



Сверждено
 М.П. 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 1-3 года 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 (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	150	7,9	6,75	28,6	207,75	0,05	0,05	33,63	0,19	0,04	241,2	57,5	126,2	16,2	99,5	0,78	21,24	1,9	10,36	
53-19г-2020	Масло сливочное (порциями)	7	0,14	10,08	0,14	92,54	0	0,014	22,5	0,098	0	1,12	2,1	1,2	0	2,1	0,014	0	0,07	0,14	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,08	0	4	16,4	0	0	0,09	0	0,008	0,25	6,5	1,7	1,2	2,25	0,23	0	0	0	
ПП	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			10,49	17,13	47,23	386,83	0,173	0,14	56,22	0,288	0,108	384,5	108,4	166,6	29,7	142,6	2,104	21,24	10,61	10,5	
ЗАВТРАК 2																					
389	Сок фруктовый	150	0,17	0,75	15,2	69	0,017	0,018	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	1,5	0	0	
Итого за завтрак 2			0,17	0,75	15,2	69	0,017	0,018	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	1,5	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
54-13г-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
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
54-5м-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
54-6г-2020	Рис отварной	120	3	3,8	29,2	162,8	0,02	0,02	14,7	0,07	0	122	37	5,5	19	58	0,39	17	5,79	22
54-3оус-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
ПП	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			20,69	12,59	79	511,82	0,137	0,128	120,9	0,074	5,968	562,8	550,5	92,17	85,15	226,8	3,54	47,31	19,084	121,3

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
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,9	8,2	58,9	0,02	0,09	9,93	0	0,39	29	110	81	15	67	0,37	6,8	1,32	15
ПП	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			9,17	5,24	47,72	274,54	0,231	0,395	86,33	0,176	2,16	237,1	353,1	277,6	47,73	231	1,809	18,59	16,49	41,22
Итого за день			40,52	35,71	189,15	1242,19	0,558	0,681	263,5	0,538	11,236	1193	1192	546,9	168,6	610,8	9,553	88,64	46,184	173

**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
54-21к-2020	Каша жидкая молочная рисовая	150	3,88	4,1	21,38	138,35	0,03	0,1	19,7	0,03	0,46	256,3	127,5	98,8	21,23	101,25	0,3	38,7	4,66	28,7
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	7	0,14	10,08	0,14	92,54	0	0,014	22,5	0,098	0	1,12	2,1	1,2	0	2,1	0,014	0	0,07	0,14
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	2,5	2	8,3	60,8	0,02	0,09	11,93	0	0,39	34,8	119	82	17	72	0,5	6,8	1,32	21
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		8,89	16,48	44,31	361,83	0,173	0,28	54,13	0,128	0,91	434,12	290,9	219,5	50,53	214,05	1,894	45,5	14,69	49,84
	ЗАВТРАК 2																			
ПР	Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	85,5	0,045	0,225	15	0,045	0,9	75	228	124	15	95	0,1	9	2	20
	Итого за завтрак 2		4,35	3,75	6,3	85,5	0,045	0,225	15	0,045	0,9	75	228	124	15	95	0,1	9	2	20

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)	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
551	Гренки из пшеничного хлеба	10	0,75	0,08	4,9	23,5	0,012	0,005	0	4,1	0,25	2,2	8	1,4	0,19	31,5	10,9	4E-04	0	0
54-2м-2020	Гуляш из говядины	60	10,1	9,8	2,4	139,2	0,02	0,07	15,3	0,05	0,85	73	193	8,7	14	100	1,49	10	0,19	38
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	120	6,6	5	28,8	187	0,17	0,1	15,4	0,07	0	120	175	12	96	145	3,23	18	2,82	13
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		22,3	18,45	77,3	574,85	0,3485	0,226	104,5	4,22	5,95	398,95	775,1	52,15	139,3	367,3	18,167	42,28	6,09	85,5

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

223	Запеканка из творога	100	19,67	7,13	14,87	202,8	0,041	0,2	34,15	0,041	0,19	125,85	106,7	141,7	21,69	194,1	0,58	20	26,1	33
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
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,08	0	4	16,4	0	0	0,09	0	0,008	0,25	6,5	1,7	1,2	2,25	0,23	0	0	0
	Итого за уплотнённый полдник		22,12	7,43	33,36	289,34	0,164	0,276	34,24	0,041	0,258	268	155,5	180,9	35,19	235,05	1,89	20	34,74	33
	Итого за день		57,66	46,11	161,27	1311,52	0,7305	1,007	207,9	4,434	8,018	1176,1	1449	576,5	240,1	911,4	22,051	116,8	57,52	188,3

**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	150	6,4	8,5	25,7	204,6	0,15	0,13	30,2	0,1	0,39	260	206	104	47	175	1,38	38	10,9	47	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	7	0,14	10,08	0,14	92,54	0	0,014	22,5	0,098	0	1,12	2,1	1,2	0	2,1	0,014	0	0,07	0,14	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,9	8,2	58,9	0,02	0,09	9,93	0	0,39	29	110	81	15	67	0,37	6,8	1,32	15	
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		11,21	20,78	48,53	426,18	0,293	0,31	62,63	0,198	0,84	432,02	360,4	223,7	74,3	282,8	2,844	44,8	20,93	62,14	
	ЗАВТРАК 2																				
338	Флоды 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	30	0,5	3	2,9	36,3	0,01	0,013	60,8	0	11,6	44	80	11	5,6	9,4	0,17	4,9	0,08	4,2	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	150	1,005	2,355	4,39	42,81	0,027	0,0225	84,15	0	8,07	71,1	181,8	19,95	11,4	22,5	0,41	11,25	0,16	15,45	
54-15м-2020	Тефтели из говядины с рисом "Ёжики"	60	7,9	7,9	7,3	133,1	0,03	0,05	9,72	0,05	0,76	154	144	11	13	85	1,17	22	1,02	34	
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	
54-1г-2020	Макароны отварные	120	4,3	3,89	26	157,4	0,044	0,02	14,69	0,065	0	119,02	43	9,3	5,8	33	0,59	16,1	0,054	9,5	
389	Сок фруктовый	150	0,17	0,75	15,2	69	0,017	0,018	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	1,5	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		15,705	18,435	70,08	508,69	0,157	0,1325	182,2	0,119	23,698	524,32	685,9	68,07	48	190,4	5,83	57,61	2,858	74,55	

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

54-1о-2020	Омлет натуральный	100	8,5	11,9	2,1	150,1	0,05	0,27	122	1,45	0,2	176	120	73	11	135	1,39	29	17,4	42
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	150	0,08	0	4	16,4	0	0	0,09	0	0,008	0,25	6,5	1,7	1,2	2,25	0,23	0	0	0
	Итого за уплотнённый полдник		10,46	14,4	24,7	270,75	0,07	0,282	124,8	1,45	0,208	258,75	154	81,95	17,2	159,75	2,15	29	17,4	42
	Итого за день		37,775	54,015	152,31	1250,02	0,55	0,7445	379,6	6,767	24,946	1231,1	1211	382,7	141,7	658,95	288,82	131,4	41,1883	178,7

**Четверг 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	
54-19к-2020	Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,13	3,41	13,4	100,67	0,045	0,132	17,85	0,02	0,55	84,45	140	113,7	14,55	91,8	0,27	15,6	1,86	23,85	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	7	0,14	10,08	0,14	92,54	0	0,014	22,5	0,098	0	1,12	2,1	1,2	0	2,1	0,014	0	0,07	0,14	
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	2,5	2	8,3	60,8	0,02	0,09	11,93	0	0,39	34,8	119	82	17	72	0,5	6,8	1,32	21	
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		9,14	15,79	36,33	324,15	0,188	0,312	52,28	0,118	1	262,27	303,4	234,4	43,85	204,6	1,864	22,4	11,89	44,99	
	ЗАВТРАК 2																				
389	Сок фруктовый	150	0,17	0,75	15,2	69	0,017	0,018	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	1,5	0	0	
	Итого за завтрак 2		0,17	0,75	15,2	69	0,017	0,018	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	1,5	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	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	
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	
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	120	12	11,2	10,2	190,7	0,08	0,1	16,4	0,05	5,72	175	492	16	27	138	2,07	27	0,24	60	
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	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		17,7	15,26	49,35	407,56	0,143	0,146	104,1	0,086	9,64	383,5	769,7	75,8	48,7	206,8	3,755	42,33	2,63	92,1	

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

185	Запеканка рисовая	100	4,7	8,1	27	200	0,03	0,153	71,7	0,416	0,2	52,97	124,4	82,39	17,37	106,5	0,643	5,7	6,9	28,21
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	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
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,08	0	4	16,4	0	0	0,09	0	0,008	0,25	6,5	1,7	1,2	2,25	0,23	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	0
	Итого за уплотнённый полдник		11,63	10,3	69,12	439,94	0,233	0,279	76,79	13,15	0,358	210,73	224,7	147,9	32,82	198,51	50,753	6,546	15,73	29,94
	Итого за день		38,64	42,1	170	1240,65	0,581	0,755	233,2	13,35	13,998	865,5	1478	468,6	131,4	620,41	58,472	72,78	30,25	167

**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 пшениная	150	6,12	7,6	28,25	206,1	0,14	0,12	39	0,11	0,51	317,5	202,5	118,7	46,3	175	1,23	48,75	2,91	32,5	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	7	0,14	10,08	0,14	92,54	0	0,014	22,5	0,098	0	1,12	2,1	1,2	0	2,1	0,014	0	0,07	0,14	
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	150	2,3	1,9	8,2	58,9	0,02	0,09	9,93	0	0,39	29	110	81	15	67	0,37	6,8	1,32	15	
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			13,23	22,88	51,08	463,48	0,283	0,33	97,43	0,308	1,03	570,52	365,7	326,4	77,1	332,8	2,794	55,55	14,39	47,64	
ЗАВТРАК 2																					
389	Сок фруктовый	150	0,17	0,75	15,2	69	0,017	0,018	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	1,5	0	0	
Итого за завтрак 2			0,17	0,75	15,2	69	0,017	0,018	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	1,5	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)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,06	0,06	1,5	1,5	0,06	6,9	7,2	4,2	0,18	333,3	42,3	0	0	0	
101	Суп картофельный с крупой (с рисом)	150	1	1	8,9	49,3	0,045	0,027	27,9	0	4,2	324,84	228,6	22,14	13,64	31,1	0,54	2,13	0,61	124,5	
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100 (50/50)	13,7	7,4	6,28	147	0,08	0,08	316	3,58	2,73	116	427	44	56	208	1	144	12,28	15,13	
54-11г-2020	Картофельное пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5	0,1	0,09	19	0,07	8,16	129	500	32	23	68	0,82	23	0,62	34	
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	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			19,41	12,93	59,85	435,2	0,312	0,266	375,7	5,15	15,17	702,74	1206	144,7	99,42	671,2	45,59	170,8	15,01	184,1	

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

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
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
401	Оладьи	80	5,9	7,1	19,6	160,9	0,056	0,16	56	0,32	0,08	37,04	85,36	41,2	9,6	72,2	0,72	5,44	2	18,64
ПР	Повидло	10	0	0	6,5	25	0,001	0,002	0	0	0,05	0,1	12,9	1,4	0,7	0,9	0,13	0	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,08	0	4	16,4	0	0	0,09	0	0,008	0,25	6,5	1,7	1,2	2,25	0,23	0	0	0
Итого за уплотнённый полдник			8,75	10	46,59	305,94	0,19	0,238	92,49	0,32	1,328	279,29	211,1	87,9	28,6	125,05	2,36	9,34	10,71	24,54
Итого за день			28,33	23,68	121,64	810,14	0,519	0,522	468,2	5,47	19,498	991,03	1597	243,1	134	806,75	50,05	181,7	25,72	208,7

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	
54-3г-2020	Макароны отварные с сыром	150	7,9	6,75	28,6	207,75	0,05	0,05	33,63	0,19	0,04	241,2	57,5	126,2	16,2	99,5	0,78	21,24	1,9	10,36	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	7	0,14	10,08	0,14	92,54	0	0,014	22,5	0,098	0	1,12	2,1	1,2	0	2,1	0,014	0	0,07	0,14	
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	
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,08	0	4	16,4	0	0	0,09	0	0,008	0,25	6,5	1,7	1,2	2,25	0,23	0	0	0	
	Итого		10,49	17,13	47,23	386,83	0,173	0,14	56,22	0,288	0,108	384,47	108,4	166,6	29,7	142,55	2,104	21,24	10,61	10,5	
	ЗАВТРАК 2																				
389	Сок фруктовый	150	0,17	0,75	15,2	69	0,017	0,018	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	1,5	0	0	
	Итого за завтрак 2		0,17	0,75	15,2	69	0,017	0,018	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	1,5	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	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	
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	
54-12м-2020	Плов с курицей	120	16,38	4,86	19,92	188,76	0,048	0,048	88,2	0	1,42	175	230	12	65	140	1,2	24	16,5	102	
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	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		18,91	6,53	66,42	401,86	0,141	0,159	264,8	0,15	2,73	397	549,5	104,5	98,1	250,8	3,44	31,68	23,73	118,2	

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

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
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	
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,9	8,2	58,9	0,02	0,09	9,93	0	0,39	29	110	81	15	67	0,37	6,8	1,32	15
	Итого за уплотнённый полдник		11,78	7,87	50,43	344,2	0,205	0,27	27,93	12,74	0,76	289,05	325,9	180,9	74,48	239,96	50,89	44,32	4,03	36,25
	Итого за день		41,35	32,28	179,28	1201,89	0,536	0,587	349	13,17	6,598	1079,5	1164	462,6	208,3	643,81	58,534	98,74	38,37	165

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
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
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	7	0,14	10,08	0,14	92,54	0	0,014	22,5	0,098	0	1,12	2,1	1,2	0	2,1	0,014	0	0,07	0,14
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
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	2,5	2	8,3	60,8	0,02	0,09	11,93	0	0,39	34,8	119	82	17	72	0,5	6,8	1,32	21
	Итого		9,51	15,42	47,96	368,98	0,231	0,409	110,8	0,274	2,16	243,98	364,2	279,8	49,73	238,1	1,953	18,59	16,56	47,36
	ЗАВТРАК 2																			
ПР	Йогурт	150	4,35	3,75	6,3	85,5	0,045	0,225	15	0,045	0,9	75	228	124	15	95	0,1	9	2	20
	Итого за завтрак 2		4,35	3,75	6,3	85,5	0,045	0,225	15	0,045	0,9	75	228	124	15	95	0,1	9	2	20

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)	30	0,21	0,03	0,57	3,6	0,06	0,06	1,5	1,5	0,06	6,9	7,2	4,2	0,18	333,3	42,3	0	0	0
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
54-3м-2020	Голубцы ленивые	120	10	9	7,6	154	0,04	0,08	11,02	0,04	13,24	138	326	38	22	110	1,62	20	1,08	42
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
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		15,93	14,16	33,56	328,9	0,179	0,188	116,1	1,548	17,996	420,9	655,8	65,19	44,43	514,25	46,36	34,49	3,238	75,45

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

219	Сырники из творога	80	15,68	4,48	16,48	170,72	0,016	0,16	23,2	0,08	0,14	73,6	84,8	110,4	16	152	0,43	13,76	20	27,2
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
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,08	0	4	16,4	0	0	0,09	0	0,008	0,25	6,5	1,7	1,2	2,25	0,23	0	0	0
	Итого за уплотнённый полдник		16,06	4,78	21,68	195,52	0,021	0,17	28,29	0,11	0,238	78,21	104,4	122,3	18,42	163,65	0,69	14,59	20,19	28,93
	Итого за день		45,85	38,11	109,5	978,9	0,476	0,992	270,2	1,977	21,294	818,09	1352	591,3	127,6	1011	49,103	76,67	41,988	171,7

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	150	6,4	8,5	25,7	204,6	0,15	0,13	30,2	0,1	0,39	260	206	104	47	175	1,38	38	10,9	47
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	7	0,14	10,08	0,14	92,54	0	0,014	22,5	0,098	0	1,12	2,1	1,2	0	2,1	0,014	0	0,07	0,14
54-23гн-2020	Кофейный напиток с молоком	150	2,3	1,9	8,2	58,9	0,02	0,09	9,93	0	0,39	29	110	81	15	67	0,37	6,8	1,32	15
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			11,21	20,78	48,53	426,18	0,293	0,31	62,63	0,198	0,84	432,02	360,4	223,7	74,3	282,8	2,844	44,8	20,93	62,14
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	
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	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
390	Котлеты рыбные любительские	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
54-1г-2020	Макароны отварные	120	4,3	3,89	26	157,4	0,044	0,02	14,69	0,065	0	119,02	43	9,3	5,8	33	0,59	16,1	0,054	9,5
389	Сок фруктовый	150	0,17	0,75	15,2	69	0,017	0,018	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	1,5	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			15,67	8,44	68,3	413,5	0,2	0,184	227,9	0,265	9,13	629,92	715,7	62,89	58,57	232,1	4,668	104,2	10,87	418,4

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

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
54-1о-2020	Омлет натуральный	100	8,5	11,9	2,1	150,1	0,05	0,27	122	1,45	0,2	176	120	73	11	135	1,39	29	17,4	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
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,08	0	4	16,4	0	0	0,09	0	0,008	0,25	6,5	1,7	1,2	2,25	0,23	0	0	0
Итого за уплотнённый полдник			11,35	13,5	22,89	259,54	0,173	0,356	122,4	1,45	1,408	357,15	236,8	121,8	30	186,95	3,05	35	26,22	47,7
Итого за день			38,63	43,12	149,02	1143,92	0,694	0,869	417,8	1,913	20,878	1443,8	1577	423,6	171,4	712,35	12,652	185,9	58,305	535,8

Четверг 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
54-16к-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	86,23	19,96	92,54	0,4	37,5	3,08	23,75
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	7	0,14	10,08	0,14	92,54	0	0,014	22,5	0,098	0	1,12	2,1	1,2	0	2,1	0,014	0	0,07	0,14
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
54-21гн-2020	Какао с молоком	150	2,5	2	8,3	60,8	0,02	0,09	11,93	0	0,39	34,8	119	82	17	72	0,5	6,8	1,32	21
	Итого		8,76	16,75	40,93	350,23	0,205	0,27	54,81	0,144	0,85	429,12	280,9	206,9	49,26	205,34	1,994	44,3	13,11	44,89
	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	150	0,08	0	4	16,4	0	0	0,09	0	0,008	0,25	6,5	1,7	1,2	2,25	0,23	0	0	0
	Итого за завтрак 2		1,96	2,5	22,6	120,65	0,02	0,012	2,84	0	0,008	82,75	34	8,95	6,2	24,75	0,76	0	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
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	30	0,5	3	2,9	36,3	0,01	0,013	60,8	0	11,6	44	80	11	5,6	9,4	0,17	4,9	0,08	4,2
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
54-1м-2020	Бефстроганов из отварной говядины	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	Картофельное пюре	120	2,6	4,2	15,8	111,5	0,1	0,09	19	0,07	8,16	129	500	32	23	68	0,82	23	0,62	34
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		14,69	19,65	58,07	464,33	0,188	0,216	241,8	0,08	26,41	455,7	1022	91,2	60,75	224,85	4,21	53,48	2,63	105,1

УПЛОТНЁННЫЙ ПОЛДНИК

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
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
6.55	Пюре из бобовых (горох)	120	11,6	1	27	163,8	0,35	0,07	0,72	0	0	133	435	62	56	172	3,56	19	6,92	18
	Итого за уплотнённый полдник		14,7	6,5	61,5	360,8	0,414	0,094	12,02	0	0,02	244,6	487,9	107,4	70,4	209,6	4,42	20,2	6,92	27,2
	Итого за день		40,11	45,4	183,1	1296,01	0,827	0,592	311,4	0,224	27,288	1212,2	1825	414,5	186,6	664,54	11,384	118	22,66	177,2

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	
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	
53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	7	0,14	10,08	0,14	92,54	0	0,014	22,5	0,098	0	1,12	2,1	1,2	0	2,1	0,014	0	0,07	0,14	
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	150	2,3	1,9	8,2	58,9	0,02	0,09	9,93	0	0,39	29	110	81	15	67	0,37	6,8	1,32	15	
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			11,61	18,32	47,86	402,88	0,231	0,439	134,8	0,374	2,23	319,18	364		51,23	283,1	1,923	18,59	18,01	41,36	
ЗАВТРАК 2																					
389	Сок фруктовый	150	0,17	0,75	15,2	69	0,017	0,018	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	1,5	0	0	
Итого за завтрак 2			0,17	0,75	15,2	69	0,017	0,018	0	0	3	9	180	10,5	6	10,5	2,1	1,5	0	0	

ОБЕД

№ 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	D	С	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
116	Суп с крупой и томатом	150	1	1	8,9	49,3	0,045	0,027	27,9	0	4,2	324,84	228,6	22,14	13,64	31,1	0,54	2,13	0,61	124,5
54-4м-2020	Котлеты из говядины	60	11	10,5	9,9	177	0,04	0,1	13,3	0,06	0,07	149	177	24	16	110	1,55	12	2,36	37
54-9г-2020	Рагу из овощей	120	2,2	5,9	10,9	106,7	0,06	0,06	247	0,01	9,73	156	343	45	23	56	0,82	25	0,45	33
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	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			16,1	17,7	58	456,8	0,172	0,196	299,5	0,07	14,02	755,84	791,6	133,5	59,24	227,9	3,84	40,81	4,92	205

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	80	5,9	7,1	19,6	160,9	0,056	0,16	56	0,32	0,08	37,04	85,36	41,2	9,6	72,2	0,72	5,44	2	18,64
ПР	Повидло	10	0	0	6,5	25	0,001	0,002	0	0	0,05	0,1	12,9	1,4	0,7	0,9	0,13	0	0	0
54-2гн-2020	Чай с сахаром	150	0,08	0	4	16,4	0	0	0,09	0	0,008	0,25	6,5	1,7	1,2	2,25	0,23	0	0	0
Итого за уплотнённый полдник			10,78	11,1	30,4	258,9	0,077	0,302	118,5	1,2	0,138	78,39	150,8	63,3	15,7	142,35	1,95	13,44	12,8	40,64
Итого за день			38,66	47,87	151,46	1187,58	0,497	0,955	552,8	1,644	19,388	1162,4	1486	207,3	132,2	663,85	9,813	74,34	35,73	287