

№ рец	2 день (вторник)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44		
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24		
раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59		
	Обед		11,42	13,81	78,74	486,97	0,23	1,94	301,68	2,27		
174/2021	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,42	4,11	8,99	81,25	0,04	10,71	23,82	0,88		
раз	Вигочек рыбный	70	10,3	1,93	6,77	85,38	0,03	0,14	20,13	0,35		
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91		
211	Пюре из моркови/ Свежие овощи	30	0,47	1,12	3,25	24,9	0,01	1,89	10,98	0,46		
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
	Полдник		18,83	13,08	82,37	521,95	0,27	17,07	109,28	10,11		
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0	11,25	0,53		
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15		
	Ужин		7,14	10,26	26,55	227,16	0,06	0,45	192,02	0,68		
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62		
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01		
раз	Кисель Вишенка	180	0,02	0	18	70,1	0	0	4,86	0,78		
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		18,24	9,46	64,19	389,46	0,08	0,38	153,8	2,47		
	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	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1		
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3		
			15,88	5,9	25,77	216,79	0,14	16,44	186,48	4,02		
	Итого за день		71,51	52,51	277,62	1842,33	0,78	36,28	943,26	19,55		

№ рецепта	3 день (среда)		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	138,6	0,31
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7
раз	Чай с молоком		180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
				11,53	15,47	61,39	472,85	0,1	3,13	295,44	1,84
	Обед										
1-9/2023	Рассольник ленинградский со сметаной		200/5	3,6	8,1	23,3	108	0,07	9,48	11,59	0,65
раз	Котлета из свинины		70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
203	Картофель отварной		130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,75
199	Капуста тушеная		30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
раз	Компот из шиповника		180	0,68	0	26	63,22	0	54	4,9	4,31
124*	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
				22,06	27,44	106,1	642,05	0,32	82,02	73,2	8,92
	Полдник										
603	Пряник		1 шт	1,2	0,9	15	73,2	0,02	0	2,2	0,2
249	Молоко кипяченое		180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
				6,23	6,64	24,07	181,31	0,04	0,45	182,97	0,35
	Ужин										
раз	Тефтели мясные		70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74
190	Рис отварной		130	3,27	4,71	34,91	195,15	0,02	0	3,88	0,42
раз	Соус томатный		30	0,6	1,27	2	21,8	0,01	0,1	17,91	0,04
раз	Чай с лимоном		180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
				17,48	14,97	80,84	511,9	0,15	4,62	54,7	3,08
	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	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)		150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
				11,92	11,07	23,26	257,44	0,12	28,12	177,62	4,86
	Итого за день			69,22	75,59	295,66	2065,55	0,73	118,34	783,93	19,05

№ рец	5 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe
108*	Завтрак Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
43	Суп молочный с крупной рисовой	200	1,85	6,19	12,3	112,47	0,06	1,3	155,6	0,3
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
	Обед		8,17	15,48	35,42	314,02	0,1	1,99	353,06	1,44
48	Суп-лапша домашняя	200	1,96	3,9	11,1	87,5	0,03	0,3	7,2	0,32
раз	Наливка картофельная с рыбой	150	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	6,88	6,23
451*	Соус молочный с морковью	30	0,7	2,4	2,6	34,8	0,01	0,14	16,7	0,08
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,01	1	4,6	0,12
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	Подник		17,83	15,91	64,36	447,12	0,17	1,69	60,64	14,26
604	Печенье	15	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
126	Фрукты (Плоды свежие)	200	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
	Ужин		7,13	8,3	39,57	259,01	0,09	15,45	206,97	3,65
310*	Дйцо варёное	21	2,55	2,3	0,15	31,5	0,02	0	11	0,5
137/2018	Рагу овощное	130	2,42	9,7	14,66	155,4	0,06	8	35,17	0,72
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		8,6	12,49	52,02	352,95	0,15	10,52	66,45	3,1
	Пудинг мясной с овощами	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	Кисломологичный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Итого за день		11,32	10,47	7,66	189,94	0,07	13,12	153,62	1,56
			53,05	62,65	199,03	1563,04	0,58	42,77	840,74	24,01

№ пед	6 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31		
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,42	7,26	36,4	243,73	0,14	1,38	142,51	1,99		
раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59		
			15,48	11,76	73,32	502,65	0,2	1,79	419,61	2,89		
	Обед											
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78		
раз	Виточек из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5		
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85		
129	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	0,01	2,88	9,6	0,24		
раз	Напиток витаминный	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			22,02	25,9	82,79	731,67	2	11,4	114,5	5,25		
	Полдник											
602*	Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14		
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15		
			6,27	6,14	24,49	177,71	0,04	0,45	182,97	0,29		
	Ужин											
раз	Ёжики мясные	70	5,5	8,2	6,9	116,8	0,08	0	13	1,5		
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	3,7	7,3	30,5	182,6	0	28,8	14,4	1,3		
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82		
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			12,83	15,99	74,61	465,45	0,15	31,32	47,68	4,68		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Коллеты мясо-капустные с сыром	50	7,83	9,22	1,77	121,4	0,03	4,32	17,44	1,23		
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4		
			8,83	9,42	21,97	213,4	0,05	8,32	31,44	1,63		
	Итого за день		65,43	69,21	277,18	2090,88	2,44	53,28	796,2	14,74		

№ п/п	7 день (вторник)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44		
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,21	7,08	30,91	214,98	0,08	1,38	132,77	0,44		
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83		
	Обед		8,72	12,41	67,01	417,39	0,12	2,06	198,03	1,71		
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,65		
раз	Тертели из рыбы	70	6,18	1,43	6,43	63,4	0,02	0,19	0,03	0,43		
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91		
199	Капуста свежая тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65		
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
	Полдник		15,43	11,88	81,77	500,38	0,3	19,43	86,11	10,15		
270	Булочка Российская	30	2,13	1,45	19,6	99,9	0,03	0,04	7,73	0,29		
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15		
	Ужин		7,16	7,19	28,67	208,01	0,05	0,49	188,5	0,44		
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62		
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		18,22	9,46	59,73	373,46	0,08	0,38	153,8	2,47		
	Блюдо из творога с фруктовым салатом	75	4,17	2,4	15,83	104,9	0,02	3,05	51,61	1,51		
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1		
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3		
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	195,61	4,91		
	Итого за день		57,1	46,13	272,75	1718,9	0,65	41,11	822,05	19,68		

№ рещ	8 день (среда) Завтрак	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
			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	138,6	0,31
45	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,71	5,3	17,25	143,14	0,07	0,91	156,6	0,37
раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
	Обед		13,77	14,09	54,17	402,06	0,13	1,32	433,7	1,27
49	Суп-пюре из картофеля с гречками	200/12	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,7	97	0,92
раз	Шницель из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
681/2	Каша гречневая вязкая	130	3,9	3,9	18,2	124,8	0,04	4,62	13,4	1,1
133*	Икра свекольная	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из шиповника	180	0,68	0	26	63,22	0	54	4,9	4,31
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	Поддник		25,12	23,72	100,84	703,98	0,34	68,21	156,93	9,35
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
	Ужин		6,69	7,34	21,01	177,91	0,04	0,45	185,17	0,45
раз	Голубцы ленивые	70	6,8	8,2	10,9	146,4	0,01	0,45	28,5	1,2
раз	Картофельное пюре с морковью	130	2,3	5,9	11	106,6	0,11	4,08	35,1	0,9
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		12,73	14,59	59,11	419,05	0,19	7,05	83,88	3,98
	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	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	7	0,2
			9,02	8,38	13,62	188,68	0,05	14,42	40,62	1,66
	Итого за день		67,33	68,12	248,75	1891,68	0,75	91,45	900,3	16,71

№ рещ	9 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витаминны	С	Са	Минеральные в-ва	Fe
			Б	Ж	У						
	Завтрак										
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24	
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83	
			13,49	13,98	51,96	428,74	0,21	2,23	354,24	2,38	
	Обед										
8/2024	Свёкольник со сметаной	200/5	1,5	5,1	8	83,3	0,04	10,71	23,82	0,88	
раз	Котлета рыбная Любительская	70	8,75	2,2	4,2	71,4	0,04	0,4	25,5	0,4	
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,75	
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,07	5	5,2	0,14	
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			17,84	14,2	81,54	509,55	0,32	29,8	88,54	9,68	
	Полдник										
раз	Пирог разборник	50	4,87	4,48	39,56	162,16	0,05	0,06	14,17	0,82	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
			9,9	10,22	48,63	270,27	0,07	0,51	194,94	0,97	
	Ужин										
раз	Лапшевник с творогом	120	10	8,3	21,2	181	0,03	0,4	173,35	0,55	
раз	Соус молочный пломбир	30	1,2	2,2	9,2	61,2	0,01	0,2	27	0,04	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			14,78	10,99	67,42	406,1	0,11	0,6	222,86	2,43	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Омлет с зеленью	150	9,86	11,56	5,22	164,36	0,08	1,84	111,4	1,76	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	16	2,2	
			13,06	14,15	19,76	256,62	0,14	12,54	247,4	4,06	
	Итого за день		69,07	63,54	269,31	1871,28	0,85	45,68	1107,98	19,52	

№ п/п	№ рещ	10 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва							
				Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe							
		Завтрак																
	110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44							
	раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7							
	раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59							
		Обед		9,46	15,3	88,17	531,08	0,12	2,84	242,88	1,73							
	9/2023	Салат Степной	30	0,45	3,06	2,37	39	0,02	1,76	5,98	0,2							
	192/2022	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,66	4,28	8,2	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72							
	раз	Рулет мясной паровой с яйцом	70	11	9,37	4,7	132,5	0,05	0	14,66	0,92							
	194	Вермишель отварная	130	4,7	5,7	23,3	172	1,5	2,2	15,6	1,1							
	раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45							
	124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06							
		Поддник		21,68	23,08	81,73	624,31	1,72	17,49	79,29	10,45							
	604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2							
	249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15							
		Ужин		6,53	7,7	23,97	191,51	0,04	0,45	182,97	0,35							
	75	Запеканка картофельная с овощами	120	3,9	11,9	25,2	223,4	0,09	5,08	18,98	0,75							
	раз	Соус томатный	30	0,6	1,27	2	21,8	0,01	0,1	17,91	0,04							
	раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4							
	122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06							
		Ужин дома с 19-00 до 20-00		8,51	14,3	63,34	409,61	0,18	7,52	67,91	2,25							
		Блюдо из творога с яблоками	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97							
		Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1							
		Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3							
				18,29	15,55	39,62	360,66	0,17	17,3	278,66	4,37							
	Итого за день			46,18	60,38	257,21	1756,51	2,06	28,3	573,05	14,78							

№ п/п	№ реч	11 день (понедельник)		Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
		Завтрак	Обед		Б	Ж	У		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	138,6	0,31		
	раз	Каша пшенная молочная с маслом сливочным		200	7,79	9,9	35,91	266,9	0,19	1,46	144,73	1,21		
	раз	Чай с молоком		180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83		
			Обед		14,11	19,19	59,03	468,45	0,23	2,15	342,19	2,35		
	51	Суп-пюре из разных овощей с гречками		200/12	2,31	4	10,42	86,92	0,05	6	57,56	0,6		
	раз	Виточек из свинины		70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5		
	681/2	Каша гречневая вязкая		130	3,9	3,9	18,2	124,8	0,04	4,62	13,4	1,1		
	60*	Салат из свёклы отварной		20	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81		
	раз	Компот из шиповника		180	0,61	0	20,75	85,41	0	54	4,9	4,31		
	124*	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			Полдник		21,6	21,59	81,37	610,86	0,25	68,82	127,91	9,38		
	602*	Вафля		1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14		
	249	Молоко кипяченое		180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15		
			Ужин		6,27	6,14	24,49	177,71	0,04	0,45	182,97	0,29		
	раз	Тфтели мясные		70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74		
	раз	Картофель запеченный из отварного		130	3,12	6,05	25,4	152,2	0	24	12	1,08		
	раз	Чай с лимоном		180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82		
	122*	Хлеб пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			Ужин дома с 19-00 до 20-00		16,73	15,04	69,33	447,15	0,12	28,52	44,91	3,7		
		Блюдо из рыбы с овощами		70	6,67	3,59	3	71,07	0,04	1,44	18,07	0,31		
		Фрукт		100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	16	2,2		
	532	Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4		
					8,07	4,19	33,6	208,07	0,09	15,44	48,07	2,91		
	Итого за день				66,78	66,15	267,82	1912,24	0,73	115,38	746,05	18,63		

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва	
				Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe	
		12 день (вторник)										
		Завтрак										
105*		Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
45		Суп молочный с хлопьями овсяными	200	4,9	6,1	18,6	148,5	0,06	0,3	155,6	0,3	
раз		Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59	
		Обед										
174/2021		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	13,42	20,61	0,56	
раз		Котлета рыбная	70	10,34	1,9	6,8	85,8	0,03	0,14	20,13	0,35	
205		Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91	
129		Икра кабачковая/ Овощи свежие	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24	
раз		Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
				18,49	12,27	76,89	499,02	0,27	20,77	104,69	9,57	
		Полдник										
раз		Шанежка наливная	45	3,8	1,4	21,8	112,2	0,07	0	7,4	0,3	
249		Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
				8,83	7,14	30,87	220,31	0,09	0,45	188,17	0,45	
		Ужин										
раз		Пудинг творожный с яблоками	120	9,2	6,5	20,8	239,5	0,05	0,04	121,87	0,5	
раз		Соус фруктовый	30	0,02	0	5,8	23,3	0	0	4,86	0,78	
505		Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
122*		Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
				12,8	6,99	63,62	426,7	0,12	0,04	149,24	3,12	
		Ужин дома с 19-00 до 20-00										
		Сырники творожные с фруктовой начинкой	75	4,17	2,4	15,83	104,9	0,02	3,05	51,61	1,51	
		Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
		Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
				7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	195,61	4,91	
		Итого за день										
				60,65	42,19	262,47	1773,11	0,7	40,72	1070,41	19,25	

№ рещ	13 день (среда)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва					
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe				
	Завтрак													
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44				
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,21	7,08	30,91	214,98	0,08	1,38	132,77	0,44				
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83				
	Обед		8,72	12,41	67,01	417,39	0,12	2,06	198,03	1,71				
192/2022	Суп крестьянский со сметаной	200/5	1,9	6,2	12,3	112,5	0,07	9,48	11,59	0,65				
4/2024	Жаркое "Для детей" со свиной	150	21,3	19,1	12,2	275,7	0,2	36,6	41,2	1,8				
121*	Огурец соленый/ Овощи свежие	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18				
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4				
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06				
	Полдник		27,37	26,45	60,98	555,21	0,36	50,42	86,61	4,09				
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3				
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15				
	Ужин		6,69	7,34	21,01	177,91	0,04	0,45	185,17	0,45				
310*	Дйцо варёное	21	2,56	2,32	0,16	31,51	0,02	0	11	0,5				
105	Пюре из гороха с маслом	130	13,65	3,02	31,5	207,6	0,26	0	69	4				
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82				
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06				
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		19,84	5,83	68,87	405,16	0,35	2,52	100,28	6,38				
	Блюдо из говядины с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04				
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4				
			12,9	12,59	25,47	272,45	0,07	8,37	68,09	1,44				
	Итого за день		75,52	64,62	243,34	1828,12	0,94	63,82	638,18	14,07				

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда (состав)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У	К/ккал	В1	С	Са	Fe	в-ва
		14 день (четверг)										
		Завтрак										
108*		Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,42	7,26	36,4	243,73	0,14	1,38	142,51	1,99	
раз		Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59	
				15,48	16,05	73,32	502,65	0,2	1,79	419,61	2,89	
		Обед										
174/2021		Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,42	4,11	8,99	81,25	0,04	10,71	23,82	0,88	
раз		Фрикадельки рыбные	70	10,2	1,4	4,9	73,7	0,02	0,19	0,03	0,43	
203		Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51	0,9	
		Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,07	5	5,2	0,14	
раз		Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
				19,21	12,41	83,23	509,8	0,32	32,28	64,82	9,86	
		Полдник										
274		Сдоба обыкновенная	45	3,5	2,8	26,5	145,11	0,07	0	7,4	0,3	
249		Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
				8,53	8,54	35,57	253,22	0,09	0,45	188,17	0,45	
		Ужин										
раз		Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62	
493*		Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01	
505		Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
122*		Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
				18,22	9,46	59,73	373,46	0,08	0,38	153,8	2,47	
		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	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
		Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
				5,44	12,27	24,02	218,72	0,12	23,67	199,56	3,93	
		Итого за день										
				66,88	58,73	275,87	1857,85	0,81	58,57	1025,96	19,6	

№ рел	16 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва				
			Б	Ж	У	К/ккал	В1	С	Са	Fe			
	Завтрак												
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44			
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200	4,2	9,4	20,1	181	0,07	0,91	156,6	0,37			
раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59			
			8,45	14,23	70	440,78	0,13	1,31	301,5	1,4			
	Обед												
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78			
раз	Котлета из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5			
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85			
133*	Фасоль отварная/Икра морковная	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18			
532*	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4			
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06			
			22,77	24,71	87,29	746,62	2,02	12	119,07	4,77			
	Полдник												
602*	Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14			
290	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15			
249			6,27	6,14	24,49	177,71	0,04	0,45	182,97	0,29			
	Ужин												
75	Рулет картофельный с овощами	150	4,9	14,9	31,5	279,3	0,09	5,08	18,98	0,75			
раз	Соус томатный	30	0,6	1,27	2	21,8	0,01	0,1	17,91	0,04			
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82			
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06			
			9,13	16,66	70,71	467,15	0,17	7,7	57,17	2,67			
	Ужин дома с 19-00 до 20-00												
	Блюдо из мяса с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04			
126	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	0			
			12,5	12,99	20,87	247,95	0,1	19,37	78,09	1,04			
	Итого за день		59,12	74,73	273,36	2080,21	2,46	40,83	738,8	10,17			

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда (состав)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe	в-ва
		17 день (вторник)										
		Завтрак										
108*		Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24	
раз		Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83	
		Обед										
37		Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,65	
раз		Виточек морской	70	9,5	5,9	12,9	143,8	0,05	0,5	20,3	0,5	
раз		Картофель и овощи тушеные в соусе	130	3,7	7,3	30,5	182,6	0	28,8	14,4	1,3	
121*		Огулец солёный	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46	
раз		Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
				19,32	19,7	96,39	633,81	0,22	41,25	85,37	10,42	
		Полдник										
284/311		Пирожок с яблоками	45	3,48	2,92	21,73	126,82	0,04	2	17	0,9	
249		Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
				8,51	8,66	30,8	234,93	0,06	2,45	197,77	1,05	
		Ужин										
раз		Лапшевник с творогом	120	10	8,3	21,2	181	0,03	0,4	173,35	0,55	
раз		Соус сладкий	30	0,02	0	5,8	23,3	0	0	4,86	0,78	
505		Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
122*		Хлеб пшеничный	40	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
				13,6	8,79	64,02	368,2	0,1	0,4	200,72	3,17	
		Ужин дома с 19-00 до 20-00										
		Омлет с овощами	75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,7	0,88	
		Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
				7,73	7,97	6,75	129,44	0,07	1,62	175,7	0,98	
		Итого за день		62,65	63,39	249,92	1795,12	0,66	47,95	1013,8	18	

№ рещ	18 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	138,6	0,31	
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным		200	6,21	7,08	30,91	214,98	0,08	1,38	132,77	0,44	
раз	Какао с молоком		180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59	
				14,27	11,58	67,83	473,9	0,14	1,79	409,87	1,34	
	Обед											
8/2024	Свёкольник со сметаной		200/5	1,5	5,1	8	83,3					
раз	Фрикадельки мясные		70	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	6,88	6,23	
681/2	Каша гречневая вязкая		130	3,9	3,9	18,2	124,8	0,09	0,71	70,88	1,72	
9/2023	Овощи свежие/ Салат Степной		20	0,22	0,04	0,7	4,8	0,02	5	2,8	0,18	
раз	Компот из шиповника		180	0,68	0	26	63,22	0	54	4,9	4,31	
124*	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
				20,18	18,43	81,28	514,02	0,22	59,71	103,11	13,5	
	Полдник											
283	Ватрушка с повидлом		45	5,3	1,9	31,4	164,7	0,04	0	11,25	0,53	
249	Молоко кипяченое		180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
				10,33	7,64	40,47	272,81	0,06	0,45	192,02	0,68	
	Ужин											
раз	Ёжики мясные		70	7,3	10,9	9,15	163,43	0,05	2	12,63	0,74	
205	Картофельное пюре		130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76	
раз	Кисель из конфитюра		180	0,09	0	34,8	139,8	0	0,04	3,9	0,35	
122*	Хлеб пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
				13,74	16,64	87,63	552,13	0,21	5,44	58,42	2,91	
	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	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4	
				7,59	6,89	25,13	198,21	0,06	16,42	47,62	1,86	
	Итого за день			66,11	61,18	302,34	2011,07	0,69	83,81	811,04	20,29	

№ рец	19 день (четверг)		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	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
45	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)		200	5,71	5,3	17,25	143,14	0,07	0,91	156,6	0,37
раз	Чай с молоком		180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
				8,22	10,63	53,35	345,55	0,11	1,59	221,86	1,64
	Обед										
192/2022	Расоильник домашний со сметаной		200/5	1,66	4,28	8,2	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72
357/1	Кнегли рыбные		70	9,74	0,9	3,1	62,8	0,07	13,28	17,79	0,72
203	Картофель отварной		130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51	0,9
129	Икра кабачковая/ Овощи свежие		20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24
раз	Компот из изюма		180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
				18,23	12,98	79,58	517,34	0,34	45,82	80,95	10,09
	Полдник										
	Баранка ванильная		1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3
249	Молоко кипяченое		180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
				6,69	7,34	21,01	177,91	0,04	0,45	185,17	0,45
	Ужин										
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"		100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62
493*	Сгущенное молоко		20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01
раз	Чай с сахаром		180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
				18,22	9,46	59,73	373,46	0,08	0,38	153,8	2,47
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из моркови с творогом		150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97
	Фруктовое пюре		100	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4
				15,89	12,96	40,08	337,9	0,11	5,6	148,66	1,37
	Итого за день			67,25	53,37	253,75	1752,16	0,68	53,84	790,44	16,02

№ рецеп	20 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
	Завтрак										
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,31	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7	
раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59	
	Обед										
	Салат из свежклы отварной	30	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81	
4/2024	Суп-пюре "Вкусный" с гречками	200/12	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,7	97	0,92	
раз	Зразы из пылленка	70	12,2	10,6	6,8	171,27	0,14	7,7	97	0,92	
191	Рис припущенный	130	3,22	4,72	32,73	186,38	1,76	0	10,23	0,85	
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
	Полдник										
	Пряник	15	1,2	0,9	15	73,2	0,02	0	2,2	0,2	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
126	Фрукты (Плоды свежие)	170	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
	Ужин										
	Дйцо варёное	21	2,56	2,32	0,16	31,51	0,02	0	11	0,5	
137/2018	Рагу овощное	130	4,38	7,2	15,6	140,4	0,12	6,6	30,3	0,95	
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		10,57	10,01	52,97	337,96	0,21	9,12	61,58	3,33	
	Котлета мясная с овощным салатом	60/30	6,36	14,8	7,63	189,95	0,07	1,64	22	1	
532*	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
	итого за день		6,96	15,4	23,23	257,45	0,12	16,64	46	4,3	
			63,4	75,23	295,12	2117,41	2,67	66	946,28	17,84	

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 Картофелька блгод для лечебного питания

200/2 Сборник рецептов блгод и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год

рез Блгодл газработанные МКУП "Центр социального питания г. Березники"