

СОГЛАСОВАНО

Руководитель дошкольного
образовательного учреждения № _____

УТВЕРЖДАЮ

Врио директора

МКУП "Центр социального питания г.Березники"

В.М.Тырыкина

" _____ " _____ 2023г.

"03" октября 2023г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ-ясли (для детей с хроническими заболеваниями-пищевая аллергия)

с исключением продуктов: молоко, свекла, томатная паста, цитрусовые, гречневая крупа, манная крупа, пшеничная крупа, какао порошок, кофейный напиток, цыпленок, яйцо куриное, шиповник

№ рецеп	1 день (понедельник)	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
				Б	Ж	У	К/ккал	В1	С	Са	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31	
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			8,92	16,01	47,40	371,70	0,06	1,94	216,14	1,49	
	Обед										
168	Суп картофельный с рыбной консервой	150	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74	
раз	Шницель из свинины	50	7,60	8,40	4,10	126,30	0,07	0,00	7,00	0,90	
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75	
129	Икра кабачковая	20	0,24	0,94	1,54	15,60	0,01	2,88	9,60	0,24	
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			18,98	18,32	68,24	515,62	0,28	20,82	100,46	8,86	
	Полдник										
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65	
	Ужин										
раз	Тефтели мясные	50	7,1	6,03	4,8	92,08	0,05	2	12,63	0,74	
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71	
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Омлет с зелёным горошком и морковью	75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,70	0,88	
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30	
			8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	
	Итого за день		30,05	34,62	141,02	998,28	0,38	22,76	331,19	11,64	

2 день (вторник)		выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
№ реч	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			6,58	10,94	53,31	339,48	0,15	1,26	128,05	2,02
	Обед									
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42
раз	Биточек рыбный	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14	20,13	0,35
205	Картофельное пюре без молока	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
211	Пюре из моркови	30	0,47	1,12	3,25	24,90	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			14,21	10,36	57,50	398,77	0,22	15,71	91,20	8,22
	Полдник									
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0,00	11,25	0,53
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			2,11	4,52	28,76	164,13	0,04	0,00	15,30	1,18
	Ужин									
раз	Колбасик Особый	60	9,60	6,00	0,00	83,64	0,02	0,00	7,20	0,84
106	Пюре из гороха с маслом	110/5	12,94	2,87	28,5	184,1	0,22	0	57,5	3,33
раз	Кисель Вишненка	150	0,02	0,00	18,00	70,10	0,00	0,00	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			24,71	9,16	60,60	403,72	0,28	0,00	80,10	5,59
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из рыбы с зеленью	100	12,48	3,11	6,03	102,03	0,06	0,74	42,48	0,62
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88
Итого за День			47,61	34,98	200,17	1306,10	0,69	16,97	314,65	17,01

№ рен	3 день (среда)		выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва		
	Завтрак			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31	
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			8,92	11,72	47,40	371,70	0,06	1,94	216,14	1,49	
	Обед										
34	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	1,25	3,22	7,67	73,4	0,05	7,11	8,69	0,49	
раз	Котлета из свинины	50	7,60	8,40	4,10	126,30	0,07	0,00	7,00	0,90	
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75	
199	Капуста тушеная без томата	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,10	17,30	0,65	
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			15,15	18,70	65,04	493,22	0,27	27,60	66,94	3,97	
	Полдник										
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65	
	Ужин										
раз	Тефтели мясные	50	7,1	6,03	4,8	92,08	0,05	2	12,63	0,74	
190	Рис отварной	110	2,48	3,63	25,18	157,7	1,76	0	10,23	0,85	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			11,73	9,95	55,36	360,74	1,85	2,00	37,45	2,88	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из мяса с овощным гарниром	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46	
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30	
			11,92	11,07	23,26	257,44	0,12	28,12	177,62	4,86	
Итого за день			35,80	40,37	179,08	1270,74	2,18	31,54	324,58	8,99	

4 день (четверг)		выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва	
№ рец	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe	
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	15/20	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	6,40	0,44	
раз	Каша пшённая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			6,58	10,94	53,31	339,48	0,15	1,26	128,05	2,02	
	Обед										
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42	
раз	Тефтели из рыбы	50	4,4	1,03	4,6	45,3	0,02	0,19	0,03	0,43	
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71	
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,90	0,09	0,90	9,30	0,03	6,00	19,50	0,33	
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			13,39	8,19	70,41	415,57	1,60	16,47	63,91	8,12	
	Полдник										
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0,00	12,60	1,19	
	Ужин										
раз	Кнели из индейки с рисом	50	7,10	7,20	2,70	129,83	0,00	0,00	5,40	0,60	
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			11,55	12,69	47,98	374,81	0,13	13,44	28,75	2,64	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Котлеты овощные с творогом	150	5,50	15,53	16,64	228,44	0,12	16,36	57,30	1,68	
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30	
			8,90	18,32	36,38	343,20	0,20	32,06	201,30	5,08	
Итого за день			34,90	33,13	206,11	1292,84	1,93	31,17	233,31	13,97	

№ рецеп	5 день (пятница)		выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне		5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша рисовая с маслом сливочным		150	4,10	6,70	24,40	177,23	0,06	1,53	143,60	0,45
раз	Чай с сахаром		150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
				9,11	14,86	43,10	345,45	0,08	1,64	286,25	1,41
	Обед										
39	Суп картофельный с макаронными изделиями		150	1,70	1,70	13,10	74,40	0,08	9,08	10,60	0,68
раз	Фрикадельки мясные (без цыпленка)		50	7,4	7,64	4,18	109,08	0,04	0	6,88	6,23
75	Запеканка картофельная с овощами		100	2,44	5,47	11,83	124,35	0,09	5,08	18,98	0,75
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие		20	1,00	0,04	2,60	5,40	0,03	6,00	19,50	0,33
раз	Компот из изюма		150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
				15,64	15,39	66,89	469,00	0,30	20,37	76,35	14,22
	Полдник										
604	Печенье		1 шт	1,50	1,96	14,90	83,40	0,02	0,00	2,20	0,20
раз	Чай с сахаром		150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
126	Фрукты (Плоды свежие)		1 шт	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
				2,10	2,56	41,78	195,98	0,07	15,00	30,25	4,15
	Ужин										
раз	Котлета из индейки		50	4,85	8,66	4,02	101,45	0,10	0,00	6,64	0,35
73	Рагу из овощей		110	3,7	6,1	13,2	118,8	0,12	6,6	30,3	0,95
раз	Чай с сахаром		150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
				13,39	8,19	70,41	415,57	1,60	16,47	63,91	8,12
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Пудинг мясной с овощами		100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	Кисломолочный напиток		100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
				11,32	10,47	7,66	189,94	0,07	13,12	153,62	1,56
Итого за день				40,24	41,00	222,18	1426,00	2,05	53,48	456,76	27,90

№ рец	6 день (понеделник)		выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe		
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31			
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53			
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65			
			8,92	11,72	47,40	371,70	0,06	1,94	216,14	1,49			
	Обед												
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78			
раз	Биточек из свинины	50	7,60	8,40	4,10	126,30	0,07	0,00	7,00	0,90			
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71			
129	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,40	0,01	2,88	9,60	0,24			
раз	Напиток витаминный	150	0,04	0,00	11,44	46,90	0,00	2,10	2,20	0,50			
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85			
			17,80	21,40	73,02	628,31	1,68	10,98	102,77	3,98			
	Полдник												
604	Печенье	1 шт	1,50	1,96	14,90	83,40	0,02	0,00	2,20	0,20			
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65			
			1,50	1,96	26,18	128,48	0,02	0,00	6,25	0,85			
	Ужин												
раз	Ёжики мясные	50	3,90	5,90	4,90	83,40	0,05	2	12,63	0,74			
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	110	3,2	6,2	25,82	154,5	0	28,8	14,4	1,3			
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33			
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64			
			9,61	12,92	55,37	349,29	0,09	32,75	48,71	3,01			
	Ужин дома с 19-00 до 20-00												
	Котлеты мясо-капустные с сыром	50	7,83	9,22	1,77	121,40	0,03	4,32	17,44	1,23			
532	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,40			
			8,83	9,42	21,97	213,40	0,05	8,32	31,44	1,63			
Итого за день				37,83	48,00	201,97	1477,78	1,85	45,67	373,87	9,33		

№ рещ	7 день (вторник)	Выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			6,58	10,94	53,31	339,48	0,15	1,26	128,05	2,02
	Обед									
37	Суп картофельный с бобовыми	150	1,41	2,3	8,16	59,28	0,1	5,7	72,75	0,69
раз	Тефтели из рыбы	50	4,4	1,03	4,6	45,3	0,02	0,19	0,03	0,43
205	Картофельное пюре без молока	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
199	Капуста тушеная (без томата)	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,10	17,30	0,65
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			11,99	9,53	62,38	393,00	0,27	14,60	134,71	8,76
	Полдник									
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0,00	12,60	1,19
	Ужин									
раз	Фрикадельки мясные	50	3,90	5,90	4,90	83,40	0,05	2	12,63	0,74
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			8,35	11,39	50,18	328,38	0,18	15,44	35,98	2,78
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из творога с фруктовым салатом	75	4,17	2,40	15,83	104,90	0,02	3,05	51,61	1,51
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,79	120,00	0,10
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,10	18,75	195,61	4,91
Итого за день			30,30	33,17	200,28	1223,84	0,65	31,30	311,34	14,75

8 день (среда)		выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
№ рецеп	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша пшённая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			8,92	16,01	47,40	371,70	0,06	1,94	216,14	1,49
	Обед									
49	Суп-пюре из картофеля с тренками	150/12	4,3	3,96	18,82	142,6	0,1	5,67	71,4	0,68
раз	Шницель из свинины	50	7,60	8,40	4,10	126,30	0,07	0,00	7,00	0,90
раз	Картофель запеченный из отварного	130	3,12	6,05	25,40	152,20	0,00	24,00	12,00	1,08
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,90	0,09	0,90	9,30	0,03	6,00	19,50	0,33
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			129,86	139,45	738,71	4739,03	2,22	170,38	1636,51	57,18
	Полдник									
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,60	11,94	69,80	0,02	0,00	4,40	0,30
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			1,66	1,60	23,22	114,88	0,02	0,00	8,45	0,95
	Ужин									
раз	Голубцы ленивые с маслом сливочным	160	13,6	16,4	21,8	292,68	0,02	0,9	57,1	1,2
раз	Компот "Витаминка"	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			16,04	16,87	55,58	440,08	0,07	1,15	75,25	8,29
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из цыпленка с овощами	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	7,00	0,20
			9,02	9,02	9,02	9,02	9,02	9,02	9,02	9,02
Итого за день			156,48	173,93	864,91	5665,69	2,37	173,47	1936,35	67,91

№ рецеп	9 день (четверг)		Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак			Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31	
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			10,39	10,61	40,33	338,62	0,23	2,15	342,19	2,35	
	Обед										
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42	
раз	Котлета рыбная Любительская	70	8,75	2,20	4,20	71,40	0,04	0,40	25,50	0,40	
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75	
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1,00	0,04	2,60	5,40	0,03	6,00	19,50	0,33	
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			16,10	10,61	65,71	416,99	0,25	30,12	89,61	8,13	
	Полдник										
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,04	0,45	182,97	0,29	
	Ужин										
раз	Биточек из индейки	60	4,85	8,66	4,02	101,45	0,10	0,00	6,64	0,35	
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			11,04	12,85	55,30	367,21	0,17	58,73	109,83	4,04	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Омлет с зеленью	150	9,86	11,56	5,22	164,36	0,08	1,84	111,40	1,76	
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10	
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	16,00	2,20	
			13,06	14,15	19,76	256,62	0,14	12,54	247,40	4,06	
Итого за день			42,93	36,68	160,21	1799,37	0,66	45,26	862,17	14,83	

№ рецеп	10 день (пятница)		Выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва		
		Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
110*		Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	6,40	0,44
раз		Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз		Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
				5,11	12,05	60,38	372,56	0,06	1,93	83,94	1,62
		Обед									
раз		Салат Степной	30	0,45	3,06	2,37	39,00	0,02	1,76	5,98	0,20
33		Рассольник домашний со сметаной	150/5	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54
раз		Кнедли из индейки с рисом	50	7,10	7,20	2,70	129,83	0,00	0,00	5,40	0,60
194		Вермишель отварная	130	4,70	5,70	23,30	172,00	1,50	2,20	15,60	1,10
раз		Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
124*		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
				16,59	19,71	69,70	563,72	1,62	14,13	60,71	8,67
		Полдник									
604		Печенье	1 шт	1,50	1,96	14,90	83,40	0,02	0,00	2,20	0,20
раз		Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
				1,50	1,96	26,18	128,48	0,02	0,00	6,25	0,85
		Ужин									
75		Запеканка картофельная с овощами с маслом сливочным	120	3,90	11,90	25,20	223,40	0,09	5,08	18,98	0,75
раз		Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
124*		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
				6,41	12,72	49,85	334,79	0,13	7,03	40,66	1,72
		Ужин дома с 19-00 до 20-00									
		Блюдо из творога с яблоками	150	14,89	12,76	19,88	245,90	0,09	1,60	134,66	0,97
		Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
		Фр./кты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
				18,29	18,29	18,29	18,29	18,29	18,29	18,29	18,29
		Итого за день		29,61	46,44	206,11	1399,55	1,83	23,09	191,56	12,86

№ реч	11 день (понедельник)		Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне		5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша пшённная с маслом сливочным		150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,1	108,55	0,91
раз	Чай с сахаром		150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
				10,85	15,59	45,63	368,40	0,16	1,21	251,20	1,87
	Обед										
51	Суп-пюре из разных овощей с гренками		150/12	1,73	3	7,82	65,19	0,04	4,5	43,17	0,45
раз	Биточек из свинины		50	7,60	8,40	4,10	126,30	0,07	0,00	7,00	0,90
193	Макаронные изделия отварные		110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
раз	Фасоль стручковая отварная		30	0,90	0,09	0,90	9,30	0,03	6,00	19,50	0,33
раз	Компот из свежих фруктов		150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
124*	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
				17,49	16,31	68,05	488,94	1,66	12,45	103,39	3,57
	Полдник										
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный		45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром		150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
				0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
	Ужин										
раз	Тефтели мясные		50	7,1	6,03	4,8	92,08	0,05	2	12,63	0,74
раз	Картофель запеченный из отварного		110	2,8	6,4	9,8	124,16	0	24	12	1,08
раз	Чай с сахаром		150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
				12,05	12,72	39,98	327,20	0,09	26,00	39,22	3,11
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из рыбы с овощами		70	6,67	3,59	3,00	71,07	0,04	1,44	18,07	0,31
	Фрукт		100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	16,00	2,20
532	Сок фруктовый		200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,40
				8,07	8,07	8,07	8,07	8,07	8,07	8,07	8,07
Итого за день				40,39	44,62	164,94	1229,62	1,91	39,66	397,86	9,20

№ п/п	12 день (вторник)		Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак			Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31	
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			10,39	10,61	40,33	338,62	0,15	1,27	260,25	1,89	
	Обед										

55	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42	
раз	Котлета рыбная	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14	20,13	0,35	
205	Картофельное пюре без молока	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76	
129	Икра кабачковая (лето-осень или помидоры)	20	0,24	0,94	1,54	15,60	0,01	2,88	9,60	0,24	
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			13,98	10,18	55,79	389,47	0,22	16,70	89,82	8,00	
	Полдник										
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0,00	12,60	1,19	
	Ужин										
160	Шницель из свинины	50	7,60	8,40	4,10	126,30	0,07	0,00	7,00	0,90	
194	Вермишель отварная	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71	
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			14,03	12,74	60,50	414,91	1,58	0,21	32,41	7,63	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Сырники творожные с фруктовой начинкой	75	4,17	2,40	15,83	104,90	0,02	3,05	51,61	1,51	
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30	
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,10	18,75	195,61	4,91	
	Итого за день		41,78	34,84	191,03	1305,98	2,00	18,18	395,08	18,71	

№ п/п	13 день (среда)		Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe	
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	6,40	0,44		
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			5,11	12,05	60,38	372,56	0,18	2,39	384,34	2,43		
	Обед											
43	Суп крестьянский со сметаной	150/5	1,22	3,46	6,82	63,98	0,03	6,66	12,8	0,4		
раз	Картофель тушёный с рубленой свиной	150	21,30	19,10	12,20	275,70	0,20	36,60	41,20	1,80		
121*	Огулец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,60	0,01	2,00	2,80	0,18		
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			25,90	23,50	48,69	475,63	0,29	47,21	81,99	3,56		
	Полдник											
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,60	11,94	69,80	0,02	0,00	4,40	0,30		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			1,66	1,60	23,22	114,88	0,06	0,45	185,91	0,43		
	Ужин											
раз	Тефтели мясные	60	9,98	8,50	6,72	128,90	0,05	2,00	12,63	0,74		
105	Пюре из гороха с маслом	110/5	12,94	2,87	28,5	184,1	0,22	0	57,5	3,33		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			25,07	11,66	60,60	423,96	0,16	0,30	188,94	3,05		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Блюдо из говядины с овощной икрой	100	11,90	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04		
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,40		
			12,90	12,59	25,47	272,45	0,07	8,37	68,09	1,44		
Итого за день			57,74	48,81	192,89	1387,03	0,69	50,35	841,18	9,47		

14 день (четверг)		выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва	
№ п/п	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe	
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31	
раз	Каша пшениная/ пшеничная* с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,1	108,55	0,91	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			10,85	15,59	45,63	368,40	0,16	1,21	251,20	1,87	
	Обед										
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/5	1,07	3,08	6,74	60,94	0,03	8,03	17,87	0,66	
раз	Фрикадельки рыбные	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14	20,13	0,35	
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75	
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1,00	0,04	2,60	5,40	0,01	2,00	2,80	0,18	
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			14,86	10,23	69,26	417,33	0,21	23,82	69,95	8,17	
	Полдник										
274	Сдоба обыкновенная	45	3,50	2,80	26,50	145,11	0,07	0,00	7,40	0,30	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			3,50	2,80	37,78	190,19	0,07	0,00	11,45	0,95	
	Ужин										
раз	Картофель тушёный с рубленой индейкой	150	21,30	19,10	12,20	275,70	0,20	36,60	41,20	1,80	
505	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			23,45	19,39	37,58	386,66	0,24	36,60	55,79	3,09	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Овощи запеченные с сыром и зеленью	105	2,04	9,48	4,28	103,96	0,04	7,97	55,56	0,53	
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30	
			5,44	5,44	5,44	5,44	5,44	5,44	5,44	5,44	
Итого за день			52,66	48,01	190,25	1362,58	0,68	61,63	388,39	14,08	

	15 день (питница)		Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
№ рещ	Завтрак			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
105*	Бутерброд с сыром на батоне		10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным		150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
раз	Чай с сахаром		150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
				10,39	10,61	40,33	338,62	0,15	1,27	260,25	1,89
	Обед										
168	Суп картофельный с рыбной консервой		150	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74
раз	Тфтели мясные		50	3,90	5,90	4,90	83,40	0,05	2	12,63	0,74
193	Вермишель отварная		110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
199	Капуста тушеная без томата		30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,10	17,30	0,65
раз	Напиток витаминный		150	0,04	0,00	11,44	46,90	0,00	2,10	2,20	0,50
124*	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
				17,36	14,39	72,58	483,02	1,64	13,49	109,42	4,19
	Полдник										
604	Печенье		1 шт	1,50	1,96	14,90	83,40	0,02	0,00	2,20	0,20
раз	Чай с сахаром		150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
				0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
	Ужин										
раз	Ёжики мясные		50	3,90	5,90	4,90	83,40	0,05	2	12,63	0,74
205	Картофельное пюре без молока		110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
раз	Компот из свежих фруктов		150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
124*	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
				8,71	11,42	39,95	301,29	0,18	7,35	58,55	2,47
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из моркови с творогом		150	14,89	12,76	19,88	245,90	0,09	1,60	134,66	0,97
	Кисломолочный напиток		100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
				17,69	14,95	24,02	293,16	0,12	2,30	254,66	1,07
				36,46	36,42	164,14	1168,01	1,97	22,11	432,27	9,20
	Итого за день			36,46	36,42	164,14	1168,01	1,97	22,11	432,27	9,20

№ реч	16 день (понеделник)		Выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва		
	Завтрак			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe	
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	15/20	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	6,40	0,44		
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	150	3,20	7,10	15,10	135,75	0,05	0,68	117,50	0,20		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			4,40	11,30	46,78	304,83	0,07	0,78	127,95	1,29		
	Обед											
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78		
160	Котлета из свинины	50	7,60	8,40	4,10	126,30	0,07	0,00	7,00	0,90		
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71		
121*	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,60	0,01	2,00	2,80	0,18		
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,40	67,90	0,01	0,25	7,61	6,45		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			17,80	20,16	76,01	628,51	1,69	8,25	101,38	9,87		
	Подник											
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
249			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0,00	12,60	1,19		
	Ужин											
75	Рулет картофельный с овощами с маслом сливочным	150	4,90	14,90	31,50	279,30	0,09	5,08	18,98	0,75		
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			7,29	15,34	62,00	413,11	0,14	5,29	35,86	6,77		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Блюдо из мяса с овощной икрой	100	11,90	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04		
126	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	0,00		
			12,50	12,50	12,50	12,50	12,50	12,50	12,50	12,50		
	Итого за день		32,87	48,11	219,20	1509,43	1,95	14,32	277,79	19,12		

	17 день (вторник)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
№ респ	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			10,39	14,90	40,33	338,62	0,12	2,84	242,88	1,73
	Обед									
37	Суп картофельный с бобовыми	150	1,41	2,3	8,16	59,28	0,1	5,7	72,75	0,69
раз	Биточек морской	50	6,80	4,20	9,20	102,70	0,01	0,20	0,01	0,40
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	110	3,2	6,2	25,82	154,5	0	28,8	14,4	1,3
133*	Икра морковная без томата	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			14,93	15,50	80,25	507,93	0,32	31,55	79,20	10,51
	Полдник									
284/311	Пирожок с яблоками	45	3,48	2,92	21,73	126,82	0,00	0,00	0,00	0,00
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			3,48	2,92	33,01	171,90	0,06	0,45	185,50	0,45
	Ужин									
раз	Кнели из индейки с рисом	60	9,60	6,00	0,00	83,64	0,02	0,00	7,20	0,84
105	Пюре из гороха с маслом	110/5	12,94	2,87	28,5	184,1	0,22	0	57,5	3,33
505	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			24,69	9,16	53,88	378,70	0,28	0,00	79,29	5,46
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Омлет с овощами	75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,70	0,88
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
			7,73	7,97	6,75	129,44	0,07	1,62	175,70	0,98
			53,49	42,48	207,47	1397,15	0,78	34,84	586,87	18,15
	Итого за день									

№ п/п	18 день (среда)		Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак	Обед		Б	Ж	У	К/ккал	В1	С	Са	Fe
105*	Бутерброд с сыром на батоне		10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша ячневая с маслом сливочным		150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Чай с сахаром		150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
				8,92	11,72	47,40	371,70	0,23	2,15	342,19	2,35
	Обед										
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной		150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42
раз	Фрикадельки мясные		50	7,4	7,64	4,18	109,08	0,04	0	6,88	6,23
193	Вермишель отварная		110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
120*	Овощи свежие		20	0,22	0,04	0,70	4,80	0,02	5,00	2,80	0,18
раз	Компот из свежих фруктов		150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
124*	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
				15,83	15,13	63,94	452,43	0,16	37,07	67,51	10,06
	Полдник										
раз	Булочка детская		45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0,00	11,25	0,53
раз	Чай с сахаром		150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
				2,11	4,52	28,76	164,13	0,04	0,45	182,97	0,29
	Ужин										
раз	Ёжики мясные		70	10,70	11,70	5,70	176,75	0,08	0,00	13,00	1,50
205	Картофельное пюре без молока		110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
раз	Кисель из конфитора		150	0,09	0,00	29,00	116,50	0,00	0,04	3,20	0,30
124*	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
				15,24	16,69	59,20	465,63	0,11	2,92	193,92	2,44
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Голубцы ленивые с мясом с зеленью		100	6,59	6,69	4,93	106,21	0,04	12,42	33,62	1,46
	Сок фруктовый		200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,40
				7,59	6,89	25,13	198,21	0,06	16,42	47,62	1,86
	Итого за день			69,47	57,59	253,00	1841,32	0,60	59,01	834,21	17,00

№ респ	19 день (четверг)		выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак			Б	Ж	У	К/кгл	В1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	6,40	0,44	
раз	Каша пшённая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			6,58	10,94	53,31	339,48	0,15	1,26	128,05	2,02	
	Обед										
33	Рассольник домашний со сметаной	150/5	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54	
357/1	Кнели рыбные	50	6,90	0,60	2,20	44,90	0,05	9,50	12,70	0,50	
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75	
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	20	0,24	0,94	1,54	15,60	0,01	2,88	9,60	0,24	
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			13,78	10,49	64,97	417,41	0,26	35,99	64,79	8,26	
	Поддник										
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,60	11,94	69,80	0,02	0,00	4,40	0,30	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			161,73	158,25	738,96	5125,92	1,96	173,16	1766,75	49,34	
	Ужин										
раз	Тефтели из индейки	50	7,10	8,10	4,30	118,30	0,02	0,23	12,20	0,85	
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			13,29	12,29	55,58	384,06	1,53	0,23	35,32	2,85	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,90	0,09	1,60	134,66	0,97	
	Фруктовое пюре	100	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,40	
			15,89	15,89	15,89	15,89	15,89	15,89	15,89	15,89	
	ИТОГО за день		195,38	191,97	912,82	6266,87	3,90	210,64	1994,91	62,47	

№ рец	20 день (пятница)		Выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe		
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне		5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31		
раз	Каша ячневая с маслом сливочным		150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53		
раз	Чай с сахаром		150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
				8,92	16,01	47,40	371,70	0,06	1,94	216,14	1,49		
	Обед												
49	Суп-пюре из картофеля с гречками без молока		150/12	4,3	3,96	18,82	142,6	0,1	5,67	71,4	0,68		
раз	Колбасик Особый		60	9,60	6,00	0,00	83,64	0,02	0,00	7,20	0,84		
191	Рис припущенный		110	2,70	3,90	27,90	157,71	1,76	0,00	10,23	0,85		
раз	Фасоль стручковая отварная		30	0,90	0,09	0,90	9,30	0,03	6,00	19,50	0,33		
раз	Компот из свежих фруктов		150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33		
124*	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
				20,72	14,87	76,95	526,60	1,96	13,62	133,52	3,88		
	Полдник												
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный		45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54		
раз	Чай с сахаром		150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
126	Фрукты (Плоды свежие)		1 шт	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30		
				3,98	1,91	50,01	230,48	0,10	15,00	36,60	4,49		
	Ужин												
73	Рагу из овошей		130	4,38	7,20	15,60	140,40	0,12	6,60	30,30	0,95		
раз	Чай с сахаром		150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
124*	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
				6,53	7,49	40,98	251,36	0,16	6,60	44,89	2,24		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00												
	Котлета мясная с овощным салатом		60/30	6,36	14,80	7,63	189,95	0,07	1,64	22,00	1,00		
532*	Сок фруктовый		150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30		
				6,96	6,96	6,96	6,96	6,96	6,96	6,96	6,96		
				40,15	40,28	215,34	1380,14	2,28	37,16	431,15	12,10		
	Итого за день												

Использованы сборники рецептов:

200 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Пермь 1998

200* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2012

200/1 Картоотека блюд для лечебного питания

раз Блюда разработанные МКУП "Центр социального питания г. Березники"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 376304230083447847618637456882370283188412430524

Владелец Бурдина Наталья Валерьевна

Действителен с 19.04.2024 по 19.04.2025