2	2,9	44	26,1	63
	Итого за день		49,316	73,96	182,95	1602,52	0,679	0,989	568,9	7,598	39,456	1566,7	1576	494,9	178,5	844,45	292,02	175,2	55,746	235,36

**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	
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	180	5,95	4,09	16,1	120,8	0,054	0,156	21,42	0,024	0,66	101,34	168	136,4	17,5	110,2	0,32	18,7	2,23	28,62	
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	
54-21гн-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	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			12,31	21,29	45,58	419,48	0,242	0,385	78,35	0,164	1,21	326,94	370,2	287,2	54,3	251,2	2,39	26,86	15,43	54,02	
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
54-13з-2020	Салат из свёклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0	0,02	0,68	0	2,8	78	136	19	11	22	0,7	12	0,36	11,4
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
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	150	15	14	12,8	238,4	0,1	0,13	20,5	0,06	7,15	218	615	20	33	173	2,59	34	0,3	74
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	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			21,86	19,95	58,94	504,15	0,17	0,195	126,1	0,108	13,284	474,2	994,5	98,16	62,44	258,84	4,718	56,86	3,01	114,98

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

185	Запеканка рисовая	120	5,6	9,7	32,4	240	0,036	0,184	86	0,499	0,24	63,56	149,4	98,87	20,84	127,8	0,772	6,84	8,28	33,85
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	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
54-2гн-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
424	Булочка домашняя	50	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,016	0	
Итого за уплотнённый полдник			13,64	12,3	81,35	515,02	0,285	0,345	96,11	13,26	0,51	273,03	278,3	187	41,81	242,56	51,322	8,516	20,18	37,31
Итого за день			48,01	54,44	204,07	1521,45	0,715	0,943	300,5	13,53	18,604	1085	1859	585	165,8	765,2	60,95	94,04	38,62	206,31

**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
54-6к-2020	Каша вязкая молочная пшеничная	180	7,34	9,12	33,9	247,3	0,17	0,14	47	0,132	0,612	381	243	142	55,56	210	1,48	58,5	3,49	39
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
54-23гн-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		14,97	29,1	58,43	556,12	0,317	0,374	129,9	0,372	1,212	640,3	429,1	367,1	89,36	382,1	3,12	66,66	15,26	57,2
	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 (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
70	Овощи натуральные солёные (огурцы солёные)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,12	0,12	3	3	0,12	13,8	14,4	8,4	0,36	666,6	84,6	0	0	0
101	Суп картофельный с крупой (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
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	120 (60/60)	16,4	8,9	7,54	176	0,096	0,096	379	4,3	3,28	139	512	53	67	250	1,2	173	14,74	18,16
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,25	5,25	19,75	139,4	0,125	0,11	23,75	0,09	10,2	161	625	40	29	85	1,02	29	0,77	42,5
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	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		23,47	16,47	68,43	520,3	0,422	0,367	452,8	7,39	18,664	829,6	1469	177,8	119,7	1070,4	88,412	206,2	17,74	220,55

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	60	0,8	5,2	4	67	0,02	0	72,8	0	2,26	200	128	12,2	5,76	22	0,4	7,8	0,14	11,8
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
401	Оладьи	100	7,4	8,9	24,5	201,1	0,07	0,2	70	0,4	0,1	46,3	106,7	51,5	12	90,3	0,9	6,8	2,5	23,3
ПР	Повидло	15	0	0	9,8	37,5	0,002	0,003	0	0	0,08	0,15	19,35	2,1	1,05	1,3	0,195	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 за уплотнённый полдник		11,46	14,5	62,42	418,82	0,256	0,304	142,9	0,4	2,53	435,95	318,3	117,5	36,61	167,9	3,215	14,6	14,16	35,1
	Итого за день		50,1	60,97	207,48	1578,04	1,013	1,063	725,6	8,162	26,006	1916,7	2432	675	252,8	1633	97,267	289,3	47,16	312,85

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	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	180	9,48	8,1	34,32	249,3	0,06	0,06	40,35	0,23	0,05	289,4	69	151,4	19,4	119,4	0,94	25,49	2,28	12,43
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
54-2гн-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		12,94	22,9	58,64	494,72	0,224	0,181	85,46	0,37	0,14	480,5	136,3	205,5	37,2	176,7	2,68	25,49	13,9	12,63
	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
54-13з-2020	Салат из свёклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0	0,02	0,68	0	2,8	78	136	19	11	22	0,7	12	0,36	11,4
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
54-12м-2020	Плов с курицей	150	20,5	6	24,9	236	0,06	0,06	110	0	1,78	218	287	15	81	175	1,51	30	20,7	127
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	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		23,56	9,08	79,86	497,24	0,166	0,1	322,2	0,18	4,784	490	716,3	132,4	124,1	311,24	4,304	43,68	29,22	148,9

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

54-20к-2020	Каша жидкая молочная гречневая	180	6,36	5,24	23,76	168,36	0,132	0,168	21,6	0,05	0,44	298,56	213	100,5	70,5	157,6	2,1	45	3,25	25,5
424	Булочка домашняя	50	4,18	1,6	22,43	145	0,075	0,04	0	12,7	0	11,25	38,42	16,17	0,73	41,66	48,77	0,016	0	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 за уплотнённый полдник		13,3	9,12	56,03	384,04	0,231	0,316	33,52	12,75	0,91	344,61	383,4	213,9	89,23	279,66	51,31	53,18	4,83	43,5
	Итого за день		50	42	212,73	1458,8	0,639	0,615	441,2	13,3	9,434	1325,9	1452	564,4	257,8	780,2	60,814	124,1	47,95	205,03

Вторник 2 неделя
ЗАВТРАК

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (В1, В2, С - в мг; А - мкг)					Минеральные в-ва (Na, Ca, K, Mg, P, Fe - в мг; I, Se, F - в мкг)								
			Б	Ж	У		В1	В2	А	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,4	3,65	30,04	174,6	0,11	0,276	91,7	0,21	2,05	79,39	241	190,9	24,48	150,4	0,431	14,15	7,84	31,46
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
54-21гн-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		11,76	20,85	59,52	473,28	0,298	0,505	148,6	0,35	2,6	304,99	443,2	341,7	61,28	291,4	2,501	22,31	21,04	56,86
	ЗАВТРАК 2																			
ПР	Йогурт	200	5,8	5	8,4	114	0,06	0,31	20	0,06	1,2	100	304	165	20	127	0,13	12	2,7	27
	Итого за завтрак 2		5,8	5	8,4	114	0,06	0,31	20	0,06	1,2	100	304	165	20	127	0,13	12	2,7	27

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	С	Na	К	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F	
70	Овощи натуральные солёные (огурцы солёные)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,12	0,12	3	3	0,12	13,8	14,4	8,4	0,36	666,6	84,6	0	0	0
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
54-3м-2020	Голубцы ленивые	150	12,5	11,25	9,5	192,5	0,05	0,1	13,77	0,05	16,55	172,5	407,5	47,5	27,5	137,5	2,03	25	1,35	52,5
54-3соус-2020	Соус красный основной	25	0,75	0,6	2,23	17,7	0,005	0	32	0,013	0,67	3	35,5	2,3	3	6	1,3	0,45	0,11	2,25
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	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		19,92	17,43	56,4	466,33	0,26	0,276	155,9	3,063	22,354	492,4	802	126,9	55,6	887,8	89,512	42,07	3,64	90,63

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

219	Сырники из творога	100	19,6	5,6	20,6	213,4	0,02	0,2	29,1	0,1	0,18	92	106	138	21	191	0,54	17	25,1	34
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
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		20,3	6,2	27,8	249,9	0,03	0,22	39,21	0,16	0,37	101,02	140,1	160	24,84	212,5	0,88	18,66	25,48	37,46
	Итого за день		57,78	49,48	152,12	1303,51	0,648	1,311	363,8	3,633	26,524	998,41	1689	793,6	161,7	1518,7	93,023	95,04	52,86	211,95

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	180	7,68	10,2	30,84	245,5	0,18	0,156	36,2	0,12	0,47	312	247	125	56	210	1,66	45,6	13,08	56	
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	
54-23гн-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	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		13,8	27,28	60,2	541,9	0,368	0,385	93,12	0,26	1,02	537,6	438,4	274,6	90,4	345	3,56	53,76	26,28	74,2	
	ЗАВТРАК 2																				
338	Плоды свежие	100	0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003	0	
	Итого за завтрак 2		0,4	0,4	9	44,4	0,03	0,02	10	5	0,2	16	11	9	2,2	26	278	0,002	0,0003	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	
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	
390	Котлеты рыбные лобительские	80	11,2	2,27	6,8	91,5	0,07	0,07	15,6	0,3	0,13	176	241	29	33	151	0,71	111	11	453	
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,37	4,87	33	196,74	0,05	0,027	18,37	0,08	0	148,8	53,75	11,6	7,25	41,25	0,72	21,25	0,068	14,02	
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	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		19,87	10,5	81,72	500,64	0,239	0,228	275,8	0,38	10,97	754,3	876,2	77,43	72,57	290,45	5,514	138	13,787	547,6	

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

54-13з-2020	Салат из свёклы отварной	60	0,8	2,7	4,6	45,6	0	0,02	0,68	0	2,8	78	136	19	11	22	0,7	12	0,36	11,4
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	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
54-2гн-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		16,76	21	31,92	384,02	0,234	0,521	183,8	2,18	3,19	531,5	380,3	180,7	45,8	279,3	4,51	56	37,98	74,4
	Итого за день		50,83	59,18	182,84	1470,96	0,871	1,154	562,7	7,82	15,38	1839,4	1706	541,7	211	940,75	291,58	247,8	78,047	696,2

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"	180	4,5	5,24	21,6	152,1	0,074	0,11	24,46	0,055	0,5	301,6	141	103,5	24	111,05	0,5	45	3,7	28,5
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
54-21гн-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		10,86	22,44	51,08	450,78	0,262	0,339	81,39	0,195	1,05	527,2	343,2	254,3	60,8	252,05	2,57	53,16	16,9	53,9
	ЗАВТРАК 2																			
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
54-2гн-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 завтрак 2		1,98	2,5	23,4	123,95	0,02	0,012	2,86	0	0,01	82,8	35,35	8,95	6,4	25,2	0,81	0	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
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	5,8	81,5	0,02	0,02	122	0	23,1	88	160	22	10	19	0,36	9,8	0,16	8,3
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
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	80	12	12,4	2	167,5	0,03	0,11	85,7	0,013	0,36	97	211	24	16	121	1,63	15	0,15	48
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,25	5,25	19,75	139,4	0,125	0,11	23,75	0,09	10,2	161	625	40	29	85	1,02	29	0,77	42,5
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	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		19,054	27,374	70,31	604,88	0,239	0,278	348,6	0,103	41,32	572,44	1329	121,2	78,18	287,22	5,23	70,96	2,966	133,78

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

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
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
6.55	Пюре из бобовых (горох)	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0,09	0,9	0	0	166	543	78	70	215	4,45	24	8,65	23
	Итого за уплотнённый полдник		18,38	8,2	76,18	447,96	0,52	0,12	14,46	0	0,024	305,5	609,2	132,9	87,92	261,84	5,522	25,5	8,65	34,5
	Итого за день		50,274	60,514	220,97	1627,57	1,041	0,749	447,3	0,298	42,404	1487,9	2316	517,3	233,3	826,31	14,132	149,6	28,516	222,18

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
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	180	5,4	3,65	30,04	174,6	0,11	0,276	91,7	0,21	2,05	79,39	241	190,9	24,48	150,4	0,431	14,15	7,84	31,46
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
54-23гн-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	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		13,82	23,73	59,4	506,8	0,298	0,535	174,6	0,45	2,67	385,99	441,2		62,38	335,4	2,431	22,31	22,49	49,66
	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 (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
116	Суп с крупой и томатом	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
54-4м-2020	Котлеты из говядины	80	15	14	13,2	236	0,05	0,13	17,7	0,08	0,09	199	236	32	21	147	2,07	16	3,15	49
54-9г-2020	Рагу из овощей	150	2,75	7,37	13,6	133,37	0,075	0,075	309	0,013	12,16	195	429	56	29	70	1,025	31	0,56	41
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	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		21,15	23,63	66,8	567,07	0,206	0,246	373,8	0,093	17,314	909,8	982,4	164,4	73,29	285,76	4,687	51,24	5,94	249,89

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

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
401	Оладьи	100	7,4	8,9	24,5	201,1	0,07	0,2	70	0,4	0,1	46,3	106,7	51,5	12	90,3	0,9	6,8	2,5	23,3
ПР	Повидло	15	0	0	9,8	37,5	0,002	0,003	0	0	0,08	0,15	19,35	2,1	1,05	1,3	0,195	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 за уплотнённый полдник		12,3	12,9	39,4	314,9	0,092	0,343	132,5	1,28	0,19	87,75	179,9	74,3	18,65	161,3	2,245	14,8	13,3	45,3
	Итого за день		47,47	61,16	183,8	1471,57	0,614	1,142	680,9	1,823	23,774	1394,3	1819	251,3	161,5	795,06	11,883	90,15	41,73	344,85