

№ рещ	2 день (вторник)	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
110*	Бутерброд с повидлом на батоне		10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44		
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным		200	7,165	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24		
раз	Чай с сахаром		180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
		Обед		8,37	13,18	62,78	405,29	0,19	1,64	168,04	2,46		
174/2021	Пи 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	Виточек рыбный		70	10,3	1,93	6,77	85,38	0,03	0,14	20,13	0,35		
205	Картофельное пюре без молока		130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91		
211	Пюре из моркови/ Свежие овощи		30	0,47	1,12	3,25	24,9	0,01	1,89	10,98	0,46		
раз	Компот из изюма		180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45		
124*	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
		Полдник		18,68	12,48	78,57	507,9	0,27	19,78	106,07	9,79		
раз	Булочка детская		45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0	11,25	0,53		
раз	Чай с сахаром		180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
		Ужин		2,11	4,52	31,02	173,15	0,04	0	16,11	1,31		
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		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		
		Ужин дома с 19-00 до 20-00		24,89	7,14	65,24	411,15	0,35	0	98,71	6,68		
		Блюдо из рыбы с зеленью	100	12,48	3,11	6,03	102,03	0,06	0,74	42,48	0,62		
		Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1		
		Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3		
				15,88	5,9	25,77	216,79	0,14	16,44	186,48	4,02		
		Итого за день		69,93	43,22	263,38	1714,28	0,99	37,86	575,41	24,26		

№ рещ	3 день (среда)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe
105*	Завтрак Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
	Обед		10,22	14,34	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79
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 без томата	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	Подник		21,81	28,08	92,76	633,44	0,33	30,36	81,67	5,01
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
	Ужин		3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32
раз	Тефтели мясные	70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74
190	Рис отварной	130	3,27	4,71	34,91	195,15	0,02	0	3,88	0,42
раз	Чай с сахаром	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		16,83	13,7	78,65	487,95	0,14	2	39,02	3
	Блюдо из мяса с овощным гарниром	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
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
	Итого за день		11,92	11,07	23,26	257,44	0,12	28,12	177,62	4,86
			64,16	68,5	290,57	1999,37	0,72	63,03	553,16	15,98

№ рещ	4 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
	Завтрак										
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
раз	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	7,165	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,76	0,78	
	Обед		8,37	13,18	62,78	405,29	0,19	1,64	168,04	2,46	
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	13,42	20,61	0,56	
раз	Тертелги из рыбы	70	6,18	1,43	6,43	63,4	0,02	0,19	0,03	0,43	
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85	
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6	19,5	0,33	
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
	Поддник		16,65	10,7	82,76	507,62	1,93	19,86	75,63	9,68	
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
	Ужин		3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32	
раз	Кнедли из индейки с рисом	50	7,1	7,2	2,7	129,83	0	0	5,4	0,6	
203	Картофель отварной	120	2,5	5,71	21,8	146	0,09	13,44	8,76	0,75	
раз	Чай с сахаром	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		13,18	13,4	61,52	439,73	0,16	13,44	36,67	3,19	
	Котлеты овощные с творогом	150	5,5	15,53	16,64	228,44	0,12	16,36	57,3	1,68	
	Кисломологичный 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		50,48	56,91	280,11	1867,84	2,53	67,00	495,05	21,73	

№ рец	5 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31		
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	200	5,5	9,03	32,5	236,3	0,06	1,53	143,6	0,45		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
	Обед											
			10,51	17,19	53,46	413,54	0,08	1,64	287,06	1,54		
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,08	9,08	10,6	0,68		
раз	Фрикадельки рыбные	70	10,2	1,5	5,3	75,6	0,06	0,2	35	0,6		
205	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91		
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,01	1	4,6	0,12		
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			20,1	9,75	88,67	510,69	0,34	14,61	104,55	9,82		
	Полдник											
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3		
			2,1	2,56	44,04	205	0,07	15	31,06	4,28		
	Ужин											
раз	Колбасик Малютка	60	8,1	9,1	6,6	141,1	0,1	0	5,4	0,74		
137/2018	Рагу овощное	130	2,42	9,7	14,66	155,4	0,06	8	35,17	0,72		
раз	Чай с сахаром	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		
			14,1	19,29	58,28	460,4	0,23	8	63,08	3,3		
	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		58,13	59,26	252,11	1779,57	0,79	52,37	639,37	20,5		

№ рец	6 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31		
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
			10,22	14,34	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79		
	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	Биточек из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5		
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85		
129	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	0,01	2,88	9,6	0,24		
раз	Напиток витаминный	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			22,02	25,9	82,79	731,67	2	11,4	114,5	5,25		
	Полдник											
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
			1,5	1,96	28,44	137,5	0,02	0	7,06	0,98		
	Ужин											
раз	Ёжики мясные	50	3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2	12,63	0,74		
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	3,7	7,3	30,5	182,6	0	28,8	14,4	1,3		
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			11,61	14,33	71,54	430,41	0,13	33,14	58,05	3,5		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Котлеты мясо-капустные с сыром	50	7,83	9,22	1,77	121,4	0,03	4,32	17,44	1,23		
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4		
			8,83	9,42	21,97	213,4	0,05	8,32	31,44	1,63		
	Итого за день		54,18	65,95	263,97	1961,52	2,28	55,41	452,49	13,15		

№ рещ	7 день (вторник)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44		
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,165	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
			8,37	13,18	62,78	405,29	0,19	1,64	168,04	2,46		
	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 без молока	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91		
199	Капуста тушеная без томата	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65		
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			15,43	11,88	81,77	500,38	0,3	19,43	86,11	10,15		
	Полдник											
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
			3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32		
	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 с сахаром	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		51,13	46,66	280,51	1735,33	0,84	53,26	501,32	27,66		

№ рец	9 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		Р 1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31		
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,165	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
			12,18	12,85	49,80	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33		
	Обед											
174/2021	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	13,42	20,61	0,56		
раз	Котлета рыбная 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	0,03	6	19,5	0,33		
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			17,61	12,61	78,73	493,45	0,28	33,51	99,63	9,55		
	Полдник											
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
			3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32		
	Ужин											
раз	Биточек из индейки	60	4,85	8,66	4,02	101,45	0,1	0	6,64	0,353		
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85		
раз	Чай с сахаром	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		
			12,86	14,15	68,12	441,75	1,93	0	39,38	3,043		
	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		26,12	28,30	39,52	513,24	0,28	25,08	494,80	8,12		

№ рецеп	10 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44		
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
			6,41	14,67	72,21	449,4	0,08	2,54	109,24	1,92		
	Обед											
9/2023	Салат Степной	30	0,45	3,06	2,37	39	0,02	1,76	5,98	0,2		
192/2022	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,66	4,28	8,2	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72		
раз	Кнедли из индейки с рисом	50	7,1	7,2	2,7	129,83	0	0	5,4	0,6		
194	Вермишель отварная	130	4,7	5,7	23,3	172	1,5	2,2	15,6	1,1		
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			17,78	20,91	79,73	621,64	1,67	17,49	70,03	10,13		
	Полдник											
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
			1,5	1,96	28,44	137,5	0,02	0	7,06	0,98		
	Ужин											
75	Запеканка картофельная с овощами с маслом сливочным	120	3,9	11,9	25,2	223,4	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	0,4		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			7,91	13,03	61,34	387,81	0,17	7,42	50	2,21		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Блюдо из творога с яблоками	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97		
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1		
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3		
			18,29	15,55	39,62	360,66	0,17	17,3	278,66	4,37		
	Итого за день		51,89	50,57	241,72	1596,35	1,94	27,45	236,33	15,24		

№ рещ	11 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
108*	Завтрак Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша пшённая с маслом сливочным	200	7,165	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
			12,18	17,14	49,80	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33	
	Обед										
51	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/12	2,31	4	10,42	86,92	0,05	6	57,56	0,6	
раз	Биточек из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5	
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85	
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6	19,5	0,33	
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			22,35	21,92	80,24	613,78	2	14,34	131,31	4,74	
	Полдник										
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
			3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32	
	Ужин										
раз	Тефтели мясные	70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74	
раз	Картофель запеченный из отварного	130	3,12	6,05	25,4	152,2	0	24	12	1,08	
раз	Чай с сахаром	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	
			16,68	15,04	69,14	445	0,12	26	47,14	3,66	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из рыбы с овощами	70	6,67	3,59	3	71,07	0,04	1,44	18,07	0,31	
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	16	2,2	
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4	
			8,07	4,19	33,6	208,07	0,09	15,44	48,07	2,91	
	Итого за день		62,66	59,60	269,45	1843,28	2,45	57,43	540,17	14,96	

№ рещ	12 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва				
			Б	Ж	У	К/ккал	В 1	С	Са	Fe			
	Завтрак												
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31			
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,165	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24			
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78			
	Обед												
			12,18	12,85	49,80	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33			
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	13,42	20,61	0,56			
раз	Котлета рыбная	70	10,34	1,9	6,8	85,8	0,03	0,14	20,13	0,35			
205	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91			
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 изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45			
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06			
			18,49	12,27	76,89	499,02	0,27	20,77	104,69	9,57			
	Полдник												
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54			
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78			
			3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32			
	Ужин												
раз	Шницель из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5			
194	Вермишель отварная	130	4,7	5,7	23,3	172	1,5	2,2	15,6	1,1			
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45			
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06			
			19,27	18,07	72,16	540,07	1,66	2,45	53,86	10,11			
	Ужин дома с 19-00 до 20-00												
	Сырники творожные с фруктовой начинкой	75	4,17	2,4	15,83	104,9	0,02	3,05	51,61	1,51			
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1			
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3			
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	195,61	4,91			
	Итого за день		60,89	49,69	271,09	1835,18	2,27	43,62	667,81	28,24			

№ рещ	13 день (среда)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44		
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
	Обед		6,41	14,67	72,21	449,4	0,08	2,54	109,24	1,92		
192/2022	Суп крестьянский со сметаной	200/5	1,9	6,2	12,3	112,5	0,07	9,48	11,59	0,65		
4/2024	Жаркое "Для детей" со свиной	150	21,3	19,1	12,2	275,7	0,2	36,6	41,2	1,8		
121*	Огурец соленый/ Овощи свежие	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18		
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
	Полдник		27,37	26,45	60,98	555,21	0,36	50,42	86,61	4,09		
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
	Ужин		1,66	1,6	25,48	123,9	0,02	0	9,26	1,08		
раз	Тефтели мясные	60	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74		
105	Пюре из гороха с маслом	130	13,65	3,02	31,5	207,6	0,26	0	69	4		
раз	Чай с сахаром	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		27,21	12,01	75,24	500,4	0,38	2	104,14	6,58		
	Блюдо из говядины с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4		
			12,9	12,59	25,47	272,45	0,07	8,37	68,09	1,44		
	Итого за день		75,55	67,32	259,38	1901,36	0,91	63,33	377,34	15,11		

№ рец	14 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe
	Завтрак									
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	7,79	9,9	35,91	266,9	0,19	1,46	144,73	1,21
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
	Обед									
			12,8	18,06	56,87	444,14	0,21	1,57	288,19	2,3
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	Фрикадельки рыбные	70	10,2	1,4	4,9	73,7	0,02	0,19	0,03	0,43
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51	0,9
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,01	2,34	13,37	0,4
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	Подник		20,69	15,6	84,73	617,62	0,3	24,91	110,56	10,02
274	Сдоба обыкновенная	45	3,5	2,8	26,5	145,11	0,07	0	7,4	0,3
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
	Ужин		3,5	2,8	40,04	199,21	0,07	0	12,26	1,08
раз	Картофель тушеный с рубленой индейкой	170	18	21,42	12,01	312,78	0,13	14,94	35,24	2,08
505	Чай с сахаром	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		21,58	21,91	49,03	476,68	0,2	14,94	57,75	3,92
	Овощи запеченные с сыром и зеленью	105	2,04	9,48	4,28	103,96	0,04	7,97	55,56	0,53
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			5,44	12,27	24,02	218,72	0,12	23,67	199,56	3,93
	Итого за день		64,01	70,64	254,69	1956,37	0,9	65,09	668,32	21,25

№ рел	16 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44		
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	200	4,2	9,4	20,1	181	0,07	0,91	156,6	0,37		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
			5,4	13,6	54,04	359,1	0,09	1,01	167,86	1,59		
	Обед											
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78		
раз	Котлета из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5		
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85		
133*	Фасоль отварная/ Икра морковная	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18		
раз	Компот "Витаминка "	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		
			22,06	24,69	86,77	736,14	2,01	8,25	112,68	10,82		
	Полдник											
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
249			3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32		
	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	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			8,77	15,57	74,66	470,62	0,17	5,33	44,24	8,26		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Блюдо из мяса с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04		
126	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	0		
			12,5	12,99	20,87	247,95	0,1	19,37	78,09	1,04		
	Итого за день		52,11	68,16	273,01	1985,81	2,42	33,96	416,28	23,03		

№ п/п	17 день (вторник)	Завтрак	выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва	
				Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне		5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным		200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24	
раз	Чай с сахаром		180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
				12,18	17,14	49,8	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33	
		Обед										
37	Суп картофельный с бобовыми		200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,65	
раз	Биточек морской		70	9,5	5,9	12,9	143,8	0,02	0,19	0,03	0,43	
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		180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
				19,32	19,7	96,39	633,81	0,19	40,94	65,1	10,35	
		Полдник										
284/311	Пирожок с яблоками		45	3,48	2,92	21,73	126,82	0	0	0	0	
раз	Чай с сахаром		180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
				3,48	2,92	35,27	180,92	0	0	4,86	0,78	
		Ужин										
раз	Кнедли из индейки с рисом		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	
505	Чай с сахаром		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		73,09	57,34	256,23	1796,34	0,8	44,21	644,61	21,12	

№ рещ	18 день (среда)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31		
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
			10,22	14,34	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79		
	Обед											
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	13,42	20,61	0,56		
раз	Фрикадельки мясные	70	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	6,88	6,23		
193	Вермишель отварная	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85		
9/2023	Овощи свежие/ Салат Степной	20	0,22	0,04	0,7	4,8	0,02	5	2,8	0,18		
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			20,23	18,58	74,01	540,91	1,94	20,76	71,54	9,28		
	Полдник											
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0	11,25	0,53		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
			2,11	4,52	31,02	173,15	0,04	0	16,11	1,31		
	Ужин											
раз	Ёжики мясные	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5		
205	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76		
раз	Кисель из конфитора	150	0,09	0	29	116,5	0	0,04	3,2	0,3		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			17,14	17,44	78,38	542,15	0,24	3,44	58,09	3,62		
	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		57,29	61,77	267,77	1902,96	2,36	43,17	434,8	17,86		

№ рещ	19 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44		
раз	Каша пшенная с маслом сливочным	200	7,79	9,9	35,91	266,9	0,19	1,46	144,73	1,21		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
			8,99	14,1	69,85	445	0,21	1,56	155,99	2,43		
	Обед											
192/2022	Рассолыник 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/ Овощи свежие	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24		
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			18,23	12,98	79,58	517,34	0,34	45,82	80,95	10,09		
	Полдник											
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
			1,66	1,6	25,48	123,9	0,02	0	9,26	1,08		
	Ужин											
раз	Тефтели из индейки	70	9,9	11,3	6	165,6	0,02	0,23	12,2	0,85		
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85		
раз	Чай с сахаром	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		
			17,91	16,79	70,1	505,9	1,85	0,23	44,94	3,54		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97		
	Фруктовое пюре	100	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4		
			15,89	12,96	40,08	337,9	0,11	5,6	148,66	1,37		
	Итого за день		62,68	58,43	285,09	1930,04	2,53	53,21	439,8	18,51		

№ рещ	20 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 батоне	5/20	5,01	8,16	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	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
			10,22	18,63	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79	
	Обед										
4/2024	Суп-пюре "Вкусный" с гречками	200/12	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,7	97	0,92	
165/2020	Колбасик Особый	60	9,6	6	0	83,64	0,02	0	7,2	0,84	
191	Рис припущенный	130	3,22	4,72	32,73	186,38	1,76	0	10,23	0,85	
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6	19,5	0,33	
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			23,57	17,31	95,34	637,46	2,03	16,04	164,95	4,4	
	Полдник										
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
			3,98	1,91	52,27	239,5	0,1	15	37,41	4,62	
	Ужин										
137/2018	Рагу овощное	130	4,38	7,2	15,6	140,4	0,12	6,6	30,3	0,95	
раз	Чай с сахаром	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	
			7,96	7,69	52,62	304,3	0,19	6,6	52,81	2,79	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Котлета мясная с овощным салатом	60/30	6,36	14,8	7,63	189,95	0,07	1,64	22	1	
532*	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
			6,96	15,4	23,23	257,45	0,12	16,64	46	4,3	
	итого за день		52,69	60,94	282,69	1887,25	2,52	56,83	542,61	17,9	

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