

СОЛ ДАСУБАНИ

Руководитель филиала детского
образовательного учреждения №

«Детский сад № 38»

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ при заболевании сахарным диабетом с исключением сахара, рисовой крупы, манной

крупы, макаронных изделий, пшеничного хлеба, фруктового сока

Генеральный директор
ООО "Центр социального питания г.Березники"

Ю.М.Ернова

августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

№ рецепта	1 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	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		
	Обед		11,22	15,24	51,87	392,22	0,1	1,49	276,23	1,53		
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		
	Полдник		23,61	28,81	82,29	758,14	0,34	9,84	180,13	11,75		
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		
	Ужин		5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15		
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		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
	Омлет с зеленым 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		
	Итого за день		8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33		
			43,44	50,28	166,71	1368,27	0,53	11,78	654,78	14,49		

№ пел	2 день (вторник)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В1	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 Вишняка 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										
	Влгодо 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			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
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	Тертелли 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		

№ рецеп	4 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	в-ва	
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 пшеничная 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 куруинные	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 свежих овощей	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 ржанно-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 ржанно-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 ржанно-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		

№ рел	5 день (пятница)	выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
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		
	Кисломологичный 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		

№ рещ	7 день (вторник)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У	К/ккал	В 1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
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	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 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 кипяченное	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		

№ рецеп	8 день (среда)	Завтрак	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва	
				Б	Ж	У		В1	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 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 гречками		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 свекольная		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 ржанно-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 ржанно-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 свиной		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 ржанно-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										
		Винодо 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	

№ п/п	9 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	в-ва	
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	Свекольник 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 ржанно-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
	Полдник		17,84	14,2	81,54	509,55	0,32	29,8	88,54	9,68		
124*	Хлеб ржанно-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		
	Ужин		8,61	6,23	32,55	217,91	0,04	0,45	182,97	0,29		
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 ржанно-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		22,08	12,17	72,54	472,95	0,17	58,73	109,83	4,04		
	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		

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда (рецепт)	Выход		Пищевые вещества		Витамины		Минеральные в-ва											
			г	шт.	г	ккал	В1	В2	Са	Фосфор										
	11	День (понедельник)																		
	17	День (вторник)																		
		Завтрак																		
108*	реп	Бутерброд с маслом сливочным и ржаном хлебе	10/20		5,01	8,16	7,42	123,0	0,0	0,1	138,6	0,3								
раз	110	Кучино-брусничная мюсли с маслом сливочным батоне	200/5/5		7,79	1,25	9,9	4,25	35,91	20,42	266,9	24,87	0,19	0,02	1,46	0,10	44,73	6,40	1,21	0,44
раз	275	Кайма с фруктами и желе с маслом сливочным	200/5		1,31	5,27	1,13	11,31	15,72	2,69	78,42	5,30	0,02	0,09	0,58	1,33	58,86	6,50	0,83	0,56
	514	Кофейный напиток с молоком	180		4,11	2,51	9,19	0,04	59,03	7,82	68,45	1,50	0,23	0,02	2,15	0,90	42,19	3,23	2,35	0,13
		Обед																		
5		Суп-пюре из разных овощей с картофелем и зеленью	200/12		2,31		4	10,42		86,92		0,05		6		57,56		0,6		
15/2023		Датский суп с морепродуктами	307/0		10,7	0,89	11,7	0,39	5,7	2,24	76,75	42,68	0,08	0,01	0	1,94	13,9	5,58	1,5	0,44
табл	174	Салат с овощами и курицей с гречкой	200/16		5,9	5,84	8,2	5,37	21,42	25,57	185,49	3,73	0,04	0,14	4,62	7,70	13,4	47,00	1,1	0,92
60*	раз	Биточки с начинкой из курицы и картофеля	120		0,5	24,48	1,5	20,89	2,82	8,06	27,18	8,17	0,01	0,05	4,22	0,09	21,4	47,20	0,81	2,12
раз		Компот из фруктов с сахаром	180		0,68	0,50	0	0,00	262	9,08	63,22	75,90	0	0,01	54	0,14	4,9	0,73	4,31	1,42
124*	22/124	Хлеб ржаной с изюмом и кориандром	50/0		3,58	3,58	0,49	0,49	23,48	23,48	109,8	0,9,80	0,07	0,07	0	0,00	17,65	7,65	1,06	1,06
		Полдник																		
124*		Хлеб ржаной с изюмом и кориандром	25/0		3,58	1,45	0,49	5,95	23,48	2,75	109,8	0,9,75	0,07	0,03	0	0,00	17,65	9,00	1,06	0,30
249	529	Молоко киприотское	180		5,03	5,03	5,74	5,74	9,07	9,07	108,11	0,02	0,02	0,45	0,45	80,7	80,77	0,15	0,15	
		Ужин																		
		Ужин			8,61	6,48	6,23	11,69	32,55	21,82	17,92	7,86	0,09	0,05	0,45	98,4	9,77	1,21	0,45	
раз	310	Суп с овощами и курицей	170		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	Салат с овощами и курицей с гречкой	240		3,12	16,52	6,05	9,07	25,42	5,70	152,2	50,51	0	0,20	24	1,54	121,54	1,08	1,16	
раз	506	Салат с лимонным соком	180		0,05	0,05	0	0,00	13,73	3,73	56,25	56,25	0	0,00	2,52	2,52	2,63	2,63	0,82	0,82
124*	22/124	Хлеб ржаной с изюмом и кориандром	50/0		3,58	3,58	0,49	0,49	23,48	23,48	109,8	0,9,80	0,07	0,07	0	0,00	17,65	7,65	1,06	1,06
	126	Фрукты (Фрукты свежие)	150		6,73	0,60	5,04	0,60	59,33	5,60	47,15	67,50	0,12	0,05	28,52	5,00	44,9	14,00	3,7	3,30
		Ужин дома с 19-00 до 20-00																		
		Ужин			25,87		14,80		78,83		547,08		0,36		29,06		97,82		7,34	
		Ужин																		
		Ужин			6,67		3,59		3		71,07		0,04		1,44		18,07		0,31	
	530	Сок фруктовый	200		0,4	5,60	0,4	4,38	10,4	8,18	450	4,52	0,03	0,06	10	1,40	160	0,00	2,2	0,20
532		Сок фруктовый	200		1	5,60	0,2	4,38	20,2	8,18	929	4,52	0,02	0,06	4	1,40	140	0,00	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	
		Ужин			63,12	11,90	66,35	12,36	50,73	5,27	82,78	80,45	0,69	0,05	99,94	4,37	13,43	4,09	16,64	1,04
		Фрукты	100		0,40		0,40		10,40		45,00		0,03		10,00		16,00		2,20	
		Фрукты			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	

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда (состав)	Выход	Пищевые вещества	Калорийность	Витамины	Минеральные вещества		
			Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
		Завтрак							
110*		Вулканы (середняк) виллом на ржаном хлебе	180,500	1,2	Пищевые вещества				
раз	6	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	27	124	0,02
раз	105	Чай с сахаром	1580/15	1,31	5,01	1,13	8,16	15,7	7,42
		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/5	7,72	7,79	15,8	9,90	74,37	5,91
		Обед	180	1,31	1,13	5,70	78,41	0,18	0,19
43	532	Сырники со сметаной	2200/5	1,9	1,00	6,2	0,20	12,3	0,20
42024		Жаркое "Для детей" со свиной	150	21,3	15,11	19,1	9,39	12,2	9,23
121*		Огулец соленый/Овоши свежие	20	0,16	0,02	0,34	0,01	0,01	0,01
раз	310	Компот из свежих фруктов без сахара	180	0,43	5,12	0,64	4,64	12,66	0,32
124*		Хлеб ржаной-пшеничный с фруктовыми	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0,07
		148/145. Срекольный с фруктовыми	200/20/8	27,37	4,40	26,45	5,90	60,98	1,00
		354. Рыба тушеная в томате	140	3,35	7,19	6,01	142,15	0,09	0,09
124*	438	Хлеб ржаной-пшеничный	1280	3,58	2,21	0,49	5,74	23,48	3,14
249	129	Молоко кипяченое	3880	5,03	0,36	5,74	1,41	9,07	2,31
		526. Компот из яблок	180	8,61	0,29	6,23	0,18	32,55	9,70
122/124		Хлеб пшеничный, ржаной-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,07
раз		Тертель мясные	50	9,98	29,31	8,5	5,55	6,72	5,96
105		Пюре из гороха с маслом	130	13,65	3,02	31,5	207,6	0,26	0,26
раз	557	Чай с лимонным сахаром	3880	0,05	2,11	0	4,52	13,73	7,48
124*	529	Хлеб ржаной-пшеничный	180	3,58	5,03	0,49	5,74	23,48	9,07
		Ужин дома с 19-00 до 20-00		27,26	7,14	12,01	0,26	75,43	16,55
		Ужин дома с 19-00 до 20-00							
		323. Блюдо из говядины с овощной икрой	1580	11,9	16,46	12,39	8,32	5,27	13,60
		517. Соус фруктовый ягодный	3800	1	0,20	0,00	20,2	4,35	92,8
		505. Чай с сахаром	180	12,9	0,00	12,59	0,00	25,47	3,54
		Ужин дома с 19-00 до 20-00	50	7,096	3,58	50,49	0,49	43,33	13,48
		126. Фрукты (Фрукты свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	0,05
		Ужин дома с 19-00 до 20-00		30,84	19,41	80,57	619,52	0,16	15,59
		Блюдо из говядины с овощной икрой	100	11,90	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37
		Фруктовый сок	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00
		Итого за день	82,40	74,61	262,31	2286,98	0,87	51,33	984,01

№ рещ	14 день (четверг)	Завтрак	Выход	Пищевые вещества	У	К/кал	В1	Витаминны	С	Са	Минеральные в-ва	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на ржаном хлебе	5/20	Б	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
р43	Индия в индийском соусе с маслом сливочным	200/5		7,42	Пищевые вещества	243,73	0,14	Витаминны	0,01	4,0	138,6	0,31
р43	Какао с молоком без сахара	180		3,05	0,63	29,5	135	0,01	0,0	138,6	0,31	
	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
	279/283	Каша пшеничная/ рисовая	200/5	7,42	7,26	7,26	36,39	243,73	0,14	1,38	142,51	1,99
27	512	Коричневый соус с овощами и грибами	200/5	1,42	2,06	4,11	2,40	8,99	23,50	81,25	4,50	0,04
р43	532	Сыр с овощами и грибами	200/0	10,2	1,00	1,4	0,20	4,92	0,20	73,79	2,00	0,02
203	Картофель отварной	130		2,72	15,49	6,19	18,02	23,58	7,51	58,33	3,7	0,11
	Зеленый горошек отварной	20		1	0,04	2,6	5,4	0,07	5	5,2	5,2	0,14
р43/435	Сыр с овощами и грибами	3080		0,29	0,43	0,18	3,03	19,68	2,19	81,52	7,97	0,01
124*	174	Хлеб ржаной с кориандром и грецкими орехами	200/0	3,58	5,84	0,49	5,37	23,48	25,57	109,89	3,73	0,07
	308	Макароник с мясом (или с мясом птицы)	140	19,21	25,42	12,41	12,79	83,23	71,02	509,80	0,82	0,32
	465	Соус томатный	30	3,30	1,20	20,79	20,80	0,04	4,62	13,40	1,10	0,04
124*	526	Хлеб ржаной с кориандром и грецкими орехами	180	3,58	0,29	0,49	0,18	23,48	9,68	109,88	1,52	0,07
249	22/124	Хлеб ржаной с кориандром и грецкими орехами	5080	5,03	3,58	5,74	0,49	9,07	23,48	110,9	8,0	0,02
		Ужинник		8,61	38,86	6,23	33,06	32,51	62,73	17,99	44,64	0,09
р43	584	Хлеб ржаной с руленой индейкой	3070	18	2,53	21,42	1,66	12,01	7,87	12,78	96,45	0,13
р43	529	Хлеб ржаной с кориандром и грецкими орехами	1880	0	5,03	0	5,74	13,54	9,07	54,10	8,11	0,02
124*	Хлеб ржаной с кориандром и грецкими орехами	50		3,58	7,56	0,49	7,40	23,48	26,94	109,80	4,56	0,07
		Ужин		21,58	21,91	49,03	47,66	0,2	14,94	57,75	3,92	0,06
	329	Пуллинг из творога	100	14,89	9,95	22,98	222,59	0,06	0,20	127,80	0,91	0,06
		Ужин дома с 19-00 до 20-00	205	2,04	0,08	9,48	0,00	4,28	3,84	03,96	5,60	0,04
	517	Хлеб ржаной с кориандром и грецкими орехами	180	2,8	1,22	2,19	0,00	4,14	26,12	47,26	09,40	0,03
122/124	Хлеб ржаной с кориандром и грецкими орехами	500		0,6	3,58	0,6	0,49	15,62	3,48	67,50	9,80	0,05
		Ужин		5,44	19,77	5,44	10,44	5,44	76,42	5,44	57,39	5,44
		2-й Ужин		64,88	56,6	288,13	1707,04	0,81	49,46	740,6	17,88	0,81
530	Кисломолочный напиток	200		5,60	4,38	8,18	94,52	0,06	1,40	240,00	0,20	0,06
		Ужин дома с 19-00 до 20-00		5,60	4,38	8,18	94,52	0,06	1,40	240,00	0,20	0,06
		Блюдо из рыбы с овощами	70	6,67	3,59	3,00	71,07	0,04	1,44	18,07	0,31	0,04
		Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	16,00	2,20	0,03
		Итого за день		94,35	77,29	375,18	2400,55	0,99	34,87	1176,26	21,47	0,99

№ рецеп	15 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества	Жищевые вещества	Вещества	К/кал	В 1	Витамины	Витамины	Са	Минеральные	Минеральные	В-ва					
№ рецеп	9 день (четверг)	Выход	Жищевые вещества	Вещества	К/кал	В 1	Витамины	Витамины	Са	Минеральные	Минеральные	В-ва						
105	Бутерброд с сыром на ржаном хлебе	10/20	5,015	3,87ж	7,42ч	123	Ккал	0,08	1	0,1г	138	Бг	0,3г					
раз	Булочка с маслом и сахаром	120/5	7,17	1,22	8,98	12,50	28,84	7,50	27,19	7,32	0,17	0,02	1,54	0,00	56,78	4,80	1,24	0,20
раз	Ванна с пеной без сахара	2/80	1,31	2,56	1,13	2,32	15,7	0,16	78,41	1,51	0,02	0,02	0,58	0,00	58,86	1,00	0,83	0,50
180/раз	изделия в молоке	200	3,49	5,71	3,98	5,30	51,96	7,22	28,74	3,14	0,21	0,07	2,23	0,91	54,28	6,60	2,38	0,37
509	Какао с молоком	180		3,05		0,63		29,50	1,35	7,8		0,04		0,30		138,50		0,59
25/1	Сыр из овечьих со сметаной	290/5	2,9	1,00	7,3	0,20	10,49	20,20	89,07	2,00	0,08	0,02	6	4,00	61,39	4,00	0,78	0,40
раз	Рулет мясной паровой	70	11	13,54	9,37	20,95	4,74	4,61	132,54	9,75	0,05	0,17	0	5,21	14,68	4,90	0,92	2,06
раз	Каша гречневая вязкая	130	5,9		8,2		21,4	185,4			0,04		4,62		13,4		1,1	
199	Каша гречневая с рыбными фрикадельками	200/20	0,78	4,73	0,96	2,55	4,04	0,21	26,15	97,31	0,01	0,10	5,11	2,67	17,31	7,82	0,65	0,90
раз	Пюре из картофеля без сахара	60/90	0,05	9,38	0	9,36	13,73	7,79	56,25	52,92	0	0,05	2,52	0,00	2,63	5,66	0,82	1,51
124*	Хлеб ржаной-пшеничный	120	3,58	2,87	0,49	4,87	23,48	8,84	109,87	4,69	0,07	0,02	0	0,00	17,65	3,88	1,06	0,42
	Кисель свекольный	50	24,21	0,42	26,32	2,26	77,84	1,86	99,17	35,68	0,25	0,01	18,24	1,89	27,03	0,98	5,33	0,46
533	Компот из шиповника	180		0,61		0,00		20,75		85,41		0,00	54,00		4,90		4,31	
124*	Хлеб ржаной-пшеничный	50/0	3,58	3,58	0,49	23,48	23,48	109,80	9,80	0,07	0,07	0	0,00	17,65	7,65	1,06	1,06	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	21,59	5,74	19,53	9,07	92,96	08,16	55,81	0,02	0,25	0,45	8,56	80,78	80,89	0,15	8,66
	Полдник		5,03		5,74		9,07	108,11			0,02		0,45	180,77			0,15	
	Ужин	150		0,60		0,60		5,60		67,50		0,05		5,00		24,00		3,30
раз	Сыр из овечьих со сметаной	60/40	10	7,66	10,2	8,68	3,93	5,74	47,14	28,09	0	0,08	0	0,30	5,41	3,45	0,6	0,72
205	Молоко кипяченое	180	2,77	5,03	5,25	5,74	20,2	9,07	139,10	8,11	0,09	0,02	3,4	0,45	24,28	0,77	0,76	0,15
раз	Компот из свежих фруктов без сахара	180	0,43	13,29	0,64	15,02	2,66	60,41	54,64	03,70	0,01	0,15	2,34	5,75	13,37	8,22	0,4	4,17
124**	Хлеб ржаной-пшеничный	50	3,58		0,49		23,48		109,8		0,07		0		17,65		1,06	
415	Пюре из картофеля	70/45	6,78	10,38	6,58	8,08	60,24	4,08	50,65	03,90	0,17	0,02	5,74	1,23	60,66	6,52	2,82	1,16
216	Занекача каршофеделии	120		2,93		6,56		4,02	149,22		0,11		6,1		22,77		0,9	
506	Ванна с пеной	180/6,3	4,89	0,05	2,76	0,00	9,88	13,73	245,9	56,25	0,09	0,00	1,6	2,52	34,66	2,63	0,97	0,82
122/124	Хлеб ржаной-пшеничный	400	2,8	3,58	2,19	0,49	4,14	23,48	47,26	09,80	0,03	0,07	0,7	0,00	1207,65		0,1	1,06
	Ужин		7,69	16,94	4,95	15,13	24,02	55,37	23,14	19,17	0,12	0,20	2,3	9,85	54,66	9,57	1,07	3,94
	2-й Ужин		29,51		62,62		199,11		1686,67		0,65		26,66		722,7		10,68	
530	Кисломолочный напиток	200		5,60		4,38		8,18		94,52		0,06		1,40		240,00		0,20
	Ужин дома с 19-00 до 20-00			5,60		4,38		8,18		94,52		0,06		1,40		240,00		0,20
	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
	Итого за день			81,22		86,97		307,09		2332,31		0,94		112,61		1160,98		22,99

№ респ	16 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
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 пшеничная 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		

№ рецеп	17 день (вторник)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe
108*	Завтрак 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
	Обед		13,49	18,27	51,96	428,74	0,12	2,84	242,88	1,73
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 соленый	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 ржанно-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	Полдник		20,16	15,7	90,29	575,81	0,32	31,55	79,2	10,51
124*	Хлеб ржанно-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
	Ужин		8,61	6,23	32,55	217,91	0,06	0,45	185,5	0,45
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 ржанно-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		30,38	9,61	68,02	447,74	0,35	0	98,71	6,68
	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

№ рецеп	19 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe
110*	Завтрак Бутиерброд с повидлом на ржаном хлебе	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша пшениная 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	Кнедли 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
	Полдник		18,23	12,98	79,58	517,34	0,34	45,82	80,95	10,09
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
	Ужин		200,24	178,36	826,33	5765,05	2,35	195,44	2337,21	54,21
раз	Тертелги 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
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		30,68	14,91	74,02	529,7	0,35	0,23	103,71	6,69
	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
	Итого за день		15,89	15,89	15,89	15,89	15,89	15,89	15,89	15,89
			259,45	221,48	1051,94	7281,4	3,27	243,63	2731,86	73,47

№ рецеп	20 день (пятница)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe	в-ва
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 гречками	200/12	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,7	97	0,92	
раз	Зразы из пыленка	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										
		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 рецептов:

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

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

200/1 Картоотека блюд для лечебного питания

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

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