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

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

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ при заболевании целиакия с исключением манной, пшеничной, пшённой, ячневой кру макаронных изделий, хлебо-булочных изделий, какао, томатной пасты, крахмала

№ рец	1 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
43	Суп молочный с крупой рисовой	220	1,85	6,19	12,30	112,47	0,07	0,91	156,6	0,3
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,7
			1,85	**6,19**	**25,84**	**166,57**	**0,07**	**0,91**	**161,46**	**1,1**
	Обед									
168*	Суп картофельный **без рыбной консервы**	200	7,80	4,40	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1,0
148	Бифштекс рубленый паровой из свинины	70	16,90	13,80	0,02	192,50	0,05	0,00	8,50	2,7
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,7
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1,00	0,04	2,60	5,40	0,05	0,00	8,50	2,7
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,4
			28,71	**24,61**	**56,10**	**551,61**	**0,28**	**19,52**	**107,72**	**13,6**
	Полдник									
249	Молоко кипяченое	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,1
			5,03	**5,74**	**9,07**	**108,11**	**0,02**	**0,45**	**180,77**	**0,1**
	Ужин									
180	Птица отварная	70	18,20	18,20	0,90	242,60	0,02	0,60	12,30	0,7
199	Капуста тушеная без томата	130	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,10	17,30	0,6
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4
			0,00	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,00**	**0,0**
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Омлет с зелёным горошком и морковью	75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,70	0,8
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,3

№ рец	**2 день (вторник)**	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
раз	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	6,2	7,11	37,08	240,12	0,08	1,3	127,5	1,19
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82
			6,25	**7,11**	**50,81**	**296,37**	**0,08**	**3,82**	**130,13**	**2,01**
	Обед									
27	Борщ из свежей капусты с картофелем **без томата** со сметаной	200/5	1,42	4,11	8,99	81,25	0,04	10,71	22,90	0,40
161/2020	Рыба припущенная	60	10,70	0,40	0,20	47,44	0,04	0,00	13,80	0,20
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,20	139,10	0,11	4,08	29,09	0,91
211	Пюре из моркови/ Свежие овощи	30	0,47	1,12	3,25	24,90	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
			15,65	**11,06**	**52,32**	**374,21**	**0,21**	**16,93**	**84,38**	**8,42**
	Полдник									
249	Молоко кипяченое	200	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	Пудинг из творога с рисом "Нежный" с маслом сливочным	120	14,50	8,80	21,60	203,00	0,00	0,38	131,00	0,62
раз	Напиток витаминный	180	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82
			14,55	**8,80**	**35,33**	**259,25**	**0,00**	**2,90**	**133,63**	**1,44**
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из рыбы с зеленью	100	12,48	3,11	6,03	102,03	0,06	0,74	42,48	0,62
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			15,88	**15,88**	**15,88**	**15,88**	**15,88**	**15,88**	**15,88**	**15,88**
		итого за день	**41,48**	**32,71**	**147,53**	**1037,94**	**0,31**	**24,10**	**528,91**	**12,02**

№ рец	**3 день (среда)**	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-в	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	220	5,50	9,03	32,50	236,30	0,06	1,53	143,60	0,
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,
			6,81	**10,16**	**48,20**	**314,71**	**0,08**	**2,11**	**202,46**	**1,**
	Обед									
34	Рассольник ленинградский **без крупы** со сметаной	200/5	3,60	8,10	23,30	108,00	0,07	9,48	11,59	0,
раз	Свинина рубленая отварная	70	10,70	11,70	5,70	176,75	0,08	0,00	13,00	1,
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,
199	Капуста тушеная **без томата**	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,10	17,30	0,
раз	Компот из шиповника	180	0,68	0,00	26,00	63,22	0,00	54,00	4,90	4,
			18,48	**26,95**	**82,62**	**532,25**	**0,25**	**82,02**	**55,55**	**7,**
	Полдник									
249	Молоко кипяченое	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,
			5,03	**5,74**	**9,07**	**108,11**	**0,02**	**0,45**	**180,77**	**0,**
	Ужин									
179	Плов из отварной птицы	200	31,8	38,8	35,1	639,5	0,02	0,4	18,5	0,
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,
			31,85	**38,80**	**48,83**	**695,75**	**0,02**	**2,92**	**21,13**	**1,**
	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,
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,
			11,92	**11,07**	**23,26**	**257,44**	**0,12**	**28,12**	**177,62**	**4,**
	итого за день		**62,17**	**81,65**	**188,72**	**1650,82**	**0,37**	**87,50**	**459,91**	**11,**

№ рец	**4 день (четверг)**	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
раз	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	220	7,79	9,90	35,91	266,90	0,19	1,46	144,73	1,2
раз	Напиток витаминный	180	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,8
			7,84	**9,90**	**49,64**	**323,15**	**0,19**	**3,98**	**147,36**	**2,0**
	Обед									
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,20	0,04	13,42	20,61	0,5
180	Птица отварная	70	18,20	18,20	0,90	242,60	0,02	0,60	12,30	0,7
681/2	Каша гречневая вязкая	130	5,90	8,20	21,40	185,40	0,09	0,71	70,88	1,7
60*	Салат из свёклы отварной	30	0,50	1,50	2,82	27,18	0,01	4,20	21,40	0,8
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,4
			26,16	**31,59**	**49,99**	**603,90**	**0,17**	**19,18**	**132,80**	**10,2**
	Полдник									
249	Молоко кипяченое	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,1
			5,03	**5,74**	**9,07**	**108,11**	**0,02**	**0,45**	**180,77**	**0,1**
	Ужин									
121	Крупеник без сухарей	200	21,60	17,60	21,40	447,90	0,20	0,50	180,30	0,5
131	Яблоко, запечённое с творогом со сметаной	180	9,20	6,50	20,80	239,50	0,05	0,04	121,87	0,5
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,7
			9,20	**6,50**	**34,34**	**293,60**	**0,05**	**0,04**	**126,73**	**1,2**
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Котлеты овощные с творогом	150	5,50	15,53	16,64	228,44	0,12	16,36	57,30	1,6
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,3
			8,90	**18,32**	**36,38**	**343,20**	**0,20**	**32,06**	**201,30**	**5,0**
	итого за день		**48,23**	**53,73**	**143,04**	**1328,76**	**0,43**	**23,65**	**587,66**	**13,7**

№ рец	**5 день (пятница)**	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-в	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
	Сыр	10	2,6	2,6	0		0	0,2	104	0
43	Суп молочный с крупой рисовой	220	1,85	6,19	12,30	112,47	0,07	0,91	156,6	0,1
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,8
			5,76	**9,92**	**28,00**	**190,88**	**0,09**	**1,69**	**319,46**	**1,3**
	Обед									
202/2	Суп картофельный со сметаной	200/5	2,90	7,30	10,49	189,07	0,08	6,00	61,39	0,7
раз	"Наливка" картофельная с рыбой	200	10,30	8,90	4,90	128,10	0,04	0,00	6,88	6,2
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1,00	0,04	2,60	5,40	0,04	0,00	6,88	6,2
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,4
			14,49	**16,42**	**37,67**	**404,09**	**0,17**	**6,25**	**82,76**	**19,6**
	Полдник									
249	Молоко кипяченое	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,1
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,3
			5,63	**6,34**	**24,67**	**175,61**	**0,07**	**15,45**	**204,77**	**3,4**
	Ужин									
310*	Яйцо варёное	40	2,55	2,30	0,15	63,00	0,02	0,00	11,00	0,5
73	Рагу из овощей **без томата**	130	2,42	9,70	14,66	155,40	0,06	8,00	35,17	0,7
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,8
			26,16	**31,59**	**49,99**	**603,90**	**0,17**	**19,18**	**132,80**	**10,2**
	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	1,4
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,1
			11,32	**10,47**	**7,66**	**189,94**	**0,07**	**13,12**	**153,62**	**1,5**
	итого за день		**52,04**	**64,27**	**140,33**	**1374,48**	**0,50**	**42,57**	**739,79**	**34,6**

№ рец	**6 день (понедельник)**	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	220	5,50	9,03	32,50	236,30	0,06	1,53	143,60	0,4
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,7
			5,50	**9,03**	**46,04**	**290,40**	**0,06**	**1,53**	**148,46**	**1,2**
	Обед									
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,90	7,30	10,49	189,07	0,08	6,00	61,39	0,7
148	Бифштекс рубленый паровой из свинины	70	16,90	13,80	0,02	192,50	0,05	0,00	8,50	2,7
681/2	Каша гречневая вязкая	130	5,90	8,20	21,40	185,40	0,09	0,71	70,88	1,7
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1,00	0,04	2,60	5,40	0,04	0,00	6,88	6,2
раз	Напиток витаминный	180	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,8
			26,75	**29,34**	**48,24**	**628,62**	**0,26**	**9,23**	**150,28**	**12,2**
	Полдник									
249	Молоко кипяченое	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,1
			5,03	**5,74**	**9,07**	**108,11**	**0,02**	**0,45**	**180,77**	**0,1**
	Ужин									
20/2023	Картофель тушёный с рубленой свининой	180	8,80	37,70	18,20	443,00	0,05	2,00	12,63	0,7
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4
			9,23	**38,34**	**30,86**	**497,61**	**0,06**	**4,34**	**26,00**	**1,1**
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Котлеты мясо-капустные с сыром	50	7,83	9,22	1,77	121,40	0,03	4,32	17,44	1,2
532	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,4
			8,83	**9,42**	**21,97**	**213,40**	**0,05**	**8,32**	**31,44**	**1,6**
	итого за день		**46,51**	**82,45**	**134,21**	**1524,74**	**0,40**	**15,55**	**505,51**	**14,7**

№ рец	7 день (вторник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
85	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	220	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,2
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,8
			8,48	**10,11**	**44,54**	**305,60**	**0,19**	**2,12**	**215,64**	**2,0**
	Обед									
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,6
135	Рыба отварная	70	4,30	0,50	0,40	57,30	0,07	0,60	20,13	0,3
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,20	139,10	0,11	4,08	29,09	0,9
199	Капуста свежая тушеная без томата	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,10	17,30	0,6
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,4
			9,97	**10,46**	**52,26**	**384,48**	**0,28**	**19,84**	**88,56**	**9,0**
	Полдник									
249	Молоко кипяченое	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,1
			5,03	**5,74**	**9,07**	**108,11**	**0,02**	**0,45**	**180,77**	**0,1**
	Ужин									
раз	Пудинг из творога с рисом "Творожное чудо" с маслом сливочным	120	14,50	8,80	21,60	203,00	0,00	0,38	131,00	0,6
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,7
			14,50	**8,80**	**35,14**	**257,10**	**0,00**	**0,38**	**135,86**	**1,4**
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из творога с фруктовым салатом	75	4,17	2,40	15,83	104,90	0,02	3,05	51,61	1,5
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,3
			7,57	**5,19**	**35,57**	**219,66**	**0,10**	**18,75**	**195,61**	**4,9**
	итого за день		**37,98**	**35,11**	**141,01**	**1055,29**	**0,49**	**22,79**	**620,83**	**12,6**

№ рец	**8 день (среда)**	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
	Сыр	10	2,6	2,6	0		0	0,2	104	0,
раз	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	220	7,79	9,90	35,91	266,90	0,19	1,46	144,73	1,2
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,7
			10,39	**12,50**	**49,45**	**321,00**	**0,19**	**1,66**	**253,59**	**2,0**
	Обед									
49	Суп-пюре из картофеля **без соуса**	200	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,70	97,00	0,9
раз	Свинина рубленая отварная	70	10,70	11,70	5,70	176,75	0,08	0,00	13,00	1,5
табл	Каша гречневая вязкая	130	5,90	8,20	21,40	185,40	0,04	4,62	13,40	1,1
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,90	0,09	0,90	9,30	0,03	6,00	19,50	0,3
раз	Компот из шиповника	180	0,68	0,00	26,00	63,22	0,00	54,00	4,90	4,3
			156,92	**145,85**	**583,56**	**4264,39**	**1,96**	**177,27**	**2477,41**	**55,9**
	Полдник									
249	Молоко кипяченое	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,1
			5,03	**5,74**	**9,07**	**108,11**	**0,02**	**0,45**	**180,77**	**0,1**
	Ужин									
раз	Голубцы ленивые	70	13,6	16,4	21,8	292,68	0,02	0,9	57,1	1,
133/2018	Картофельное пюре с морковью	150	2,1	5,4	10,2	98,4	0,11	3,1	32,4	0,
раз	Компот "Витаминка"	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,4
			15,99	**21,98**	**51,68**	**472,60**	**0,14**	**4,25**	**97,11**	**8,5**
	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	1,4
	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	7,00	0,2
			9,02	**9,02**	**9,02**	**9,02**	**9,02**	**9,02**	**9,02**	**9,0**
итого за день			**188,33**	**186,07**	**693,76**	**5166,10**	**2,31**	**183,63**	**3008,88**	**66,7**

№ рец	**9 день (четверг)**	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	220	5,50	9,03	32,50	236,30	0,06	1,53	143,60	0,4
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,8
			6,81	**10,16**	**48,20**	**314,71**	**0,23**	**2,15**	**342,19**	**2,3**
	Обед									
35	Свёкольник со сметаной **без томата**	200/5	1,50	5,10	8,00	83,30	0,04	10,71	23,82	0,8
161/2020	Рыба припущенная	60	10,70	0,40	0,20	47,44	0,04	0,00	13,80	0,2
203	Картофель отварной	150	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,7
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1,00	0,04	2,60	5,40	0,07	5,00	5,20	0,1
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,4
			16,21	**11,91**	**54,06**	**375,79**	**0,25**	**29,40**	**59,19**	**8,4**
	Полдник									
249	Молоко кипяченое	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,1
			5,03	**5,74**	**9,07**	**108,11**	**0,04**	**0,45**	**182,97**	**0,2**
	Ужин									
131	Яблоко, запечённое с творогом со сметаной	180	9,20	6,50	20,80	239,50	0,05	0,04	121,87	0,5
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,7
			9,20	**6,50**	**34,34**	**293,60**	**0,17**	**58,73**	**109,83**	**4,0**
	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	1,7
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,1
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	16,00	2,2
			13,06	**14,15**	**19,76**	**256,62**	**0,14**	**12,54**	**247,40**	**4,0**
итого за день			**41,11**	**41,96**	**131,09**	**1799,37**	**0,66**	**44,54**	**831,75**	**15,1**

№ рец	10 день (пятница)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
	Сыр	10	2,6	2,6	0		0	0,2	104	0,
раз	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	6,2	7,11	37,08	240,12	0,08	1,3	127,5	1,1
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82
			8,85	**9,71**	**50,81**	**296,37**	**0,08**	**4,02**	**234,13**	**2,11**
	Обед									
раз	Салат Степной	30	0,45	3,06	2,37	39,00	0,02	1,76	5,98	0,20
33	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,66	4,28	8,20	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72
раз	Кнели из индейки с рисом	50	7,10	7,20	2,70	129,83	0,00	0,00	5,40	0,60
210	Капуста или морковь отварные	150	1,40	4,80	8,10	86,30	0,11	4,08	29,09	0,91
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
			10,90	**19,52**	**41,05**	**426,14**	**0,21**	**19,37**	**65,87**	**8,88**
	Полдник									
249	Молоко кипяченое	200	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									
75	Запеканка картофельная с овощами **без сухарей** с маслом сливочным	200	3,90	11,90	25,20	223,40	0,09	5,08	18,98	0,75
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40
			4,33	**12,54**	**37,86**	**278,01**	**0,10**	**7,42**	**32,35**	**1,15**
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из творога с яблоками	150	14,89	12,76	19,88	245,90	0,09	1,60	134,66	0,97
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			18,29	**18,29**	**18,29**	**18,29**	**18,29**	**18,29**	**18,29**	**18,29**
	итого за день		**29,11**	**47,51**	**138,79**	**1108,63**	**0,41**	**31,26**	**513,12**	**12,29**

№ рец	11 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-в	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
раз	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	220	7,79	9,90	35,91	266,90	0,19	1,46	144,73	1,2
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,8
			9,10	**11,03**	**51,61**	**345,31**	**0,21**	**2,04**	**203,59**	**2,0**
	Обед									
51	Суп-пюре из разных овощей **без соуса**	200	2,31	4,00	10,42	86,92	0,05	6,00	57,56	0,6
раз	Гречотто со свининой	170	10,70	11,70	5,70	176,75	0,08	0,00	13,00	1,5
60*	Салат из свёклы отварной	50	0,50	1,50	2,82	27,18	0,01	4,20	21,40	0,8
раз	Компот из шиповника	180	0,68	0,00	26,00	63,22	0,00	54,00	4,90	4,3
			14,19	**17,20**	**44,94**	**354,07**	**0,14**	**64,20**	**96,86**	**7,2**
	Полдник									
249	Молоко кипяченое	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,1
			5,03	**5,74**	**9,07**	**108,11**	**0,02**	**0,45**	**180,77**	**0,1**
	Ужин									
180	**Птица отварная**	70	18,20	18,20	0,90	242,60	0,02	0,60	12,30	0,7
раз	Картофель запеченный из отварного	150	3,12	6,05	25,40	152,20	0,00	24,00	12,00	1,0
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,8
			21,37	**24,25**	**40,03**	**451,05**	**0,02**	**27,12**	**26,93**	**2,6**
	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	0,3
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	16,00	2,2
532	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,4
			8,07	**8,07**	**8,07**	**8,07**	**8,07**	**8,07**	**8,07**	**8,0**
	итого за день		**49,69**	**58,22**	**145,65**	**1258,54**	**0,39**	**93,81**	**508,15**	**12,0**

№ рец	12 день (вторник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-в	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
	Сыр	10	2,6	2,6	0		0	0,2	104	
43	Суп молочный с крупой рисовой	220	1,85	6,19	12,30	112,47	0,07	0,91	156,6	0,
раз	Напиток витаминный	180	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,
			4,50	**8,79**	**26,03**	**168,72**	**0,07**	**3,63**	**263,23**	**1,**
	Обед									
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,20	0,04	13,42	20,61	0,
раз	"Наливка" картофельная с рыбой	150	10,30	8,90	4,90	128,10	0,04	0,00	6,88	6,
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1,00	0,04	2,60	5,40				
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,
			12,86	**12,63**	**32,37**	**282,22**	**0,09**	**13,67**	**35,10**	**13,**
	Полдник									
249	Молоко кипяченое	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,
			5,03	**5,74**	**9,07**	**108,11**	**0,02**	**0,45**	**180,77**	**0,**
	Ужин									
раз	Пудинг из творога с рисом "Творожное чудо" с маслом сливочным	120	14,50	8,80	21,60	203,00	0,00	0,38	131,00	0,
505	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,
			14,50	**8,80**	**35,14**	**257,10**	**0,00**	**0,38**	**135,86**	**1,**
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Сырники творожные с фруктовой начинкой	75	4,17	2,40	15,83	104,90	0,02	3,05	51,61	1,
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,
			7,57	**5,19**	**35,57**	**219,66**	**0,10**	**18,75**	**195,61**	**4,**
	итого за день		**36,89**	**35,96**	**102,61**	**816,15**	**0,18**	**18,13**	**614,96**	**16,**

№ рец	**13 день (среда)**	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-в	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	220	5,50	9,03	32,50	236,30	0,06	1,53	143,60	0,4
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,3
			6,81	**10,16**	**48,20**	**314,71**	**0,18**	**2,39**	**384,34**	**2,4**
	Обед									
43	Суп крестьянский **без крупы** со сметаной	200/5	1,90	6,20	12,30	112,50	0,07	9,48	11,59	0,6
раз	Жаркое по-домашнему	150	21,30	19,10	12,20	275,70	0,20	36,60	41,20	1,8
121*	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,60	0,01	2,00	2,80	0,1
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,0
			27,37	**26,45**	**60,98**	**555,21**	**0,36**	**50,42**	**86,61**	**4,0**
	Полдник									
249	Молоко кипяченое	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,1
			5,03	**5,74**	**9,07**	**108,11**	**0,06**	**0,45**	**185,91**	**0,4**
	Ужин									
310*	Яйцо варёное	40	2,55	2,30	0,15	63,00	0,02	0,00	11,00	0,5
105	Пюре из гороха с маслом	150	13,65	3,02	31,50	207,60	0,26	0,00	69,00	4,0
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,8
			16,25	**5,32**	**45,38**	**326,85**	**0,16**	**0,30**	**188,94**	**3,0**
	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	1,0
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,4
			12,90	**12,59**	**25,47**	**272,45**	**0,07**	**8,37**	**68,09**	**1,4**
	итого за день		**55,46**	**47,67**	**163,63**	**1304,88**	**0,76**	**53,56**	**845,80**	**10,0**

№ рец	14 день (четверг) Завтрак	выход	Пищевые вещества Б	Ж	У	К/кал	Витамины В 1	С	Минеральные в-ва Ca	Fe
раз	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	6,2	7,11	37,08	240,12	0,08	1,3	127,5	1,1
раз	Напиток витаминный	180	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,8
			6,25	**7,11**	**50,81**	**296,37**	**0,08**	**3,82**	**130,13**	**2,0**
	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	0,8
161/2020	Рыба припущенная	60	10,70	0,40	0,20	47,44	0,04	0,00	13,80	0,2
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51	0,9
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1,00	0,04	2,60	5,40	0,07	5,00	5,20	0,1
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,4
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,0
			19,71	**11,41**	**78,53**	**483,54**	**0,34**	**32,09**	**78,59**	**9,6**
	Полдник									
249	Молоко кипяченое	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,1
			5,03	**5,74**	**9,07**	**108,11**	**0,02**	**0,45**	**180,77**	**0,15**
	Ужин									
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный" с маслом сливочным	120	14,50	8,80	21,60	203,00	0,00	0,38	131,00	0,62
505	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			14,50	**8,80**	**35,14**	**257,10**	**0,00**	**0,38**	**135,86**	**1,40**
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Овощи запеченные с сыром и зеленью	105	2,04	9,48	4,28	103,96	0,04	7,97	55,56	0,53
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			5,44	**5,44**	**5,44**	**5,44**	**5,44**	**5,44**	**5,44**	**5,44**
	итого за день		**45,49**	**33,06**	**173,55**	**1145,12**	**0,44**	**36,74**	**525,35**	**13,19**

№ рец	**15 день (пятница)**	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-в	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
	Сыр	10	2,6	2,6	0		0	0,2	104	0
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	220	5,50	9,03	32,50	236,30	0,06	1,53	143,60	0,4
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,8
			9,41	**12,76**	**48,20**	**314,71**	**0,08**	**2,31**	**306,46**	**1,3**
	Обед									
168*	Суп картофельный **без рыбной консервы**	200	7,80	4,40	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1,0
180	**Птица отварная**	70	18,20	18,20	0,90	242,60	0,02	0,60	12,30	0,7
табл	Каша гречневая вязкая	130	5,90	8,20	21,40	185,40	0,09	0,71	70,88	1,7
199	Капуста тушеная без томата	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,10	17,30	0,6
раз	Напиток витаминный	180	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,8
			32,73	**31,76**	**50,29**	**624,46**	**0,20**	**14,76**	**177,46**	**4,8**
	Полдник									
249	Молоко кипяченое	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,1
			5,03	**5,74**	**9,07**	**108,11**	**0,02**	**0,45**	**180,77**	**0,1**
	Ужин									
20/2024	Запеканка картофельная с цыпленком **без сухарей**	180	10,00	10,20	3,90	147,14	0,00	0,00	5,40	0,6
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4
			10,43	**10,84**	**16,56**	**201,75**	**0,01**	**2,34**	**18,77**	**1,0**
	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	0,9
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,1
			17,69	**14,95**	**24,02**	**293,16**	**0,12**	**2,30**	**254,66**	**1,0**
	итого за день		**57,60**	**61,10**	**124,12**	**1249,03**	**0,31**	**19,86**	**683,46**	**7,4**

№ рец	**16 день (понедельник)**	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-в	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200	4,20	9,40	20,10	181,00	0,07	0,91	156,60	0,
505	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,
			4,20	**9,40**	**33,64**	**235,10**	**0,07**	**0,91**	**161,46**	**1,**
	Обед									
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,90	7,30	10,49	189,07	0,08	6,00	61,39	0,
148	Бифштекс рубленый паровой из свинины	70	16,90	13,80	0,02	192,50	0,05	0,00	8,50	2,
199	Капуста тушеная **без томата**	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,10	17,30	0,
133*	Фасоль отварная/ Икра морковная **без томата**	20	0,16	0,02	0,34	2,60	0,01	2,00	2,80	0,
532*	Сок фруктовый	180	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,
			21,74	**22,28**	**35,09**	**502,32**	**0,17**	**17,10**	**103,99**	**4,**
	Полдник									
290	Молоко кипяченое	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,
249			**5,03**	**5,74**	**9,07**	**108,11**	**0,02**	**0,45**	**180,77**	**0,**
	Ужин									
75	Рулет картофельный с овощами **без сухарей** с маслом сливочным	200	4,90	14,90	31,50	279,30	0,09	5,08	18,98	0,
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,4
			5,19	**15,08**	**51,18**	**360,82**	**0,10**	**5,33**	**26,59**	**7,2**
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из мяса с овощной икрой	100	11,90	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,0
126	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	0,0
			12,50	**12,50**	**12,50**	**12,50**	**12,50**	**12,50**	**12,50**	**12,5**
	итого за день		**36,16**	**52,50**	**128,98**	**1206,35**	**0,36**	**23,79**	**472,81**	**13,2**

№ рец	**17 день (вторник)**	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-в	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
85	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	220	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,
			8,48	**10,11**	**44,54**	**305,60**	**0,12**	**2,84**	**242,88**	**1,**
	Обед									
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,
161/2020	Рыба припущенная	60	10,70	0,40	0,20	47,44	0,04	0,00	13,80	0,
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51	0,
121*	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,60	0,01	2,00	2,80	0,
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,
			15,70	**10,36**	**51,74**	**370,10**	**0,32**	**31,55**	**79,20**	**10,**
	Полдник									
249	Молоко кипяченое	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,
			5,03	**5,74**	**9,07**	**108,11**	**0,06**	**0,45**	**185,50**	**0,**
	Ужин									
раз	Кнели из индейки с рисом	70	9,60	6,00	0,00	83,64	0,02	0,00	7,20	0,
105	Пюре из гороха с маслом	150	17,20	3,12	31,00	200,20	0,26	0,00	69,00	4,
505	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,
			26,80	**9,12**	**44,54**	**337,94**	**0,28**	**0,00**	**81,06**	**5,**
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Омлет с овощами	75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,70	0,
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,
			7,73	**7,97**	**6,75**	**129,44**	**0,07**	**1,62**	**175,70**	**0,**
	итого за день		**56,01**	**35,33**	**149,89**	**1121,75**	**0,78**	**34,84**	**588,64**	**18,**

№ рец	**18 день (среда)**	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	220	3,20	7,10	15,10	135,75	0,05	0,68	117,50	0,2
505	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,7
			3,20	**7,10**	**28,64**	**189,85**	**0,23**	**2,15**	**342,19**	**2,3**
	Обед									
35	Свёкольник со сметаной **без томата**	200/5	1,50	5,10	8,00	83,30	0,04	10,71	23,82	0,8
146/2019	Гречотто с курицей	180	11,00	9,37	4,70	132,50	0,05	0,00	14,66	0,9
120*	Овощи свежие/ Салат Степной	30	0,22	0,04	0,70	4,80	0,02	5,00	2,80	0,1
раз	Компот из шиповника	180	0,68	0,00	26,00	63,22	0,00	54,00	4,90	4,3
			13,40	**14,51**	**39,40**	**283,82**	**0,16**	**37,07**	**67,51**	**10,0**
	Полдник									
249	Молоко кипяченое	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,1
			5,03	**5,74**	**9,07**	**108,11**	**0,04**	**0,45**	**182,97**	**0,2**
	Ужин									
раз	Свинина рубленая отварная	70	10,70	11,70	5,70	176,75	0,08	0,00	13,00	1,5
205	Картофельное пюре	150	2,77	5,25	20,20	139,10	0,09	3,40	24,24	0,7
раз	Компот "Витаминка"	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,4
			13,76	**17,13**	**45,58**	**397,37**	**0,11**	**2,92**	**193,92**	**2,4**
	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	1,4
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,4
			7,59	**6,89**	**25,13**	**198,21**	**0,06**	**16,42**	**47,62**	**1,8**
	итого за день		**69,47**	**57,59**	**253,00**	**1841,32**	**0,60**	**59,01**	**834,21**	**17,0**

№ рец	19 день (четверг)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-в	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
	Сыр	10	2,6	2,6	0		0	0,2	104	0
раз	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	220	7,79	9,90	35,91	266,90	0,19	1,46	144,73	1,
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,
			11,70	**13,63**	**51,61**	**345,31**	**0,21**	**2,24**	**307,59**	**2,**
	Обед									
33	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,66	4,28	8,20	89,49	0,07	13,28	17,79	0,
раз	"Наливка" картофельная с рыбой	150	10,30	8,90	4,90	128,10	0,04	0,00	6,88	6,
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1,00	0,04	2,60	5,40	0,07	5,00	5,20	0,
раз	Компот из яблок	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,
			13,25	**13,40**	**35,38**	**304,51**	**0,19**	**18,53**	**37,48**	**13,**
	Полдник									
249	Молоко кипяченое	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,
			177,16	**176,91**	**595,61**	**4656,45**	**1,89**	**141,31**	**2402,87**	**63,8**
	Ужин									
раз	Пудинг из творога с рисом "Творожное чудо" с маслом сливочным	100	14,50	8,80	21,60	203,00	0,00	0,38	131,00	0,6
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,7
			14,50	**8,80**	**35,14**	**257,10**	**0,00**	**0,38**	**135,86**	**1,4**
	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	0,9
	Фруктовое пюре	100	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,4
			15,89	**15,89**	**15,89**	**15,89**	**15,89**	**15,89**	**15,89**	**15,8**
	итого за день		**216,61**	**212,74**	**717,74**	**5563,37**	**2,29**	**162,46**	**2883,80**	**80,9**

№ рец	**20 день (пятница)**	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
раз	Каша кукурузная молочная с маслом сливочным	200	6,2	7,11	37,08	240,12	0,08	1,3	127,5	1,19
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			6,20	**7,11**	**50,62**	**294,22**	**0,08**	**1,30**	**132,36**	**1,97**
	Обед									
60*	Салат из свёклы отварной	30	0,50	1,50	2,82	27,18	0,01	4,20	21,40	0,81
4/2024	Суп-пюре Вкусный **без соуса**	200	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,70	97,00	0,92
180	Птица отварная	70	18,20	18,20	0,90	242,60	0,02	0,60	12,30	0,70
191	Рис припущенный	130	3,22	4,72	32,73	186,38	1,76	0,00	10,23	0,85
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40
			28,19	**30,43**	**74,68**	**704,50**	**1,94**	**14,84**	**154,30**	**3,68**
	Полдник									
249	Молоко кипяченое	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			5,63	**6,34**	**24,67**	**175,61**	**0,07**	**15,45**	**204,77**	**3,45**
	Ужин									
310*	Яйцо варёное	21	2,56	2,32	0,16	31,51	0,02	0,00	11,00	0,50
73	Рагу из овощей **без томата**	200	2,42	9,70	14,66	155,40	0,06	8,00	35,17	0,72
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82
			5,03	**12,02**	**28,55**	**243,16**	**0,08**	**10,52**	**48,80**	**2,04**
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Котлета мясная с овощным салатом	60/30	6,36	14,80	7,63	189,95	0,07	1,64	22,00	1,00
532*	Сок фруктовый	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			6,96	**6,96**	**6,96**	**6,96**	**6,96**	**6,96**	**6,96**	**6,96**
	итого за день		**45,05**	**55,90**	**178,52**	**1417,49**	**2,17**	**42,11**	**540,23**	**11,14**

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, Москва, 2010

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