СОГЛАСОВАНО
Руководитель дошкольного
образовательного учреждения №
_____
_____ 2023г

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

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ при заболевании **сахарным диабетом** с исключением сахара, рисовой крупы, манной крупы, макаронных изделий, пшеничного хлеба, фруктового сока

№ рец	**1 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 ржаном хлебе	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	6,21	7,08	30,91	214,98	0,08	1,38	132,77	0,44
раз	Чай без сахара	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
			11,22	15,24	51,87	392,22	0,1	1,49	276,23	1,53
	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	Шницель из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
табл	Каша гречневая вязкая	130	5,9	8,2	21,4	185,4	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 без сахара	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
			23,61	28,81	82,29	758,14	0,34	9,84	180,13	11,75
	Полдник									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
	Ужин									
раз	Тефтели мясные	70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
раз	Компот из свежих фруктов без сахара	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
			3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	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			43,44	50,28	166,71	1368,27	0,53	11,78	654,78	14,49

№ 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 ржаном хлебе	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 без сахара	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
			11,42	13,81	78,74	486,97	0,23	1,94	301,68	2,27
	Обед									
27	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	Биточек 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	Чай без сахара	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			18,54	12,9	76,23	494,53	0,26	16,82	106,53	4,44
	Полдник									
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
			7,14	10,26	26,55	227,16	0,06	0,45	192,02	0,68
	Ужин									
раз	Колбасик Особый	60	9,6	6	0	83,64	0,02	0	7,2	0,84
106	Пюре из гороха с маслом	120	11,69	0,65	23,76	147,61	0,26	0	69	4
раз	Кисель Вишенка без сахара	180	0,02	0	18	70,1	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			24,89	7,14	65,24	411,15	0,35	0	98,71	6,68
	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			61,99	44,11	246,76	1619,81	0,9	19,21	698,94	14,07

раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62

№ 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 ржаном хлебе	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 без сахара	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									
34	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 без сахара	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									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
	Ужин									
раз	Тефтели мясные	70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74
табл	Каша пшеничная вязкая	120	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76
раз	Чай с лимоном без сахара	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
			16,38	14,24	64,13	434,05	0,21	7,92	57,15	3,38
	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	62,89	240,69	1657,06	0,65	93,52	606,56	14,29

№ 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 ржаном хлебе	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
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	Какао с молоком без сахара	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
			12,04	14,73	85,81	526,68	0,25	1,86	289,63	2,24
	Обед									
55	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	Хлебцы куриные	70	12,2	10,6	6,8	171,27	0,09	0,71	70,88	1,72
табл	Каша гречневая вязкая	130	5,9	8,2	21,4	185,4	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 сухофруктов без сахара	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
			23,74	24,48	79,37	642,37	0,22	18,58	138,15	10,6
	Полдник									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,09	0,45	198,42	1,21
	Ужин									
раз	Пудинг творожный с яблоками с маслом сливочным	120	9,2	6,5	20,8	239,5	0,05	0,04	121,87	0,5
раз	Чай без сахара	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			12,78	6,99	57,82	403,4	0,12	0,04	144,38	2,34
	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			57,17	52,43	255,55	1790,36	0,68	20,93	770,58	16,39

№ 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 ржаном хлебе	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 без сахара	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			13,49	18,27	51,96	428,74	0,21	2,23	354,24	2,38
	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	Наливка картофельная с рыбой	150	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	6,88	6,23
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,04	0	6,88	6,23
раз	Компот из яблок без сахара	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
			18,07	16,91	61,15	513,89	0,2	6,25	93,53	14,52
	Полдник									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			9,21	6,83	48,15	285,41	0,14	15,45	222,42	4,51
	Ужин									
137/2018	Рагу овощное	130	2,42	9,7	14,66	155,4	0,06	8	35,17	0,72
раз	Чай с лимоном без сахара	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
			23,74	24,48	79,37	642,37	0,22	18,58	138,15	10,6
	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			64,51	66,49	240,63	1870,41	0,77	42,51	808,34	32,01

№ 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 ржаном хлебе	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 без сахара	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
15/2023	Биточек из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
табл	Каша гречневая вязкая	130	5,9	8,2	21,4	185,4	0,09	0,71	70,88	1,72
129	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	0,01	2,88	9,6	0,24
раз	Напиток витаминный без сахара	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
			23,49	29,1	77,11	740,67	0,33	12,11	175,15	6,12
	Полдник									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,09	0,45	198,42	1,21
	Ужин									
раз	Тефтели мясные	70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74
111/2017	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 без сахара	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
			17,31	16,29	74,43	477,55	0,12	33,32	47,31	3,92
	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			64,89	63,38	257,41	1938,78	0,74	47,67	840,49	14,14

№ 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 ржаном хлебе	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с молоком без сахара	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			9,68	14,31	64,94	429,6	0,21	2,22	222,04	2,51
	Обед									
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,65
раз	Тефтели 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 без сахара	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
			15,43	11,88	81,77	500,38	0,3	19,43	86,11	10,15
	Полдник									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,09	0,45	198,42	1,21
	Ужин									
раз	Фрикадельки мясные	70	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	6,88	6,23
203	Картофель отварной	120	2,5	5,71	21,8	146	0,09	13,44	8,76	0,75
раз	Чай без сахара	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			16,38	15,1	63,72	438	0,2	13,44	38,15	8,82
	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			50,1	47,52	242,98	1585,89	0,8	35,54	544,72	22,69

№ 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 ржаном хлебе	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша пшённая с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Какао с молоком без сахара	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
			15,23	17,77	65,76	486,11	0,23	1,95	433,88	2,14
	Обед									
49	Суп-пюре из картофеля с гренками	200/12	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,7	97	0,92
15/2023	Шницель из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
табл	Каша гречневая вязкая	130	5,9	8,2	21,4	185,4	0,04	4,62	13,4	1,1
133*	Икра свёкольная	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из шиповника без сахара	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
			203,65	187,88	905,76	6074,59	2,98	211,79	2605,99	86,5
	Полдник									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,09	0,45	198,42	1,21
	Ужин									
раз	Картофель тушёный с рубленой свининой	150	21,3	19,1	12,2	275,7	0,2	36,6	41,2	1,8
раз	Чай с лимоном без сахара	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
			24,93	19,59	49,41	441,75	0,27	39,12	61,48	3,68
	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	9,02	9,02	9,02	9,02	9,02	9,02	9,02
итого за день			252,41	231,47	1053,48	7220,36	3,57	253,31	3299,77	93,53

№ 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 ржаном хлебе	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 без сахара	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	0,23	2,15	342,19	2,35
	Обед									
35	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 яблок без сахара	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									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,04	0,45	182,97	0,29
	Ужин									
раз	Биточек из индейки	60	4,85	8,66	4,02	101,45	0,1	0	6,64	0,35
105	Пюре из гороха с маслом	130	13,65	3,02	31,5	207,6	0,26	0	69	4
раз	Чай без сахара	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			22,08	12,17	72,54	472,95	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	111,4	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			53	48,56	185,81	1799,37	0,73	44,94	861,1	16,38

№ рец	19 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	15/15		2,37		5,12		7,58		123,14		0,02		0,11		138,60		0,31
310	Яйцо вареное	21		2,56		2,32		0,16		31,51		0,02		0,00		11,00		0,50
282/	Каша пшенная молочная с маслом сливочным/	200/5//	1,2		4,2		20,4		124		0,02		0,1		6,4		0,44	
	Каша яичневая молочная с маслом сливочным	200	5,21	7,79	10,47	9,90	38,27	35,91	271,3	266,90	0,06	0,19	2,44	1,46	97,98	144,73	0,7	1,21
507	Чай с молоком	180	3,05	1,31	0,63	1,13	29,5	15,70	135,78	78,41	0,04	0,02	0,3	0,58	138,5	58,86	0,59	0,83
532	Сок фруктовый	200	9,46	1,00	15,3	0,20	88,17	20,20	531,08	92,00	0,12	0,02	2,84	4,00	242,88	14,00	1,73	0,40
	Обед			**15,03**		**18,67**		**79,55**		**591,96**		**0,27**		**6,15**		**367,19**		**3,25**
	Салат Степной	30	0,45		3,06		2,37		39		0,02		1,76		5,98		0,2	
69	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,66	0,68	4,28	5,05	8,2	3,60	89,49	63,10	0,07	0,00	13,28	3,63	17,79	16,27	0,72	0,61
146	Рулет мясной паровой	70	11	8,47	9,37	6,39	4,7	2,80	132,5	96,55	0,05	0,01	0	2,54	14,66	16,14	0,92	1,37
405	Каша пшеничная вязкая	120	2,77	6,60	5,25	14,34	20,2	0,00	139,1	155,46	0,09	0,11	3,4	0,00	24,24	21,00	0,76	1,08
441	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,29	2,46	0,18	5,10	19,68	11,30	81,52	116,23	0,01	0,11	0,25	4,08	7,61	29,10	6,45	0,91
521	Картофельное пюре	120	3,58	0,43	0,49	0,64	23,48	12,66	109,8	54,61	0,07	0,01	0	2,34	17,65	13,37	1,06	0,40
122/124	Хлеб ржано-пшеничный, ржано-пшеничный	50	19,75	3,58	22,63	0,49	78,63	23,48	591,41	109,80	0,31	0,07	18,69	0,00	87,93	17,65	10,11	1,06
	Полдник			**22,22**		**32,01**		**53,84**		**595,75**		**0,31**		**12,59**		**113,53**		**5,43**
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58		0,49		23,48		109,8		0,07		0		17,65		1,06	
126	Молоко кипяченое	180	5,03	0,60	5,74	0,60	9,07	15,60	108,11	67,50	0,02	0,05	0,45	15,00	180,77	24,00	0,15	3,30
584	Фрукты (Плоды свежие)	150	8,61	7,66	6,23	8,68	32,55	35,74	217,91	228,09	0,09	0,08	0,45	0,30	198,42	113,45	1,21	0,72
529	Сдоба обыкновенная с сыром	60/10		5,03		5,74		9,07		108,11		0,02		0,45		180,77		0,15
	Ужин																	
75	Запеканка картофельная с овощами с маслом сливочным	120	3,9	**13,29**	11,9	**15,02**	25,2	**60,41**	223,4	**403,70**	0,09	**0,15**	5,08	**5,75**	18,98	**318,22**	0,75	**4,17**
	Компот из свежих фруктов без сахара	180	0,43		0,64		12,66		54,61		0,01		2,34		13,37		0,4	
418	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	9,14	0,49	8,53	23,48	10,87	109,8	125,69	0,07	0,02	0	0,31	17,65	34,29	1,06	0,67
251	Суфле из цыпленка	70	7,91	5,11	13,03	7,25	61,34	11,66	387,81	139,63	0,17	0,07	7,42	8,57	50	66,22	2,21	1,01
454	Пудинг овощной	120		0,78		4,70		1,71		52,94		0,01		0,05		21,04		0,06
533	Соус сметанный	50	4,89	0,61	12,76	0,00	19,88	20,75	245,9	82,71	0,09	0,00	1,6	34,00	134,66	4,90	0,97	4,31
122/124	Ужин дома с 19-00 до 20-00																	
	Блюдо из творога с яблоками	150																
	Компот из шиповника	180	2,8	3,58	2,19	0,49	4,14	23,48	47,26	109,80	0,03	0,07	0,7	0,00	120	17,65	0,1	1,06
	Кисломолочный напиток	100	0,6	**19,22**	0,6	**20,97**	15,6	**68,47**	67,5	**510,77**	0,05	**0,17**	15	**62,93**	24	**144,10**	3,3	**7,11**
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	18,29		18,29		18,29		18,29		18,29		18,29		18,29		18,29	
	Фрукты (Плоды свежие)	150																
	2 й Ужин																	
530	Кисломолочный напиток	200	45,73	5,60	57,19	4,38	260,69	8,18	1728,21	94,52	0,69	0,06	29,4	1,40	579,23	240,00	15,26	0,20
				5,60		**4,38**		**8,18**		**94,52**		**0,06**		**1,40**		**240,00**		**0,20**
	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
	Фруктовый сок	100		0,50		0,10		10,10		46,00		0,01		2,00		7,00		0,20
				15,39		**12,86**		**29,98**		**291,90**		**0,10**		**3,60**		**141,66**		**1,17**
	итого за день			**90,75**		**103,91**		**300,43**		**2488,60**		**1,06**		**102,42**		**1324,70**		**21,33**

№ рец	11 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества						Витамины				Минеральные в-ва			
	17 день (вторник)	выход	Б	Ж	У	К/кал	В 1	В	Витамины	С	Ca	Mg	Fe	
	Завтрак													
108*	Бутерброд с маслом сливочным на ржаном хлебе	10/20	5,01	8,16	7,42	123,4	0,03	0,1	1,46	0,10	138,6	0,3	0,44
раз 110	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне	20/5/5	7,79	1,25	9,9	4,25	35,91	20,42	266,92	24,87	0,19	0,02	1,46	0,10	144,73	6,40	1,21	0,44
раз 275	Каша "Дружба" молочная с маслом сливочным	200/5	1,31	5,27	1,13	11,31	15,72	22,69	78,42	15,30	0,02	0,09	0,58	1,33	58,86	6,50	0,83	0,56
514	Кофейный напиток с молоком	180	14,11	2,51	19,19	0,04	59,03	17,82	468,45	81,50	0,23	0,02	2,15	0,90	242,10	3,23	2,35	0,13
	Обед			**9,03**		**15,60**		**60,93**	**421,67**		**0,13**		**2,33**	**236,13**		**1,13**
5	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/12	2,31		4		10,42		86,92		0,05		6		57,56		0,6	
15/2023 раз	Биточек из свинины	30/70	10,7	0,89	11,7	0,39	5,7	2,24	176,75	42,68	0,08	0,01	0	1,94	13	9,58	1,5	0,44
табл 174	Каша гречневая вязкая	200/16	5,9	5,84	8,2	5,37	21,4	25,57	185,4	93,73	0,04	0,14	4,62	7,70	13,4	7,00	1,1	0,92
60* раз	Салат из свёклы отварной	70	0,5	24,48	1,5	20,89	2,82	8,06	27,13	18,17	0,01	0,05	4,2	0,09	21,4	7,20	0,81	2,12
раз	Компот "витаминка" (сок + витамин С)	180	0,68	0,50	0	0,00	26	29,08	63,22	75,90	0	0,01	54	0,14	4,9	0,73	4,31	1,42
124*	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный 122/124	50	3,58	3,58	0,49	0,49	23,48	23,48	109,8	09,80	0,07	0,07	0	0,00	17,65	7,65	1,06	1,06
			23,67	**35,29**	25,89	**27,14**	89,82	**88,43**	649,27	**40,28**	0,25	**0,28**	68,82	**29,87**	127,9	**2 2,16**	9,38	**5,96**
	Полдник																	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	1,45	0,49	5,95	23,48	12,75	109,8	09,75	0,07	0,03	0	0,00	17,65	9,00	1,06	0,30
249 529	Кекс малютка (шоколадный)	25																
	Молоко кипяченое	180	5,03	5,03	5,74	5,74	9,07	9,07	108,1	108,11	0,02	0,02	0,45	0,45	180,7	0,77	0,15	0,15
			8,61	**6,48**	6,23	**11,69**	32,55	**21,82**	217,9	**217,86**	0,09	**0,05**	0,45	**0,45**	198,4	**2 9,77**	1,21	**0,45**
	Ужин																	
раз 310	Яйцо вареное	1 шт	9,98	5,12	8,5	4,64	6,72	0,32	128,9	63,02	0,05	0,04	2	0,00	12,63	2,00	0,74	1,00
раз 351	Рыба, запеченная с картофелем по-русски	120/240	3,12	16,52	6,05	9,07	25,4	25,70	152,2	50,51	0	0,20	24	1,54	12	1,54	1,08	1,16
раз 506	Чай с лимоном без сахара	180/6,3	0,05	0,05	0	0,00	13,73	13,73	56,25	56,25	0	0,00	2,52	2,52	2,63	2,63	0,82	0,82
124*	Хлеб ржано-пшеничный 122/124	50	3,58	3,58	0,49	0,49	23,48	23,48	109,8	09,80	0,07	0,07	0	0,00	17,65	7,65	1,06	1,06
126	Фрукты (Плоды свежие)	150	16,73	0,60	15,04	0,60	69,33	15,60	447,15	67,50	0,12	0,05	28,52	15,00	44,91	24,00	3,7	3,30
	Ужин дома с 19-00 до 20-00			**25,87**		**14,80**		**78,83**	**547,08**		**0,36**		**29,06**		**97,82**			**7,34**
	2-й Ужин																	
	Блюдо из рыбы с овощами	70	6,67		3,59		3		71,07		0,04		1,44		18,07		0,31	
530	Кисломолочный напиток	200	0,4	5,60	0,4	4,38	10,4	8,18	45	94,52	0,03	0,06	10	1,40	12	40,00	2,2	0,20
532	Сок фруктовый	200	1	**5,60**	0,2	**4,38**	20,2	**8,18**	92	**94,52**	0,02	**0,06**	4	**1,40**	12	**40,00**	0,4	**0,20**
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		8,07		8,07		8,07		8,07		8,07		8,07		8,07		8,07	
итого за день	Блюдо из мяса с овощной икрой	100	63,12	11,90	66,35	12,39	50,73	5,27	782,78	80,45	0,69	0,05	99,94	4,37	13,43	4,09	16,64	1,04
	Фрукт	100		0,40		0,40		10,40		45,00		0,03		10,00		16,00		2,20
				12,30		**12,79**		**15,67**		**225,45**		**0,08**		**14,37**		**70,09**		**3,24**
		итого за день		**94,57**		**86,40**		**273,86**		**2246,86**		**0,96**		**77,48**		**1065,97**		**18,32**

№ рец	12 день (вторник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe	
105*	Бутерброд (оладьи) с сыром на ржаном хлебе	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31	
№ рец	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,13	1,54	156,78	1,24	
105	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне	15/5/15	3,05	5,01	0,63	8,16	29,5	7,42	35,78	23,14	0,04	0,02	0,3	0,11	138,60	0,59	0,31
262	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/5	15,23	8,57	13,48	13,73	65,76	31,58	186,12	186,19	0,23	0,18	1,95	1,43	133,88	4,52	2,14	1,70
509	Какао с молоком	180		3,05		0,63	29,50		135,78		0,04		0,30		138,50		0,59
532	Сок фруктовый	200		1,27	1,00	3,51	0,20	5,19	20,20	67,29	2,00	0,04	0,02	13,42	4,00	20,61	4,00	0,56	0,40
	Котлета рыбная	70	10,34	**17,63**	1,92	**22,72**	6,88	**88,70**	85,63	**137,11**	0,03	**0,26**	0,14	**5,84**	20,14	**45,62**	0,35	**3,00**
	Картофельное пюре	130	2,77		5,25		20,2		139,1		0,11		4,08		29,09		0,91	
160	Икра кабачковая	20	0,24	2,15	0,94	3,29	1,54	0,13	15,68	36,09	0,01	0,07	2,88	6,29	9,62	1,69	0,24	0,54
352	Рыба запеченная с яйцом	100	0,05	15,94	0	11,07	13,73	9,92	56,25	203,07	0	0,01	2,52	3,87	2,63	56,01	0,82	1,39
441	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	2,46	0,49	5,09	23,48	1,30	109,8	36,23	0,07	0,11	0	4,08	17,65	29,09	1,06	0,91
133	Икра свекольная	30	18,25	0,42	12,09	2,30	70,94	1,89	173,75	35,68	0,26	0,01	23,04	1,89	99,71	10,98	3,94	0,46
526	Компот из кураги	180		0,30		0,18		19,68		81,52		0,02		0,25		7,61		6,45
122/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	3,58	0,49	0,49	23,48	23,48	109,80	109,80	0,07	0,07	0	0,00	17,65	17,65	1,06	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	**24,85**	5,74	**22,42**	9,07	**76,40**	108,17	**132,39**	0,02	**0,29**	0,45	**16,38**	180,74	**143,03**	0,13	**10,81**
	Полдник		8,61		6,23		32,55		217,91		0,09		0,45		198,42		1,21	
126	Фрукты (Плоды свежие)	150		0,60		0,60		15,60		67,50		0,05		15,00		24,00		3,30
557	Пудинг творожный с яблоками с маслом сливочным	120	9,2	3,01	6,5	4,48	20,8	17,17	239,5	221,14	0,05	0,04	0,04	3,90	121,87	13,52	0,5	0,46
529	Молоко кипяченое	180	0	5,03	0	5,74	13,54	9,07	54,1	108,11	0	0,02	0	0,45	4,86	180,77	0,78	0,15
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	**8,64**	0,49	**10,82**	23,48	**41,84**	109,8	**196,75**	0,07	**0,11**	0	**19,35**	17,65	**218,29**	1,06	**3,91**
	Ужин		12,78		6,99		57,82		403,4		0,12		0,04		144,38		2,34	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00																	
раз	Биточек паровой из цыпленка	80		1,49		5,64		3,74		71,03		0,07		0,00		17,65		1,06
212	Сырники творожные с фруктовой начинкой	120	4,17	6,42	2,4	16,17	15,83	6,80	104,9	195,15	0,02	0,11	3,05	0,30	51,61	37,90	1,51	1,47
521	Компот из свежих фруктов	100	2,8	0,43	2,19	0,64	4,14	2,66	47,26	54,61	0,03	0,01	0,7	2,34	120	13,37	0,1	0,40
122/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	0,6	3,58	0,6	0,49	15,6	23,48	67,5	109,80	0,05	0,07	15	0,00	24	17,65	3,3	1,06
			7,57	**11,92**	5,19	**22,94**	35,57	**46,68**	219,64	**430,59**	0,1	**0,26**	18,75	**12,64**	195,61	**86,57**	4,91	**3,99**
итого за день			54,87		38,79		227,07		1581,17		0,7		25,48		876,39		9,63	
	Блюдо из творога с фруктами	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
				6,97		**4,59**		**19,97**		**152,16**		**0,05**		**3,75**		**171,61**		**1,61**
		итого за день		**70,01**		**83,49**		**273,59**		**2249,00**		**0,97**		**57,96**		**1065,12**		**23,32**

№ 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 сервидлом на ржаном хлебе	10/30		1,2		4,2		20,4		124		0,02		0,1		3,4		0,43
	Каша ячневая с маслом сливочным	200		5,21		10,47		38,27		277,4		0,06		2,44		97,98		0,76
105	Чай с молоком без сахара	180/15		1,31	5,01	1,13	8,16	15,7	7,42	78,41	23,14	0,02	0,02	0,58	0,11	58,86	8,60	0,83	0,31
282	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне	15/5		7,72	7,79	15,8	9,90	74,37	5,91	73,72	66,90	0,18	0,19	2,39	1,46	84,34	4,73	2,43	1,21
507	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200/5			1,31		1,13	15,70		78,41		0,02		0,58		58,86			0,83
532	Чай с молоком	180		1,9	1,00	6,2	0,20	12,3	0,20	112,5	2,00	0,07	0,02	9,48	4,00	11,59	4,00	0,65	0,40
	Сок фруктовый	200																	
	Обед																		
	Суп крестьянский со сметаной	200/5		1,9	1,00	6,2	0,20	12,3	0,20	112,5	2,00	0,07	0,02	9,48	4,00	11,59	4,00	0,65	0,40
	Жаркое "Для детей" со свининой	150		21,3	**15,11**	19,1	**19,39**	12,2	**9,23**	275,5	**60,45**	0,2	**0,25**	36,6	**6,15**	41,35	**36,19**	1,8	**2,75**
121*	Огурец соленый/ Овощи свежие	20		0,16		0,02		0,34		2,6		0,01		2		2,8		0,18	
	Компот из свежих фруктов без сахара	180		0,43	5,12	0,64	4,64	12,66	0,32	54,61	63,02	0,01	0,04	2,34	0,00	13,37	22,00	0,4	1,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,58		0,49		23,48		109,8		0,07		0		17,65		1,06	
	Полдник																		
148/145	Свекольник с фрикадельками со сметаной	200/20/8		27,37	4,40	26,45	5,90	60,98	11,00	555,21	29,88	0,36	0,06	50,42	7,00	86,61	31,76	4,09	1,61
354	Рыба, тушенная в томате с овощами	140			13,35		7,19		6,01	142,15			0,09		2,88		36,14		0,63
438	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,58	2,21	0,49	5,74	23,48	3,14	109,8	3,63	0,07	0,11	0	6,13	17,65	10,51	1,06	0,90
129	Молоко кипяченое	180		5,03	0,36	5,74	1,41	9,07	2,31	108,11	23,40	0,02	0,01	0,45	2,88	180,77	9,60	0,15	0,24
526	Компот из изюма	180		8,61	0,29	6,23	0,18	32,55	9,70	217,91	81,52	0,06	0,02	0,45	0,25	85,91	7,61	0,43	6,45
	Ужин																		
122/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50			3,58		0,49	23,48		109,80		0,07		0,00		17,65			1,06
	Тефтели мясные	50		9,98	**29,31**	8,5	**25,55**	6,72	**75,96**	128,9	**653,40**	0,05	**0,40**	2	**29,14**	12,63	**135,27**	0,74	**11,89**
105	Пюре из гороха с маслом	130		13,65		3,02		31,5		207,6		0,26		0		69		4	
	Полдник																		
557	Чай с лимоном без сахара	180		0,05	2,11	0	4,52	13,73	7,48	56,25	19,05	0	0,04	2,52	0,00	2,63	5,14	0,82	0,28
529	Булочка "Дорожная"	30		3,58	5,03	0,49	5,74	23,48	9,07	109,8	108,11	0,07	0,02	0	0,45	17,65	180,77	1,06	0,15
	Молоко кипяченое	180																	
				27,26	**7,14**	12,01	**10,26**	75,43	**26,55**	502,55	**227,16**	0,16	**0,06**	0,3	**0,45**	88,94	**185,91**	3,05	**0,43**
	Ужин дома с 19-00 до 20-00																		
	Ужин																		
323	Запеканка из творога	100		11,9	26,46	12,39	8,32	5,27	23,60	180,45	369,89	0,05	0,04	4,37	0,59	54,09	260,03	1,04	0,82
517	Сок фруктовый	150		1	0,20	0,2	0,00	20,2	4,35	92	18,23	0,02	0,00	4	0,00	14	0,10	0,4	0,01
505	Кисель плодово-ягодный	200		12,9	0,00	12,59	0,00	25,47	3,54	272,45	4,10	0,07	0,00	8,37	0,00	68,09	4,86	1,44	0,78
122/124	Чай с сахаром	180		70,96	3,58	60,49	0,49	243,33	23,48	1749,38	809,80	0,76	0,07	53,56	0,00	845,8	17,65	10	1,06
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	30																	
126	Фрукты (Плоды свежие)	150			0,60		0,60		15,60		67,50		0,05		15,00		24,00		3,30
					30,84		**19,41**		**80,57**		**619,52**		**0,16**		**15,59**		**306,64**		**2,67**
	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
	Фруктовый сок	100			0,50		0,10		10,10		46,00		0,01		2,00		7,00		0,20
					12,40		**12,49**		**15,37**		**226,45**		**0,06**		**6,37**		**61,09**		**1,24**
	итого за день				**82,40**		**74,61**		**262,31**		**2286,98**		**0,87**		**51,33**		**984,01**		**17,74**

№ 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 ржаном хлебе	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	42,51	1,99
раз	Какао с молоком без сахара	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,5	138,6	0,5
	Завтрак									
105	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне	15/5/15	15,48	5,01	16,05	8,16	73,32	7,42	202,65	23,14	0,2	0,02	1,79	0,11	119,61	138,60	2,89	0,31
279/283	Каша пшеничная/ рисовая молочная с маслом слив	200/5		7,42		7,26	36,39	243,73		0,14		1,38	142,51		1,99
27 512	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200/5	1,42	2,06	4,11	2,40	8,99	23,50	81,25	224,50	0,04	0,02	10,71	0,10	23,82	80,30	0,88	0,08
раз 532	Сок фруктовый	200	0,2	1,00	1,4	0,20	4,92	20,20	73,79	92,00	0,02	0,02	0,19	4,00	0,03	14,00	0,43	0,40
203	Картофель отварной	130	2,72	**15,49**	6,19	**18,02**	23,58	**87,51**	158,15	**583,37**	0,11	**0,20**	16,13	**5,59**	10,37	**75,41**	0,9	**2,78**
	Зелёный горошек отварной/Овощи свежие	20	1		0,04		2,6		5,4		0,07		5		5,2		0,14	
раз 63/435	Компот из сухофруктов без сахара/Капуста свежая тушёная	180/30	0,29	0,43	0,18	3,03	19,68	2,19	81,52	37,97	0,01	0,01	0,25	2,20	7,61	10,97	6,45	0,40
124* 174	Хлеб ржано-пшеничный/Суп-пюре из картофеля с гренками	50/200/16	3,58	5,84	0,49	5,37	23,48	25,57	109,89	93,73	0,07	0,14	0	7,70	17,65	97,00	1,06	0,92
308	Макаронник с мясом (или с мясом птицы)	140	19,21	25,42	12,41	12,79	83,23	71,02	509,30	300,82	0,32	0,20	32,28	0,92	64,82	45,79	9,86	3,28
465	Соус томатный	30		3,30		11,20	20,79		20,80		0,04		4,62		13,40			1,10
124* 526	Хлеб ржано-пшеничный/Компот из кураги	50/180	3,58	0,29	0,49	0,18	23,48	19,68	109,88	81,52	0,07	0,01	0	0,25	17,65	7,61	1,06	6,45
249 122/124	Молоко кипяченое/Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	180/50	5,03	3,58	5,74	0,49	9,07	23,48	108,11	109,80	0,02	0,07	0,45	0,00	180,77	17,65	0,15	1,06
			8,61	**38,86**	6,23	**33,06**	32,55	**162,73**	217,99	**944,64**	0,09	**0,47**	0,45	**15,69**	198,42	**92,42**	1,21	**13,21**
	Полдник																	
раз 584	Булочка слоёная/Картофель тушеный с рубленой индейкой	30/170	18	2,53	21,42	1,66	12,01	17,87	12,78	96,45	0,13	0,04	14,94	0,00	35,24	4,73	2,08	0,30
раз 529	Чай без сахара/Молоко кипяченое	180/180	0	5,03	0	5,74	13,54	9,07	54,10	108,11	0	0,02	0	0,45	4,86	180,77	0,78	0,15
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	**7,56**	0,49	**7,40**	23,48	**26,94**	109,30	**204,56**	0,07	**0,06**	0	**0,45**	17,65	**55,50**	1,06	**0,45**
	Ужин		21,58		21,91		49,03		476,68		0,2		14,94		57,75		3,92	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00																	
329	Пудинг из творога/Овощи запеченные с сыром и зеленью	100/105		14,89		9,95		22,98	222,59		0,06		0,20		127,80			0,91
	Повидло фруктовое	20	2,04	0,08	9,48	0,00	4,28	3,84	103,96	15,60	0,04	0,00	7,97	0,10	55,56	2,80	0,53	0,26
517	Кисломолочный напиток/Кисель плодово-ягодный	200/180	2,8	1,22	2,19	0,00	4,14	26,12	47,26	109,40	0,03	0,00	0,7	0,00	120	0,61	0,1	0,09
122/124	Фрукты (Плоды свежие)/Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	150/50	0,6	3,58	0,6	0,49	15,6	23,48	67,50	109,80	0,05	0,07	15	0,00	24	17,65	3,3	1,06
			5,44	**19,77**	5,44	**10,44**	5,44	**76,42**	5,44	**457,39**	5,44	**0,13**	5,44	**0,30**	5,44	**148,86**	5,44	**2,32**
итого за день	2-й Ужин		64,88		56,6		238,13		1707,04		0,81		49,46		740,6		17,88	
530	Кисломолочный напиток	200		5,60		4,38		8,18		94,52		0,06		1,40		240,00		0,20
				5,60		**4,38**		**8,18**		**94,52**		**0,06**		**1,40**		**240,00**		**0,20**
	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
				7,07		**3,99**		**13,40**		**116,07**		**0,07**		**11,44**		**34,07**		**2,51**
	итого за день			**94,35**		**77,29**		**375,18**		**2400,55**		**0,99**		**34,87**		**1176,26**		**21,47**

№ рец	15 день (пятница)	выход	Пищевые вещества						Витамины				Минеральные в-ва			
	9 день (четверг)	выход	Б	Ж	У	К/кал	В 1	В	С	Ca	Mg	Fe				
	Завтрак															
105*	Бутерброд с сыром на ржаном хлебе	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,03	0,1	0,1	138,6	0,3	1,6				
раз 108	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,17	1,22	8,98	12,50	28,84	7,50	227,19	147,32	0,17	0,02	1,54	0,00	156,78	4,80	1,24	0,20
раз 310	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	25/5	1,31	2,56	1,13	2,32	15,7	0,16	78,41	31,51	0,02	0,02	0,58	0,00	58,86	1,00	0,83	0,50
	Чай с молоком без сахара	180	13,49	5,71	13,98	5,30	51,96	7,25	428,74	143,14	0,21	0,07	2,23	0,91	354,24	16,60	2,38	0,37
180/раз	Яйцо вареное	1																
	изделия в молоке	200		3,05		0,63	29,50		135,78		0,04		0,30		138,50			0,59
509	Какао с молоком	180	2,9	1,00	7,3	0,20	10,49	20,20	89,07	92,00	0,08	0,02	6	4,00	61,39	14,00	0,78	0,40
215/1	Обед																	
532	Суп из овощей со сметаной	200/5																
	Сок фруктовый	200																
раз	Рулет мясной паровой	70	11	**13,54**	9,37	**20,95**	4,7	**74,61**	132,5	**549,75**	0,05	**0,17**	0	**5,21**	14,63	**24,90**	0,92	**2,06**
табл	Каша гречневая вязкая	130	5,9		8,2		21,4		185,4		0,04		4,62		13,4		1,1	
199	Капуста тушеная	30																
164	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200/20	0,78	4,73	0,96	2,55	4,04	10,21	26,15	97,31	0,01	0,10	5,1	12,67	17,31	17,82	0,65	0,90
раз 398	Напиток витаминный без сахара	180	0,05	9,38	0	9,36	13,73	7,79	56,25	52,92	0	0,05	2,52	0,00	2,63	25,66	0,82	1,51
124*	Тефтели из говядины в соусе	60/30																
424	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	2,87	0,49	4,87	23,48	28,84	109,8	174,69	0,07	0,02	0	0,00	17,65	3,88	1,06	0,42
	Рис отварной	120																
133	Икра свёкольная	50	24,21	0,42	26,32	2,26	77,84	1,89	699,17	35,68	0,25	0,01	18,24	1,89	127,03	10,98	5,33	0,46
533	Полдник																	
	Компот из шиповника	180		0,61		0,00		20,75		85,41		0,00		54,00		4,90		4,31
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	3,58	0,49	0,49	23,48	23,48	109,8	109,80	0,07	0,07	0	0,00	17,65	17,65	1,06	1,06
122/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50																
249	Молоко кипяченое	180	5,03	**21,59**	5,74	**19,53**	9,07	**92,96**	108,11	**655,81**	0,02	**0,25**	0,45	**68,56**	180,77	**80,89**	0,15	**8,66**
	Полдник		5,03		5,74		9,07		108,11		0,02		0,45		180,77		0,15	
	Ужин																	
126	Фрукты (Плоды свежие)	150		0,60		0,60		15,60		67,50		0,05		15,00		24,00		3,30
раз 584	Тефтели мясные	70	10	7,66	10,2	8,68	3,9	35,74	147,14	228,09	0	0,08	0	0,30	5,41	13,45	0,6	0,72
205	Сдоба обыкновенная с сыром	60/10																
529	Картофельное пюре	130	2,77	5,03	5,25	5,74	20,2	9,07	139,1	108,11	0,09	0,02	3,4	0,45	24,24	80,77	0,76	0,15
раз	Молоко кипяченое	180																
	Компот из свежих фруктов без сахара	180	0,43	**13,29**	0,64	**15,02**	12,66	**60,41**	54,61	**403,70**	0,01	**0,15**	2,34	**15,75**	13,37	**318,22**	0,4	**4,17**
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58		0,49		23,48		109,8		0,07		0		17,65		1,06	
	Ужин																	
415	Цыплёнок в соусе с томатом	70/45	16,78	10,38	16,58	8,08	60,24	4,08	450,65	103,90	0,17	0,02	5,74	1,23	60,66	26,52	2,82	1,16
216	Запеканка картофельная с овощами	120		2,93		6,56		14,02	149,22			0,11		6,1		22,77		0,9
506	Ужин дома с 19-00 до 20-00																	
	Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	0,05	2,76	0,00	19,88	13,73	245,9	56,25	0,09	0,00	1,6	2,52	134,66	2,63	0,97	0,82
	Чай с лимоном	180/6,3																
122/124	Кисломолочный напиток	100	2,8	3,58	2,19	0,49	4,14	23,48	47,26	109,80	0,03	0,07	0,7	0,00	120	17,65	0,1	1,06
	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50																
			17,69	**16,94**	4,95	**15,13**	24,02	**55,31**	293,16	**419,17**	0,12	**0,20**	2,3	**9,85**	254,66	**69,57**	1,07	**3,94**
итого за день			59,51		62,62		199,11		1686,67		0,65		26,66		722,7		10,68	
	2-й Ужин																	
530	Кисломолочный напиток	200		5,60		4,38		8,18		94,52		0,06		1,40		240,00		0,20
				5,60		**4,38**		**8,18**		**94,52**		**0,06**		**1,40**		**240,00**		**0,20**
	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
	Фрукт	100		0,40		0,40		10,40		45,00		0,03		10,00		16,00		2,20
				10,26		**11,96**		**15,62**		**209,36**		**0,11**		**11,84**		**127,40**		**3,96**
	итого за день			**81,22**		**86,97**		**307,09**		**2332,31**		**0,94**		**112,61**		**1160,98**		**22,99**

№ 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 ржаном хлебе	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша пшенная с маслом сливочным	200	7,79	9,9	35,91	266,9	0,19	1,46	144,73	1,21
раз	Какао с молоком без сахара	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
			12,04	14,73	85,81	526,68	0,25	1,86	289,63	2,24
	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
15/2023	Котлета из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
258*	Каша пшеничная вязкая	120	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76
133*	Фасоль отварная/Икра морковная	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18
раз	Чай без сахара	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			20,11	24,76	73,75	671,42	0,33	11,4	123,94	5,06
	Полдник									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
290	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
249			8,61	6,23	32,55	217,91	0,09	0,45	198,42	1,21
	Ужин									
75	Рулет картофельный с овощами с маслом сливочным	150	4,9	14,9	31,5	279,3	0,09	5,08	18,98	0,75
раз	Чай с лимоном без сахара	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
			8,53	15,39	68,71	445,35	0,16	7,6	39,26	2,63
	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	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5
	итого за день		49,29	61,11	260,82	1861,36	0,83	21,31	651,25	11,14

№ 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 ржаном хлебе	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 без сахара	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			13,49	18,27	51,96	428,74	0,12	2,84	242,88	1,73
	Обед									
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,65
раз	Котлета рыбная	70	10,34	1,9	6,8	85,8	0,03	0,14	20,13	0,35
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	3,7	7,3	30,5	182,6	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 без сахара	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
			20,16	15,7	90,29	575,81	0,32	31,55	79,2	10,51
	Полдник									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,06	0,45	185,5	0,45
	Ужин									
раз	Кнели из индейки	60	9,6	6	0	83,64	0,02	0	7,2	0,84
105	Пюре из гороха с маслом	120	17,2	3,12	31	200,2	0,26	0	69	4
раз	Чай без сахара	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			30,38	9,61	68,02	447,74	0,35	0	98,71	6,68
	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		72,64	49,81	242,82	1670,2	0,85	34,84	606,29	19,37

№ 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 ржаном хлебе	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7
раз	Какао с молоком без сахара	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
			13,27	14,97	75,19	530,22	0,23	2,15	342,19	2,35
	Обед									
35	Свёкольник со сметаной	200/5	1,5	5,1	8	83,3	0,04	0	6,88	6,23
раз	Фрикадельки мясные	70	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	6,88	6,23
табл	Каша гречневая вязкая	130	5,9	8,2	21,4	185,4	0,09	0,71	70,88	1,72
120*	Овощи свежие/ Салат Степной	20	0,22	0,04	0,7	4,8	0,02	5	2,8	0,18
раз	Компот из шиповника без сахара	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
			22,18	22,73	84,48	574,62	0,16	37,07	67,51	10,06
	Полдник									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,04	0,45	182,97	0,29
	Ужин									
раз	Тефтели мясные	70	10	10,2	3,9	147,14	0	0	5,4	0,6
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76
раз	Чай без сахара	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			16,35	15,94	61,12	450,14	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	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		69,47	57,59	253	1841,32	0,6	59,01	834,21	17

№ 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 ржаном хлебе	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша пшенная с маслом сливочным	200	7,79	9,9	35,91	266,9	0,19	1,46	144,73	1,21
раз	Чай с молоком без сахара	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			10,3	15,23	72,01	469,31	0,23	2,14	209,99	2,48
	Обед									
33	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,66	4,28	8,2	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72
357/1	Кнели 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/ Свежие овощи	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24
раз	Компот из яблок без сахара	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									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			200,24	178,36	826,33	5765,05	2,35	195,44	2337,21	54,21
	Ужин									
раз	Тефтели из индейки	70	9,9	11,3	6	165,6	0,02	0,23	12,2	0,85
105	Пюре из гороха с маслом	120	17,2	3,12	31	200,2	0,26	0	69	4
раз	Чай без сахара	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			30,68	14,91	74,02	529,7	0,35	0,23	103,71	6,69
	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	15,89	15,89	15,89	15,89	15,89	15,89	15,89
	итого за день		259,45	221,48	1051,94	7281,4	3,27	243,63	2731,86	73,47

№ 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 ржаном хлебе	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	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7
раз	Какао с молоком без сахара	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
			13,27	19,26	75,19	530,22	0,12	2,85	375,08	1,6
	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	200/12	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,7	97	0,92
раз	Зразы из цыпленка	70								
258*	Каша пшеничная вязкая	120	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76
раз	Компот из свежих фруктов без сахара	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
			13,12	13,25	84,73	524,42	0,32	17,64	173,66	3,95
	Полдник									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			9,21	6,83	48,15	285,41	0,14	15,45	222,42	4,51
	Ужин									
137/2018	Рагу из овощей	130	4,38	7,2	15,6	140,4	0,12	6,6	30,3	0,95
раз	Чай с лимоном без сахара	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
			8,01	7,69	52,81	306,45	0,19	9,12	50,58	2,83
	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	6,96	6,96	6,96	6,96	6,96	6,96	6,96
	итого за день		43,61	47,03	260,88	1646,5	0,77	45,06	821,74	12,89

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

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 201238376697895853320780557420615072302087239003

Владелец Бурдина Наталья Валерьевна

Действителен С 15.04.2025 по 15.04.2026