



Утверждаю
Заведующий МБДОУ
«Детский сад комбинированного вида №22 «Солнышко»
Н.В. Царькова

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 2024-2025 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 | 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 | | |
| 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 | | |
| 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 | | | 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 (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 | |
| 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 | |
| 54-3соус-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 | 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 |
| 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 | | | 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 (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 | К | 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 (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 | К | 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 | 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 | | |
| | 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 (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 | К | 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 (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 | К | 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 (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 | |
| 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 (B1, B2, C - в мг; A - 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 | 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 |