СОГЛАСОВАНО
Руководитель дошкольного
образовательного учреждения №___
_____ / _____/
"___" _____ 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Центр социального питания г.Березники"
_____ Ю.М.Ернова
20 августа 2024г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (ЯСЛИ)

№ рец	1 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В і	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 манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	23,18	161,24	0,06	1,04	99,58	0,33
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			9,67	13,47	41,88	329,46	0,08	1,15	242,23	1,29
	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	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
табл	Каша гречневая вязкая	100	4,57	6,32	16,44	142,65	0,09	0,71	70,88	1,72
129	Икра кабачковая	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	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
			21,25	19,44	64,78	524,25	0,28	8,09	162,58	9,83
	Полдник									
602*	Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,52	5,18	22,98	159,7	0,04	0,38	152,84	0,27
	Ужин									
раз	Рулет мясной паровой с яйцом	60	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0	14,66	0,92
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
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			15,94	12,75	54,58	379,77	1,56	1,95	44,87	2,6
	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	55,7	0,88
	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
			8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33
итого за день			*60,71*	*59,17*	*192,55*	*1401,51*	*10,29*	*19,9*	*610,85*	*22,32*

№ рец	**2 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	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			9,12	11,47	66,61	407,55	0,18	1,51	239,42	1,86
	Обед									
174/2021	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	1,07	3,08	6,74	60,94	0,03	8,03	17,87	0,66
раз	Биточек рыбный	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14	20,13	0,35
205	Картофельное пюре	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
211	Пюре из моркови/ Овощи свежие	30	0,47	1,12	3,25	24,9	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
			14,33	10,81	60,41	409,31	0,22	13,67	93,61	8,46
	Полдник									
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0	11,25	0,53
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			6,39	9,3	25,04	209,15	0,06	0,38	161,89	0,66
	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	Кисель Вишенка	150	0,02	0	18	70,1	0	0	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			16,81	9,26	54,81	345,54	0,05	0,38	146,69	2,05
	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	2,8	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	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88
итого за день			*62,53*	*56,72*	*222,75*	*1387,43*	*16,39*	*31,82*	*657,49*	*28,91*

№ рец	**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	138,6	0,31
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
			10,02	12,66	49,2	391,96	0,07	2,42	261,14	1,53
	Обед									
15/2023	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	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	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	150	0,51	0	17,3	71,18	0	45	4,08	3,6
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			15,3	18,17	71,79	518,89	0,27	70,65	59,88	7,24
	Полдник									
603	Пряник	1 шт	1,2	0,9	15	73,2	0,02	0	2,2	0,2
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,48	5,68	22,56	163,3	0,04	0,38	152,84	0,33
	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	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	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			12,38	11,22	59,81	393,71	1,86	4,62	53,94	3,09
	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			*55,1*	*58,8*	*226,62*	*1725,3*	*2,36*	*106,19*	*705,42*	*17,05*

№ рец	**4 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
раз	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,1	108,55	0,91
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			9,58	12,16	71,91	437,33	0,19	1,45	230,37	1,84
	Обед									
174/2021	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	Хлебцы куриные	50	8,7	7,6	4,9	122,3	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
60*	Салат из свёклы отварной	30	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81
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
			17,29	16,17	72,63	510,45	1,61	16,48	78,41	8,91
	Полдник									
290	Шанежка с картофелем	45	4,5	4,9	25,9	166,2	0,04	0	11,25	0,53
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			8,78	9,68	33,46	256,3	0,06	0,38	161,89	0,66
	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
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			11,37	6,79	51,98	373,76	0,09	0,04	141,32	2,57
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Котлеты овощные с творогом	150	5,5	15,53	16,64	228,44	0,12	16,36	57,3	1,68
	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
			8,9	18,32	36,38	343,2	0,2	32,06	201,3	5,08
итого за день			*55,92*	*63,12*	*266,36*	*1921,04*	*2,15*	*50,41*	*813,29*	*19,06*

№ рец	**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	138,6	0,31
43	Суп молочный с крупой рисовой	150	1,4	4,6	9,2	84,4	0,05	0,68	117,45	0,28
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
			7,51	13,7	29,7	272,88	0,08	1,27	305,1	1,28
	Обед									
48	Суп-лапша домашняя	150	1,5	2,9	8,3	65,6	0,03	0,4	8,21	0,35
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	0,07	5	5,2	0,14
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
			16,6	14,78	53,58	389,67	0,21	5,75	57,38	13,03
	Полдник									
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			6,38	7,34	38,06	241	0,09	15,38	176,84	3,63
	Ужин									
310*	Яйцо варёное	21	2,55	2,3	0,15	31,5	0,02	0	11	0,5
137/2018	Рагу овощное	110	3,7	6,1	13,2	118,8	0,12	6,6	30,3	0,95
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			8,45	8,69	41,18	272,43	0,18	9,12	54,47	2,91
	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	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
			11,32	10,47	7,66	189,94	0,07	13,12	153,62	1,56
итого за день			*50,26*	*54,98*	*170,18*	*1365,92*	*0,63*	*44,64*	*747,41*	*22,41*

№ рец	**6 день (понедельник)**	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 пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,57	5,44	27,3	182,8	0,11	1,04	106,88	1,5
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			13,12	9,84	59,3	419,09	0,16	1,4	360,9	2,3
	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	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
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	23,4	0,01	2,88	9,6	0,24
раз	Напиток витаминный	150	0,04	0	11,44	46,9	0	2,1	2,2	0,5
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			17,8	21,4	73,02	628,31	1,68	10,98	102,77	3,98
	Полдник									
602*	Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,52	5,18	22,98	159,7	0,04	0,38	152,84	0,27
	Ужин									
раз	Ёжики мясные	50	3,9	5,9	4,9	83,4	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	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			9,3	12,39	58,55	360,03	0,09	33,32	40,2	3,5
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Котлеты 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			*54,57*	*58,23*	*235,82*	*1780,53*	*2,02*	*54,4*	*688,15*	*11,68*

№ рец	**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	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	23,18	161,24	0,06	1,04	99,58	0,33
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
			6,96	10,45	56,66	350,58	0,09	1,62	155,03	1,46
	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	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	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	0,27	14,6	134,71	8,76
	Полдник									
270	Булочка Российская	30	2,13	1,45	19,6	99,9	0,03	0,04	7,73	0,29
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			6,41	6,23	27,16	190	0,05	0,42	158,37	0,42
	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	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			16,79	9,26	48,09	320,52	0,05	0,38	145,88	1,92
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	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			*49,72*	*40,66*	*229,86*	*1473,76*	*0,56*	*35,77*	*789,6*	*17,47*

№ рец	**8 день (среда)**	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	138,6	0,31
45	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	150	4,28	3,98	12,94	107,36	0,05	0,68	117,45	0,28
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			11,83	12,67	44,94	343,65	0,1	1,04	371,47	1,08
	Обед									
49	Суп-пюре из картофеля с гренками	150/12	4,3	3,96	18,82	142,6	0,1	5,67	71,4	0,68
раз	Шницель из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
табл	Каша гречневая вязкая	100	4,57	6,32	16,44	142,65	0,09	0,71	70,88	1,72
133*	Икра свёкольная	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из шиповника	150	0,51	0	17,3	71,18	0	45	4,08	3,6
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			20,26	21,33	77,33	606,25	0,32	53,27	178,39	8,21
	Полдник									
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,94	6,38	19,5	159,9	0,04	0,38	155,04	0,43
	Ужин									
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	100	1,7	4,5	8,5	82	0,08	3,1	27	0,8
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			10,7	12,99	47,23	350,53	0,13	6,07	68,67	3,46
	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	0,5	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			*57,75*	*61,75*	*202,62*	*1649,01*	*0,64*	*75,18*	*814,19*	*14,84*

№ рец	9 день (четверг)	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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
			11,49	11,55	42,13	358,88	0,16	1,75	305,25	1,93
	Обед									
8/2024	Свёкольник со сметаной	150/5	1,12	3,8	6	62,5	0,03	8,03	17,87	0,66
раз	Котлета рыбная Любительская	50	6,25	1,58	3	51	0,04	0,4	25,5	0,4
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	0,04	2,6	5,4	0,07	5	5,2	0,14
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
			13,77	11,16	66,68	408,69	0,29	27,08	77,72	8,18
	Полдник									
раз	Пирог разборник	50	4,87	4,48	39,56	162,16	0,05	0,06	14,17	0,82
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			9,15	9,26	47,12	252,26	0,07	0,44	164,81	0,95
	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	0	0,1	0,01
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			13,35	10,79	55,78	353,16	0,07	0,4	188,04	1,85
	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			*60,82*	*56,91*	*231,47*	*1629,61*	*0,73*	*42,21*	*983,22*	*16,97*

№ рец	**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	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			7,65	12,58	73,68	440,63	0,09	2,18	195,31	1,46
	Обед									
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	150/5	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54
раз	Рулет мясной паровой с яйцом	60	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0	14,66	0,92
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	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			18,22	18,74	73,63	530,27	1,64	11,93	62,9	8,6
	Полдник									
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,78	6,74	22,46	173,5	0,04	0,38	152,84	0,33
	Ужин									
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	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			7,01	13,99	51,85	356,59	0,14	7,13	58,57	1,76
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	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			*56,95*	*67,6*	*261,24*	*1861,65*	*2,08*	*38,92*	*748,28*	*16,52*

№ рец	**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	138,6	0,31
раз	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,1	108,55	0,91
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
			11,95	16,53	47,43	388,66	0,17	1,69	296,2	1,91
	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	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
табл	Каша гречневая вязкая	100	4,57	6,32	16,44	142,65	0,09	0,71	70,88	1,72
60*	Салат из свёклы отварной	30	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81
раз	Компот из шиповника	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			21,54	24,39	57,52	539,26	0,28	9,79	307,14	4,86
	Полдник									
602*	Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,52	5,18	22,98	159,7	0,04	0,38	152,84	0,27
	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 лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			12,1	12,72	42,43	338,37	0,09	28,52	37,8	3,28
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	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			*59,18*	*63,01*	*203,96*	*1634,06*	*0,67*	*55,82*	*842,05*	*13,23*

№ рец	12 день (вторник)	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
45	Суп молочный с хлопьями овсяными	150	3,7	4,6	14	111,4	0,05	0,68	117,45	0,28
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			11,25	9	46	347,69	0,1	1,04	371,47	1,08
	Обед									
174/2021	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	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14	20,13	0,35
205	Картофельное пюре	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	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	16,7	89,82	8
	Полдник									
раз	Шанежка наливная	45	3,8	1,4	21,8	112,2	0,07	0	7,4	0,3
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			8,08	6,18	29,36	202,3	0,09	0,38	158,04	0,43
	Ужин									
раз	Пудинг творожный с яблоками	120	9,2	6,5	20,8	239,5	0,06	1,05	89,7	0,64
раз	Соус фруктовый	30	0,02	0	5,8	23,3	0	0	4,86	0,78
505	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			11,37	6,79	51,98	373,76	0,1	1,05	109,15	2,71
	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			*52,25*	*37,34*	*218,7*	*1532,88*	*0,61*	*37,92*	*924,09*	*17,13*

№ рец	**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	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	23,18	161,24	0,06	1,04	99,58	0,33
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
			6,96	10,45	56,66	350,58	0,09	1,62	155,03	1,46
	Обед									
192/2022	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 свининой	150	21,3	19,1	12,2	275,7	0,2	36,6	41,2	1,8
121*	Огурец соленый/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,07	5	5,2	0,14
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
			26,74	23,52	50,95	478,43	0,35	50,21	84,39	3,52
	Полдник									
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,94	6,38	19,5	159,9	0,04	0,38	155,04	0,43
	Ужин									
310*	Яйцо варёное	21	2,56	2,32	0,16	31,51	0,02	0	11	0,5
105	Пюре из гороха с маслом	120	12,94	2,87	28,5	184,1	0,22	0	57,5	3,33
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			17,7	5,48	56,49	337,74	0,28	2,52	81,67	5,29
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	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			*70,24*	*58,42*	*209,07*	*1599,1*	*0,83*	*63,1*	*544,22*	*12,14*

№ рец	**14 день (четверг)**	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	138,6	0,31
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,57	5,44	27,3	182,8	0,11	1,04	106,88	1,5
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			13,12	14,13	59,3	419,09	0,16	1,4	360,9	2,3
	Обед									
174/2021	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	1,07	3,08	6,74	60,94	0,03	8,03	17,87	0,66
раз	Фрикадельки рыбные	50	7,3	1	3,5	52,6	0,01	0,2	0,01	0,4
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	0,04	2,6	5,4	0,07	5	5,2	0,14
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
			14,77	9,86	67,92	408,73	0,25	26,88	52,23	8,18
	Полдник									
274	Сдоба обыкновенная	45	3,5	2,8	26,5	145,11	0,07	0	7,4	0,3
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			7,78	7,58	34,06	235,21	0,09	0,38	158,04	0,43
	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	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			16,79	9,26	48,09	320,52	0,05	0,38	145,88	1,92
	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			*57,9*	*53,1*	*233,39*	*1602,27*	*0,67*	*52,71*	*916,61*	*16,76*

№ рец	**15 день (пятница)**	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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
			11,49	11,55	42,13	358,88	0,16	1,75	305,25	1,93
	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	Рулет мясной паровой с яйцом	60	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0	14,66	0,92
193	Вермишель отварная	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
раз	Напиток витаминный	150	0,04	0	11,44	46,9	0	2,1	2,2	0,5
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			22,85	16,52	71,71	513,2	1,64	11,49	111,45	4,37
	Полдник									
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,78	6,74	22,46	173,5	0,04	0,38	152,84	0,33
	Ужин									
раз	Ёжики куриные	60	6,3	9,3	7,8	140,1	0,05	2	12,63	0,74
205	Картофельное пюре	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
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			11,11	14,82	42,85	357,99	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	245,9	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
			17,69	14,95	24,02	293,16	0,12	2,3	254,66	1,07
итого за день			*68,92*	*64,58*	*203,17*	*1696,73*	*2,14*	*23,27*	*882,75*	*10,17*

№ рец	**16 день (понедельник)**	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
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	150	3,2	7,1	15,1	135,75	0,05	0,68	117,5	0,2
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			6,94	11,83	60,08	372,9	0,1	1,03	239,32	1,13
	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	Котлета из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	2[illegible]	154,8	1,47	0	8,53	0,71
133*	Фасоль отварная/Икра морковная	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18
532*	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69	0,02	4	14	0,4
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			18,36	20,16	74,81	629,61	1,7	12	107,77	3,82
	Полдник									
602*	Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14
290	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
249			5,52	5,18	22,98	159,7	0,04	0,38	152,84	0,27
	Ужин									
75	Рулет картофельный с овощами	130	3,2	7,1	15,4	161,7	0,2	6,6	24,6	0,9
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	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			6	8,66	45,23	305,63	0,25	9,22	55,68	2,4
	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		*49,32*	*58,82*	*223,97*	*1715,79*	*2,19*	*42*	*633,7*	*8,66*

№ рец	**17 день (вторник)**	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	138,6	0,31
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
			11,49	15,84	42,13	358,88	0,16	1,75	305,25	1,93
	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	6,8	4,2	9,2	102,7	0,01	0,2	0,01	0,4
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	110	3,2	6,2	25,82	154,5	0	28,8	14,4	1,3
121*	Огурец солёный	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	15,5	80,25	507,93	0,17	36,8	118,53	9,08
	Полдник									
284/311	Пирожок с яблоками	45	3,48	2,92	21,73	126,82	0	0	0	0
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			7,76	7,7	29,29	216,92	0,02	0,38	150,64	0,13
	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	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			12,17	8,59	52,38	315,26	0,07	0,4	192,8	2,62
	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		*54,08*	*55,6*	*210,8*	*1528,43*	*0,49*	*40,95*	*942,92*	*14,74*

№ рец	**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	150	4,66	5,31	23,18	161,24	0,06	1,04	99,58	0,33
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			12,21	9,71	55,18	397,53	0,11	1,4	353,6	1,13
	Обед									
8/2024	Свёкольник со сметаной	150/5	1,12	3,8	6	62,5	0,03	8,03	17,87	0,66
раз	Фрикадельки мясные	50	7,4	7,64	4,18	109,08	0,04	0	6,88	6,23
таб	Каша гречневая вязкая	100	4,57	6,32	16,44	142,65	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	150	0,51	0	17,3	71,18	0	45	4,08	3,6
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			16,68	18,19	63,4	478,05	0,23	58,74	116,56	13,24
	Полдник									
283	Ватрушка с повидлом	45	5,3	1,9	31,4	164,7	0,04	0	11,25	0,53
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			9,58	6,68	38,96	254,8	0,06	0,38	161,89	0,66
	Ужин									
раз	Ёжики мясные	60	6,3	9,3	7,8	140,1	0,05	2	12,63	0,74
205	Картофельное пюре	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
раз	Кисель из конфитюра	150	0,09	0	29	116,5	0	0,04	3,2	0,3
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			10,84	14,29	61,3	428,98	0,18	5,44	50,61	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	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		*56,9*	*55,76*	*243,97*	*1757,57*	*0,64*	*82,38*	*730,28*	*19,33*

№ рец	**19 день (четверг)**	выход	Лищевые 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)	150	4,28	3,98	12,94	107,36	0,05	0,68	117,45	0,28
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
			6,58	9,12	46,42	296,7	0,08	1,26	172,9	1,41
	Обед									
192/2022	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	6,9	0,6	2,2	44,9	0,05	9,5	12,7	0,5
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
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	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
	Полдник									
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,94	6,38	19,5	159,9	0,04	0,38	155,04	0,43
	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	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			16,79	9,26	48,09	320,52	0,05	0,38	145,88	1,92
	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		*58,98*	*48,21*	*219,06*	*1532,43*	*0,54*	*43,61*	*687,27*	*13,39*

№ 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	138,6	0,31
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			11,46	16,54	60,7	439,77	0,09	2,19	327,51	1,33
	Обед									
60*	Салат из свёклы отварной	30	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81
4/2024	Суп-пюре "Вкусный" с гренками	150/12	4,3	3,96	18,82	142,6	0,1	5,67	71,4	0,68
раз	Зразы из цыплёнка	50	12,2	1[illegible],6	6,8	171,27	0,14	7,7	97	0,92
191	Рис припущенный	110	2,7	3,9	27,9	157,71	1,76	0	10,23	0,85
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
			22,92	20,88	85,67	632,11	2,06	19,52	225,22	4,44
	Полдник									
603	Пряник	1 шт	1,2	0,9	15	73,2	0,02	0	2,2	0,2
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			6,08	6,28	38,16	230,8	0,09	15,38	176,84	3,63
	Ужин									
310*	Яйцо варёное	21	2,56	2,32	0,16	31,51	0,02	0	11	0,5
137/2018	Рагу овощное	110	3,7	6,1	13,2	118,8	0,12	6,6	30,3	0,95
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			8,46	8,71	41,19	272,44	0,18	9,12	54,47	2,91
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	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
			6,96	15,4	23,23	257,45	0,12	16,64	46	4,3
	итого за день		*55,88*	*67,81*	*248,95*	*1832,57*	*2,54*	*62,85*	*830,04*	*16,61*

Использованы сборники рецептур:

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

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

200/1 Картотека блюд для лечебного питания

200/2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239003

Владелец Бурдина Наталья Валерьевна

Действителен С 15.04.2025 по 15.04.2026