

АУТВЕРЖАЮ
главного питания
г.Березники"
С.А.Якушева
20__г.
пищевая аллергия)
та, пищевая крапив,

Директор МКУП "Центр социального питания

С. А. Яковлева

вая аллергия

(левая аллергия)

с исключением из рецептур: до 10% - свекла, томатная паста, цитрусовые, кукурузная крупа, гречневая крупа, манная крупа, маковая с inclusion

возраст 1-3 года

1 день (понедельник)		выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
№ рецеп	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,70	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
			8,92	16,01	47,40	371,70	0,06	1,94	216,14	1,49
	Обед									
168*	Суп картофельный с рыбной консервой	150	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74
раз	Колбасик куриный Здоровье	50	4,90	5,60	7,78	104,60	0,01	0,45	28,53	0,64
раз	Картофель запеченный из отварного	110	2,80	6,40	9,80	124,16	0,07	2,75	32,58	0,52
раз	Фасоль стручковая отварная	20	0,90	0,09	0,90	9,30	0,03	6,00	19,50	0,33
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			17,44	15,87	61,18	477,76	0,22	13,70	155,71	8,46
	Полдник									
125	Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
			4,40	1,31	44,90	209,04	0,05	0,57	9,06	0,61
	Ужин									
раз	Тефтели из индейки	50	7,07	8,07	4,30	118,30	0,02	0,23	12,20	0,90
210	Капуста отварная с маслом сливочным	110/5	1,28	4,31	7,10	76,40	0,13	91,00	34,00	0,13
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,34	0,64
			10,50	12,67	36,78	305,66	0,19	91,23	60,79	2,32
	итого за день		41,26	45,86	190,26	1364,16	0,52	107,44	441,70	12,88

№ рецеп	2 день (вторник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/ккал	В 1	С	Ca	Fe	
	Завтрак										
110*	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне	15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44	
раз	Каша пшениная с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,10	108,55	0,91	
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65	
			7,09	11,68	58,63	370,13	0,16	1,20	119,00	2,00	
	Обед										
34	Рассольник ленинградский со сметаной	150/6	1,25	3,22	7,67	73,40	0,05	7,11	8,69	0,49	
раз	Рыба рубленая припущенная	50	8,91	0,33	0,21	39,53	0,04	0,00	11,50	0,26	
205	Картофельное пюре (без молока)	110	2,25	4,66	10,30	106,50	0,09	3,74	26,70	0,80	
199	Капуста тушеная (без томата)	30	0,64	1,03	9,90	23,54	0,01	5,10	17,30	0,65	
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85	
			16,15	9,78	63,26	398,74	0,25	16,16	84,58	8,43	
	Полдник										
	Печенье	1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14	
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65	
			1,24	0,40	26,70	114,68	0,02	0,00	6,25	0,79	
	Ужин										
раз	Шницель из цыпленка	60	7,62	8,96	5,40	132,69	0,02	0,49	23,86	0,75	
194	Вермишель отварная с овощами (без томата)	110	3,90	4,82	19,70	145,50	1,50	2,20	15,60	1,10	
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38	
122*	Хлеб пшеничный	30	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			15,34	14,42	64,98	455,92	1,59	2,90	63,45	8,29	
	Итого за день		39,82	36,28	213,57	1339,47	2,02	20,26	273,28	19,51	

№ рсч	3 день (срела)	выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
105*	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне	10/5/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31		
раз	Каша Дружба с маслом сливочным	150	1,67	2,52	15,72	92,16	0,01	0,00	2,81	0,27		
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65		
			6,68	6,39	34,42	260,38	0,03	0,11	145,46	1,23		
	Обед											
51	Суп-пюре из разных овощей с гренками	150/12	1,73	3,00	7,82	65,19	0,04	4,50	43,17	0,45		
раз	Котлета рыбная	50	8,87	1,65	5,81	73,55	0,03	0,14	20,13	0,35		
203	Картофель отварной	110	2,02	5,30	12,10	95,00	0,09	14,70	9,60	0,75		
211	Пюре из моркови	30	0,47	1,12	3,25	24,90	0,01	1,89	10,98	0,46		
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0,00	1,95	11,14	0,33		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85		
			16,31	11,99	58,31	391,99	0,22	23,18	109,07	3,19		
	Полдник											
269	Булочка "Дорожная"	30	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0,00	5,14	0,28		
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65		
			2,11	4,52	28,76	164,13	0,04	0,00	9,19	0,93		
	Ужин											
раз	Биточек из индейки	50	4,04	7,20	3,30	84,54	0,10	0,00	5,50	0,35		
210	Овощи отварные с маслом сливочным	110/5	1,28	4,31	7,10	76,40	0,13	91,00	34,00	0,13		
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65		
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64		
			7,47	11,80	35,78	271,90	0,27	91,00	54,09	1,77		
	Итого за день		32,57	34,70	157,27	1088,40	0,56	114,29	317,81	7,12		

№ рец	4 день (четверг)		выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe	
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне		5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31	
раз	Каша рисовая с маслом сливочным		150	4,13	6,77	24,38	177,23	0,04	1,15	107,70	0,34	
раз	Чай с сахаром		150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65	
				9,14	14,93	43,08	345,45	0,06	1,26	250,35	1,30	
	Обед											
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной		150/6	1,69	2,63	3,89	50,40	0,03	10,07	15,46	0,42	
181	Пюре из цыпленка (без молока)		60	14,62	9,87	4,40	164,93	0,03	0,06	30,71	1,35	
раз	Картофель запеченный из отварного		110	2,80	6,40	9,80	124,16	0,07	2,75	32,58	0,52	
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)		20	0,36	1,41	2,31	23,40	0,01	2,88	9,60	0,24	
124*	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85	
				22,33	20,70	39,18	450,73	0,19	15,76	102,40	3,38	
	Полдник											
	Баранка слоеная		1 шт	1,66	1,60	11,94	69,80	0,02	0,00	4,40	0,30	
раз	Чай с сахаром		150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65	
				1,66	1,60	23,22	114,88	0,02	0,00	8,45	0,95	
	Ужин											
135	Рыба отварная		60	10,70	0,40	0,26	47,44	0,04	0,00	13,80	0,26	
73	Рагу из овощей		110	2,04	8,17	12,41	131,44	0,06	8,00	35,17	0,72	
раз	Чай с сахаром		150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65	
122*	Хлеб пшеничный		30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64	
				14,89	8,86	38,05	289,84	0,14	8,00	63,56	2,27	
	Итого за день			48,02	46,09	143,53	1200,90	0,41	25,02	424,76	7,90	

№ рец	5 день (пятница)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
110*	Завтрак									
	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне	15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44
	раз Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,40	0,13	1,16	117,60	0,93
	раз Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
			6,63	10,99	53,33	340,35	0,15	1,26	128,05	2,02
	Обед									
43	Суп Крестьянский со сметаной	150/6	1,22	3,46	6,82	63,98	0,03	6,66	12,80	0,40
	раз Рыбные хлебцы	50	7,38	2,29	3,30	63,38	0,04	0,13	20,78	0,33
	205 Картофельное пюре (без молока)	110	2,25	4,66	10,30	106,50	0,09	3,74	26,70	0,80
	раз Зеленый горошек отварной	20	1,00	0,04	2,56	14,60	0,07	5,00	5,20	0,14
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			14,95	10,99	58,16	404,23	0,29	15,74	85,87	7,90
	Полдник									
604*	Печенье	1 шт	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	5,80	5,80	0,42
	раз Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
			1,50	1,96	26,16	128,48	0,02	5,80	9,85	1,07
	Ужин									
раз	Тефтели из индейки	50	7,07	8,07	4,30	118,30	0,02	0,23	12,20	0,90
106	Пюре из гороха с маслом	110/5	12,94	2,87	28,50	184,10	0,22	0,00	57,50	3,33
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0,00	1,95	11,14	0,33
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			22,52	11,76	57,45	413,79	0,28	2,18	91,38	5,20
	итого за день		45,60	35,70	195,10	1286,85	0,74	24,98	315,15	16,19

День (понеделник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
		Б	Ж	У	К/кал	В 1	C	Ca	Fe
Завтрак									
герберод с сыром с маслом сливочным на батоне	10/5/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
пшеничная с маслом сливочным	150	2,45	2,84	17,04	103,35	0,06	0,00	5,15	0,48
й с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
		7,46	6,71	35,74	271,57	0,08	0,11	147,80	1,44
Обед									
ресольник Домашний со сметаной	150/6	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54
рикадельки из шпыленка	50	8,20	7,84	4,97	129,26	0,01	0,45	28,53	0,64
картонные изделия отварные	110	4,04	3,88	25,90	154,80	1,47	0,00	8,53	0,71
соль стручковая отварная	20	0,90	0,09	0,90	9,30	0,03	6,00	19,50	0,33
млот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
еб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
		17,48	15,56	73,10	516,25	1,61	16,62	90,29	8,45
Полдник									
оба обыкновенная	30	2,53	1,60	17,87	98,45	0,04	0,00	4,73	0,30
й с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
		2,53	1,60	29,15	143,53	0,04	0,00	8,78	0,95
Ужин									
ели из индейки с рисом	75	10,69	10,89	4,22	157,65	0,01	0,00	5,75	0,67
ощи отварные с маслом сливочным	110/5	1,28	4,31	7,10	76,40	0,13	91,00	34,00	0,13
й с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
еб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
		15,14	9,96	62,07	385,62	0,08	2,72	162,12	2,09
итого за день		42,61	33,83	200,06	1316,97	1,81	19,45	408,99	12,93

№ респ	7 день (вторник)	выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe	
	Завтрак										
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31	
раз	Каша Дружба с маслом сливочным	150	1,67	2,52	15,72	92,16	0,01	0,00	2,81	0,27	
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65	
			6,68	10,68	34,42	260,38	0,03	0,11	145,46	1,23	
	Обед										
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,70	1,72	13,06	74,45	0,06	6,81	7,95	0,51	
раз	Рыба рубленая припущенная маслом сливочным	50/5	8,91	0,33	0,22	39,53	0,03	0,00	11,50	0,22	
203	Картофель отварной	110	2,02	5,30	12,10	95,00	0,09	14,70	9,60	0,75	
199	Капуста тушеная (без томата)	30	0,64	1,03	9,90	23,54	0,01	5,10	17,30	0,65	
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85	
			16,37	8,92	70,46	388,29	0,24	26,82	66,74	8,36	
	Полдник										
125	Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65	
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0,00	12,60	1,19	
	Ужин										
раз	Котлета из цыпленка	50	6,35	7,50	4,50	110,60	0,02	0,49	23,86	0,75	
раз	Овощи тушеные в соусе	110	2,60	5,60	8,80	94,60	0,09	8,58	31,59	1,23	
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0,00	1,95	11,14	0,33	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64	
			11,46	13,92	37,95	316,59	0,15	11,02	77,13	2,95	
	итого за день		37,89	34,83	177,24	1128,24	0,47	37,95	301,93	13,73	

№ рец	8 день (средн)	выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
110*	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне	15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44		
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,70	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53		
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65		
			5,16	12,10	60,40	373,43	0,06	1,93	83,94	1,62		
	Обед											
37	Суп картофельный с бобовыми	150/9	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74		
раз	Биточек рыбный	50	8,87	1,65	5,81	73,55	0,03	0,14	20,13	0,35		
205	Картофельное пюре (без молока)	110	2,25	4,66	10,30	106,50	0,09	3,74	26,70	0,80		
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	30	0,36	1,41	2,31	23,40	0,01	2,88	9,60	0,24		
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85		
			20,32	11,50	61,12	443,15	0,25	11,26	131,53	8,36		
	Полдник											
269	Булочка "Дорожная"	30	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0,00	5,14	0,28		
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65		
			2,11	4,52	28,76	164,13	0,04	0,00	9,19	0,93		
	Ужин											
раз	Котлета из индейки	50	4,04	7,20	3,30	84,54	0,10	0,00	5,50	0,35		
193	Вермишель отварная	110	4,04	3,88	25,90	154,80	1,47	0,00	8,53	0,71		
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38		
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64		
			10,47	11,52	59,70	373,15	1,61	0,21	30,91	7,08		
	Итого за день		38,06	39,64	209,98	1353,86	1,96	13,40	255,57	17,99		

№ рец	9 день (четверг)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
	Завтрак									
105*	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне	10/5/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,10	108,55	0,91
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
			10,85	11,30	45,63	368,40	0,16	1,21	251,20	1,87
	Обед									
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/7,5	2,90	7,30	10,49	189,07	0,08	6,00	61,39	0,78
раз	Тефтели из индейки	60	8,55	9,68	5,15	141,90	0,02	0,20	10,46	0,73
раз	Картофель запеченный из отварного	110	2,80	6,40	9,80	124,16	0,00	24,00	12,00	1,08
212	Пюре из моркови	30	0,47	1,12	3,25	24,90	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0,00	1,95	11,14	0,33
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			17,94	25,42	58,02	613,38	0,16	34,04	120,02	4,23
	Полдник									
	Пряник	1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
			1,24	0,40	26,70	114,68	0,02	0,00	6,25	0,79
	Ужин									
раз	Голубцы ленивые из цыпленка с маслом сливочным	120/5	18,64	20,34	8,66	288,38	0,06	54,11	73,92	1,10
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			20,79	20,63	34,04	399,34	0,10	54,11	88,51	2,39
	Итого за день		50,82	57,75	164,39	1495,80	0,44	89,36	465,98	9,28

10 день (пятница)		Выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
№ рецеп	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В I	C	Ca	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,40	0,13	1,16	117,60	0,93
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
			10,39	14,90	40,33	338,62	0,15	1,27	260,25	1,89
	Обед									
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/6	0,95	2,63	3,83	50,40	0,03	10,07	15,46	0,42
раз	Котлета рыбная Любительская	50	6,25	1,58	3,00	51,00	0,04	0,40	25,50	0,40
193	Вермишель отварная	110	4,04	3,88	25,90	154,80	1,47	0,00	8,53	0,71
раз	Зеленый горошек отварной	20	1,00	0,04	2,56	14,60	0,07	5,00	5,20	0,14
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			15,34	8,67	70,47	426,57	1,66	15,68	75,08	7,90
	Полдник									
604*	Печенье	1 шт	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	5,80	5,80	0,42
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			2,10	2,56	41,76	195,98	0,07	20,80	33,85	4,37
	Ужин									
раз	Индейка тушеная с овощами	60/30	18,58	25,52	1,47	309,88	0,03	0,15	16,16	1,24
75	Запеканка картофельная с овощами с маслом сливочным	100/5	2,44	5,47	11,83	124,35	0,09	5,08	18,98	0,75
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			23,41	31,43	43,80	568,04	0,16	5,44	52,02	8,01
	Итого за день		51,24	57,56	196,36	1529,21	2,04	43,19	421,20	22,17

№ рец	11 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	B1	C	Ca	Fe
	Завтрак									
110*	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне	15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,70	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
			5,16	12,10	60,40	373,43	0,06	1,93	83,94	1,62
	Обед									
34	Рассольник ленинградский со сметаной	150/6	1,25	3,22	7,67	73,40	0,05	7,11	8,69	0,49
раз	Рулет из цыпленка	60	9,20	8,42	4,67	118,27	0,03	0,78	39,68	0,82
190	Рис отварной	110	2,76	3,90	29,50	165,14	0,02	0,00	4,20	0,42
199	Капуста тушеная (без томата)	30	0,64	1,03	9,90	23,54	0,01	5,10	17,30	0,65
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			16,95	17,11	86,92	536,12	0,17	13,20	90,26	8,61
	Полдник									
125	Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0,00	12,60	1,19
	Ужин									
раз	Тефтели из индейки	50	7,07	8,07	4,30	118,30	0,02	0,23	12,20	0,90
раз	Картофель тушеный	110	3,20	6,20	25,82	154,50	0,00	28,80	14,40	1,30
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0,00	1,95	11,14	0,33
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			12,78	15,09	54,77	384,19	0,06	30,98	48,28	3,17
	Итого за день		38,27	45,61	236,50	1456,72	0,34	46,11	235,08	14,59

12 день (вторник)		выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
№ рец	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
105*	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне	10/5/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,40	0,13	1,16	117,60	0,93
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
			10,39	10,61	40,33	338,62	0,15	1,27	260,25	1,89
	Обед									
168	Суп картофельный с рыбной консервой	150/9	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74
раз	Биточек из индейки	50	4,04	7,20	3,30	84,54	0,10	0,00	5,50	0,35
205	Картофельное пюре (без молока)	110	2,25	4,66	10,30	106,50	0,09	3,74	26,70	0,80
раз	Фасоль стручковая отварная	20	0,90	0,09	0,90	9,30	0,03	6,00	19,50	0,33
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			16,03	15,73	57,20	440,04	0,33	14,24	126,80	8,45
	Полдник									
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,60	11,94	69,80	0,02	0,00	4,40	0,30
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
			1,66	1,60	23,22	114,88	0,02	0,00	8,45	0,95
	Ужин									
69	Овощи тушеные в молочном соусе	120	2,85	6,10	9,70	103,20	0,06	8,00	35,17	0,72
раз	Чай с лимоном	150/5,3	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			6,02	6,39	45,57	260,22	0,10	8,57	46,22	1,43
	Итого за день		34,10	34,33	166,32	1153,76	0,60	24,08	441,72	12,72

№ рец	13 день (среды)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
108*	Завтрак	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз		150	1,67	2,52	15,72	92,16	0,01	0,00	2,81	0,27
раз		150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
	Обед		6,68	10,68	34,42	260,38	0,03	0,11	145,46	1,23
215/1		150/7,5	2,90	7,30	10,49	189,07	0,08	6,00	61,39	0,78
раз		50	4,40	1,10	4,60	45,27	0,02	0,15	0,03	0,40
203	Картофель отварной	110	2,02	5,30	12,10	95,00	0,09	14,70	9,60	0,75
133*		30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46
раз		150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			12,84	16,50	64,26	520,79	0,25	22,95	102,39	8,62
269	Полдник	30	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0,00	5,14	0,28
раз		150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
			2,11	4,52	28,76	164,13	0,04	0,00	9,19	0,93
	Ужин									
раз		75	10,69	10,89	4,22	157,65	0,01	0,00	5,75	0,67
199		30	0,64	1,03	9,90	23,54	0,01	5,10	17,30	0,65
раз		150	0,36	0,53	10,55	45,51	0,00	1,95	11,14	0,33
122*		30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
	итого за день		35,47	44,44	166,21	1237,88	0,38	30,11	301,77	13,07

a 44 34 55 6 0 8 5 5 8 5 9 0 5 5 5 0 3 4 3 3

№ рец	15 день (пятница)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
	Завтрак									
105*	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне	10/5/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,70	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
			8,92	11,72	47,40	371,70	0,06	1,94	216,14	1,49
	Обед									
43	Суп крестьянский со сметаной	150/6	1,22	3,46	6,82	63,98	0,03	6,66	12,80	0,40
раз	Рыбные хлебцы	50	7,38	2,29	3,30	63,38	0,04	0,13	20,78	0,33
205	Картофельное пюре (без молока)	110	2,25	4,66	10,30	106,50	0,09	3,74	26,70	0,80
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	20	0,36	1,41	2,31	23,40	0,01	2,88	9,60	0,24
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0,00	1,95	11,14	0,33
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			14,43	12,74	52,06	390,61	0,22	15,36	95,07	2,95
	Полдник									
125	Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0,00	12,60	1,19
	Ужин									
раз	Ёжики куриные	50	5,20	7,80	6,50	116,74	0,05	2,00	12,63	0,74
73	Рагу из овощей	110	3,70	6,10	13,20	118,80	0,12	6,60	30,30	0,95
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			2,39	0,44	30,50	133,81	0,04	0,21	16,88	6,02
	Итого за день		29,12	26,21	164,37	1059,10	0,37	17,51	340,69	11,65

16 день (понедельник)		выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
№ рец	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,40	0,13	1,16	117,60	0,93
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
			10,39	14,90	40,33	338,62	0,15	1,27	260,25	1,89
	Обед									
51	Суп-пюре из разных овощей с гречками	150/12	1,73	3,00	7,82	65,19	0,04	4,50	43,17	0,45
раз	Колбасик куриный Здоровье	50	4,90	5,60	7,78	104,60	0,01	0,45	28,53	0,64
191	Рис припущенный	120	2,87	4,87	28,84	174,69	0,02	0,00	3,88	0,42
121*	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,60	0,01	2,00	2,80	0,18
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			12,76	14,03	79,96	502,85	0,13	7,16	98,77	7,92
	Полдник									
604*	Печенье	1 шт	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	5,80	5,80	0,42
236	Кисель плодово-ягодный	150	1,02	0,00	21,77	91,14	0,00	0,57	0,51	0,07
			2,52	1,96	36,65	174,54	0,02	6,37	6,31	0,49
	Ужин									
раз	Тефтели из индейки	50	7,07	8,07	4,30	118,30	0,02	0,23	12,20	0,90
раз	Овощи тушеные в соусе	110	2,61	5,60	8,90	94,70	0,20	11,20	41,10	1,60
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			13,26	14,16	47,96	367,88	0,29	11,43	75,00	4,21
	итого за день		38,93	45,05	204,90	1383,89	0,59	26,23	440,33	14,51

17 день (вторник)										
№ реп	Завтрак	выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
110*	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне	15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,70	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
	Обед		5,16	12,10	60,40	373,43	0,06	1,93	83,94	1,62
33	Рассольник домашний со сметаной	150/6	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54
раз	Рыба рубленая припущенная	50	8,91	0,33	0,22	39,53	0,03	0,00	11,50	0,22
203	Картофель отварной	110	2,02	5,30	12,10	95,00	0,09	14,70	9,60	0,75
212	Пюре морковное	20	0,56	1,34	2,57	24,60	0,01	1,89	11,00	0,46
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
	Полдник		15,83	10,72	56,22	382,02	0,23	26,76	65,83	8,20
	Баранка сдобная	1 шт	1,66	1,60	11,94	69,80	0,02	0,00	4,40	0,30
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
	Ужин		1,66	1,60	23,22	114,88	0,02	0,00	8,45	0,95
раз	Котлета из цыпленка	50	6,35	7,50	4,50	110,60	0,02	0,49	23,86	0,75
105	Пюре из гороха с маслом	100/5	9,74	0,54	19,80	123,00	0,22	0,00	57,50	3,33
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0,00	1,95	11,14	0,33
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			18,60	8,86	48,95	344,99	0,28	2,44	103,04	5,05
	Итого за день		41,25	33,28	188,79	1215,32	0,59	31,13	261,26	15,82

18 день (среда)		выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
№ рец	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
105*	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне	10/5/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,10	108,55	0,91
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
			10,85	11,30	45,63	368,40	0,16	1,21	251,20	1,87
Обед										
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,70	1,72	13,09	74,64	0,08	9,08	10,60	0,68
раз	Тефтели рыбные	50	4,40	1,10	4,60	45,27	0,02	0,15	0,03	0,40
раз	Картофель запеченный из отварного	110	2,80	6,40	9,80	124,16	0,07	2,75	32,58	0,52
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	20	0,24	0,94	1,54	15,60	0,01	1,92	6,40	0,16
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			12,24	10,70	64,21	415,44	0,24	14,11	70,00	7,99
Полдник										
	Вафли	1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
			1,24	0,40	26,70	114,68	0,02	0,00	6,25	0,79
Ужин										
раз	Кнели из индейки с рисом	70	10,00	10,20	3,90	147,14	0,00	0,00	5,40	0,60
210	Овощи отварные с маслом сливочным	110/5	1,28	4,31	7,10	76,40	0,13	91,00	34,00	0,13
раз	Чай с лимоном	150/5,3	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			14,45	14,80	46,87	380,56	0,17	91,57	50,45	1,44
	Итого за день		38,78	37,20	183,41	1279,08	0,59	106,89	377,90	12,09

19 день (четверг)		выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
№ рецеп	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	150	4,13	6,77	24,38	177,23	0,04	1,15	107,70	0,34
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
			9,14	14,93	43,08	345,45	0,06	1,26	250,35	1,30
	Обед									
168	Суп картофельный с рыбной консервой	150/9	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74
раз	Котлета из индейки	50	4,85	8,66	4,02	101,45	0,10	0,00	6,64	0,35
205	Картофельное пюре (без молока)	110	2,25	4,66	10,30	106,50	0,09	3,74	26,70	0,80
199	Капуста тушеная (без томата)	30	0,64	1,03	9,90	23,54	0,01	5,10	17,30	0,65
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			16,58	18,13	66,92	471,19	0,31	13,34	125,74	8,77
	Полдник									
	Пряник	1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
			1,24	0,40	26,70	114,68	0,02	0,00	6,25	0,79
	Ужин									
раз	Рулет из цыпленка	60	9,20	8,42	4,67	118,27	0,03	0,78	39,68	0,82
194	Макаронные изделия отварные с овощами без томата	110	4,06	4,90	19,80	218,20	1,15	1,76	12,11	0,85
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0,00	1,95	11,14	0,33
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			15,77	14,14	49,12	447,86	1,22	4,49	73,47	2,64
	Итого за день		42,73	47,60	185,82	1379,18	1,61	19,09	455,81	13,50

20 день (пятница)		выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
№ рец	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
110*	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне	15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,40	0,13	1,16	117,60	0,93
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
			6,63	10,99	53,33	340,35	0,15	1,26	128,05	2,02
	Обед									
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/6	0,95	2,63	3,83	50,40	0,03	10,07	15,46	0,42
раз	Биточек рыбный	50	7,39	1,37	4,80	81,30	0,03	0,14	20,13	0,35
203	Картофель отварной	110	2,02	5,30	12,10	95,00	0,09	14,70	9,60	0,75
раз	Зеленый горошек отварной	20	1,00	0,04	2,56	14,60	0,07	5,00	5,20	0,14
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			14,46	9,88	58,47	397,07	0,27	30,12	70,78	7,89
	Полдник									
274	Сдоба обыкновенная	45	3,54	2,76	26,54	147,70	0,06	0,00	7,10	0,45
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			4,14	3,36	53,42	260,28	0,11	15,00	35,15	4,40
	Ужин									
75	Запеканка картофельная с овощами	130	3,20	7,10	15,40	161,70	0,20	6,60	24,60	0,90
раз	Чай с лимоном	150/5,3	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			6,83	7,59	52,61	327,75	0,27	9,12	44,88	2,78
	итого за день		32,06	31,82	217,83	1325,45	0,80	55,50	278,86	17,09

согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 стоимость дневного (фактического) меню регулируется выходом (массой) блюд без изменения рациона (перечня блюд) в пределах средств, выделяемых на эти цели (т.е. согласованной условиями договора стоимости питания)

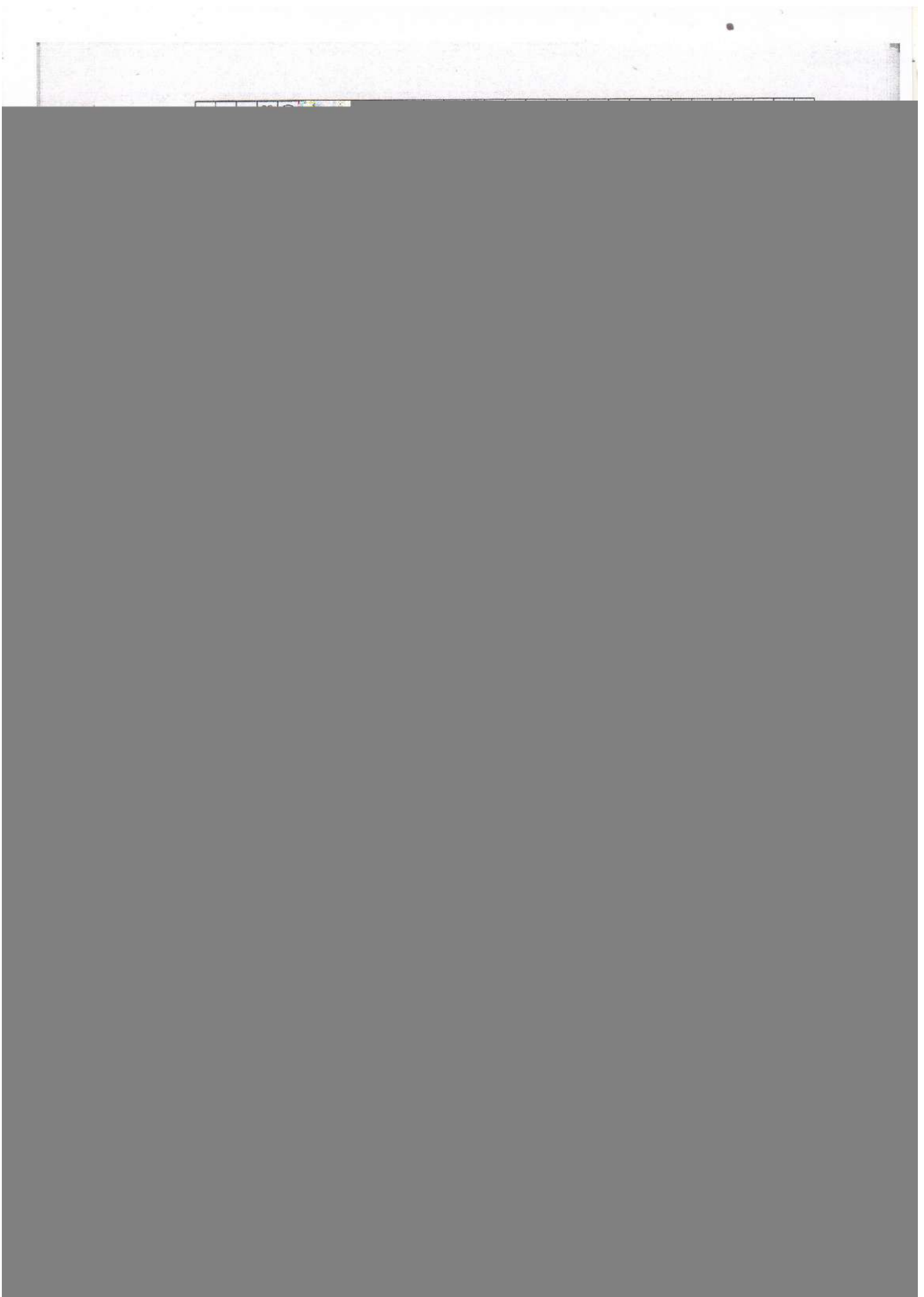
Приготовление салатов из сырых овощей допускается в дошкольных образовательных учреждениях, где есть условия для вторичной обработки овощей

Используются сборники рецептов:

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

р) Блюда разработанные МКУП "Центр социального питания г. Березники"



2 день (вторник)		выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва		
№ рец	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Ca	Fe		
110*	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне	15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44		
раз	Каша пшеничная с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,10	108,55	0,91		
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49		
			9,63	12,21	71,93	438,20	0,19	1,45	230,37	1,84		
	Обед											
34	Рассольник ленинградский со сметаной	150/6	1,25	3,22	7,67	73,40	0,05	7,11	8,69	0,49		
раз	Рулет мясной	60	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0,00	14,66	0,92		
205	Картофельное пюре	110	2,30	4,70	10,40	106,50	0,09	3,40	24,24	0,76		
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,10	17,30	0,65		
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85		
			16,82	17,45	61,32	475,40	0,26	15,82	85,28	9,05		
	Полдник											
	Печенье	1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14		
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13		
			5,52	5,18	22,98	159,70	0,04	0,38	152,84	0,27		
	Ужин											
раз	Шницель из шпленка	60	7,62	8,96	5,40	132,69	0,02	0,49	23,86	0,75		
194	Макаронные изделия отварные с овощами	110	4,00	4,32	25,10	155,14	1,15	1,76	12,11	0,90		
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38		
122*	Хлеб пшеничный	30	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06		
			15,44	13,92	70,38	465,56	1,24	2,46	59,96	8,09		
	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	5,90	25,77	216,79	0,14	16,44	186,48	4,02		
	Итого за день		63,29	54,66	252,38	1755,65	1,87	36,55	714,93	23,27		

3 день (среда)		выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва		
№ рец	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe		
105*	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне	10/5/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31		
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	23,18	161,24	0,06	1,04	99,58	0,33		
раз	Чай с молоком	150	1,10	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69		
			10,77	10,12	43,68	349,72	0,09	1,63	287,23	1,33		
	Обед											
27	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/6	1,07	3,08	6,74	60,94	0,03	8,03	17,87	0,66		
раз	Котлета рыбная	50	7,39	1,37	4,84	61,20	0,03	0,14	20,13	0,35		
203	Картофель отварной	110	2,30	5,20	19,90	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75		
211	Пюре из моркови	30	0,47	1,12	3,25	24,90	0,01	1,89	10,98	0,46		
раз	Компот из шиповника	150	0,51	0,00	17,30	71,18	0,00	45,00	4,08	3,60		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85		
			14,60	11,16	70,81	440,08	0,21	68,50	75,87	6,67		
	Полдник											
269	Булочка "Дорожная"	30	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0,00	5,14	0,28		
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13		
			6,39	9,30	25,04	209,15	0,06	0,38	155,78	0,41		
	Ужин											
раз	Пудинг "Творожное чудо"	100	17,64	12,21	15,73	246,59	0,03	0,40	173,35	0,55		
223	Соус молочный сладкий	30	0,76	1,60	4,80	37,10	0,00	0,00	0,10	0,01		
раз	Чай с лимоном	150/5,3	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82		
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64		
			20,60	14,10	48,36	405,82	0,07	2,92	186,62	2,02		
	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	2,80	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		
			11,92	11,07	23,26	257,44	0,12	28,12	177,62	4,86		
	итого за день		64,28	55,75	211,15	1662,21	0,55	101,55	883,12	15,29		

№ реп	4 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	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	138,60	0,31
раз	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,13	6,77	24,38	177,23	0,04	1,15	107,70	0,34
раз	Кофейный напиток с молоком	150	1,88	0,03	13,37	61,13	0,01	0,68	77,42	0,10
			11,02	14,96	45,17	361,50	0,07	1,94	323,72	0,75
	Обед									
48	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,24	4,67	11,15	95,32	0,03	0,40	8,21	0,35
182	Суфле из цыпленка	50	18,59	21,52	1,26	273,00	0,01	0,21	22,86	0,45
раз	Картофель запеченный из отварного	110	2,80	6,40	9,80	124,16	0,07	2,75	32,58	0,52
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	20	0,24	0,94	1,54	15,60	0,01	2,88	9,60	0,24
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			26,97	34,07	58,93	663,85	0,17	6,45	93,64	7,79
	Полдник									
	Баранка сладкая	1 шт	1,66	1,60	11,94	69,80	0,02	0,00	4,40	0,30
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,94	6,38	19,50	159,90	0,04	0,38	155,04	0,43
	Ужин									
310*	Яйцо варёное	21	2,55	2,30	0,15	31,50	0,02	0,00	11,00	0,50
73	Рагу из овощей	120	2,23	8,92	13,54	143,39	0,06	8,00	35,17	0,72
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			6,93	11,51	39,07	285,85	0,12	8,00	60,76	2,51
	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	1,68
	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
			8,90	18,32	36,38	343,20	0,20	32,06	201,30	5,08
	итого за день		59,76	85,24	199,05	1814,30	0,60	48,83	834,46	16,56

№ рещ	5 день (пятница)	выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
110*	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне	15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44		
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,40	0,13	1,16	117,60	0,93		
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49		
			9,17	11,52	66,63	408,42	0,18	1,51	239,42	1,86		
	Обед											
66*	Салат из свеклы с сыром	30	0,99	3,57	2,47	46,27	0,01	2,26	30,24	0,45		
43	Суп Крестьянский со сметаной	150/6	1,22	3,46	6,82	63,98	0,03	6,66	12,80	0,40		
раз	Рыбные хлебцы	50	7,38	2,29	3,30	63,38	0,04	0,13	20,78	0,33		
205	Картофельное пюре	110	2,30	4,70	10,40	106,50	0,09	3,40	24,24	0,76		
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85		
			14,99	14,56	58,17	435,90	0,23	12,66	108,45	8,17		
	Полдник											
288/293	Пирожок с капустой и луком	45	3,20	4,27	17,07	119,43	0,04	2,36	13,83	0,49		
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13		
			7,48	9,05	24,63	209,53	0,06	2,74	164,47	0,62		
	Ужин											
раз	Тфтели мясные	50	7,13	6,03	4,80	92,08	0,05	2,00	12,63	0,74		
105	Пюре из гороха с маслом	110/5	12,94	2,87	28,50	184,10	0,22	0,00	57,50	3,33		
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0,00	1,95	11,14	0,33		
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64		
			22,58	9,72	57,95	387,57	0,31	3,95	91,81	5,04		
	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	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10		
			11,32	10,47	7,66	189,94	0,07	13,12	153,62	1,56		
	итого за день		65,54	55,32	215,04	1631,36	0,85	33,98	757,77	17,25		

ВЫХОД	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва		
	Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe		
батоне	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31		
чным	5,57	5,44	27,30	182,80	0,11	1,04	106,88	1,50		
	1,10	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69		
	11,68	10,25	47,80	371,28	0,14	1,63	294,53	2,50		
150/6	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54		
50	6,83	6,50	4,14	107,72	0,00	0,37	23,77	0,53		
100	3,70	4,17	22,57	147,00	1,47	0,00	8,53	0,71		
30	0,58	2,19	2,35	33,07	0,01	1,89	10,98	0,46		
150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38		
40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85		
	15,45	16,61	70,39	510,68	1,58	12,43	77,01	8,47		
30	2,53	1,60	17,87	98,45	0,04	0,00	4,73	0,30		
150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13		
	6,81	6,38	25,43	188,55	0,06	0,38	155,37	0,43		
100	14,50	8,83	21,58	202,98	0,00	0,38	131,00	0,62		
20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0,00	0,29	0,01		
150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65		
30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64		
	16,79	9,96	62,07	385,62	0,08	2,72	162,12	2,09		
0										
	7,83	9,22	1,77	121,40	0,03	4,32	17,44	1,23		
50										
200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,40		
	8,83	9,42	21,97	213,40	0,05	8,32	31,44	1,63		
Итого за день	59,56	52,62	227,66	1669,53	1,91	25,48	720,47	15,12		

№ рец	7 день (вторник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
	Завтрак									
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	150	3,95	8,48	17,02	161,46	0,06	1,00	94,87	0,42
раз	Кофейный напиток с молоком	150	1,88	0,03	13,37	61,13	0,01	0,68	77,42	0,10
			10,84	16,67	37,81	345,73	0,09	1,79	310,89	0,83
	Обед									
35	Свёкольник с яйцом и со сметаной	150/14/6	1,16	3,80	6,03	62,50	0,03	8,03	17,87	0,66
раз	Рулет мясной	60	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0,00	14,66	0,92
203	Картофель отварной	110	2,30	5,20	19,90	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,10	17,30	0,65
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			16,73	18,53	69,18	492,02	0,23	26,78	78,98	9,21
	Полдник									
	Вафли	шт	1,45	5,95	12,75	109,75	0,03	0,00	9,00	0,30
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,73	10,73	20,31	199,85	0,05	0,38	159,64	0,43
	Ужин									
раз	Гречаник куриный	50	5,80	7,12	8,30	121,60	0,02	0,49	23,86	0,75
раз	Овощи в молочном соусе	110	2,60	5,60	8,80	94,60	0,09	8,58	31,59	1,23
раз	Чай с лимоном	150/5,3	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			10,60	13,01	44,93	338,33	0,15	11,59	68,62	3,44
	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	1,51
	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
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,10	18,75	195,61	4,91
	Итого за день		51,47	64,13	207,80	1595,59	0,62	59,29	813,74	18,82

8 день (среда)		выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва	
№ рец	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe	
110*	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне	15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44	
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,70	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53	
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49	
			7,70	12,63	73,70	441,50	0,09	2,18	195,31	1,46	
	Обед										
37	Суп картофельный с бобовыми	150	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74	
раз	Биточек рыбный	50	7,40	1,36	4,80	61,30	0,03	0,14	20,13	0,35	
205	Картофельное пюре	110	2,30	4,70	10,40	106,50	0,09	3,40	24,24	0,76	
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	20	0,24	0,94	1,54	15,60	0,01	2,88	9,60	0,24	
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85	
			18,78	10,78	59,44	423,10	0,25	10,92	129,07	8,32	
	Полдник										
269	Булочка "Дорожная"	30	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0,00	5,14	0,28	
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13	
			6,39	9,30	25,04	209,15	0,06	0,38	155,78	0,41	
	Ужин										
раз	Сырники из творога	100	15,87	8,45	18,90	215,13	0,05	0,04	121,87	0,50	
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0,00	0,29	0,01	
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64	
			18,40	9,06	50,51	355,50	0,10	0,25	139,04	6,53	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из цыпленка с овощами	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	7,00	0,20	
			9,02	8,38	13,62	188,68	0,05	14,42	40,62	1,66	
	Итого за день		60,29	50,15	222,31	1617,93	0,55	28,15	659,82	18,38	

№ рец	9 день (четверг)	выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe	
	Завтрак										
105*	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне	10/5/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31	
раз	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,10	108,55	0,91	
раз	Чай с молоком	150	1,10	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69	
			11,95	12,24	47,43	388,66	0,17	1,69	296,20	1,91	
	Обед										
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/7,5	2,90	7,30	10,49	189,07	0,08	6,00	61,39	0,78	
раз	Тефтели мясные	50	7,10	6,03	4,80	92,08	0,05	2,00	12,63	0,74	
раз	Картофель запеченный из отварного	110	2,80	6,40	9,80	124,16	0,00	24,00	12,00	1,08	
212	Пюре из моркови	30	0,47	1,12	3,25	24,90	0,01	1,89	10,98	0,46	
раз	Компот из шиповника	150	0,51	0,00	17,30	71,18	0,00	45,00	4,08	3,60	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85	
			16,64	21,24	64,42	589,23	0,19	78,89	115,13	7,51	
	Полдник										
	Пряник	1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14	
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13	
			5,52	5,18	22,98	159,70	0,04	0,38	152,84	0,27	
	Ужин										
раз	Голубцы ленивые из цыпленка	100	18,64	20,34	8,66	288,38	0,06	54,11	73,92	1,10	
раз	Соус томатный	30	3,30	11,20	20,79	20,80	0,04	4,62	13,40	1,10	
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64	
			24,09	31,83	54,83	420,14	0,14	58,73	101,91	3,49	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Омлет с зеленью	150	9,86	11,56	5,22	164,36	0,08	1,84	111,40	1,76	
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10	
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	16,00	2,20	
			13,06	14,15	19,76	256,62	0,14	12,54	247,40	4,06	
	итого за день		71,26	84,64	209,42	1814,35	0,68	152,23	913,48	17,24	

10 день (пятница)		выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва	
№ рец	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe	
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31	
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	23,18	161,24	0,06	1,04	99,58	0,33	
раз	Кофейный напиток с молоком	150	1,88	0,03	13,37	61,13	0,01	0,68	77,42	0,10	
			11,55	13,50	43,97	345,51	0,09	1,83	315,60	0,74	
	Обед										
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/6	0,95	2,63	3,83	50,40	0,03	10,07	15,46	0,42	
раз	Котлета рыбная Любительская	50	6,25	1,58	3,00	51,00	0,04	0,40	25,50	0,40	
193	Вермишель отварная	110	4,04	3,88	25,90	154,80	1,47	0,00	8,53	0,71	
76	Свекла тушеная в молочном соусе	30	0,87	1,40	3,70	30,50	0,01	0,49	7,09	0,23	
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85	
			15,21	10,03	71,61	442,47	1,60	11,17	76,97	7,99	
	Полдник										
270	Булочка Российская	30	2,13	1,45	19,60	99,90	0,03	0,04	7,73	0,29	
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13	
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30	
			7,01	6,83	42,76	257,50	0,10	15,42	182,37	3,72	
	Ужин										
75	Запеканка картофельная с овощами	100	2,44	5,47	11,83	124,35	0,09	5,08	18,98	0,75	
456*	Соус сметанный с томатом	30	10,50	5,60	1,50	65,62	0,01	0,45	26,00	0,14	
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64	
			15,33	11,51	43,83	323,78	0,14	5,74	61,86	6,91	
	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	15,55	39,62	360,66	0,17	17,30	278,66	4,37	
	Итого за день		67,39	57,42	241,79	1729,92	2,10	51,46	915,46	23,73	

11 день (понедельник)		выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
№ рец	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
110*	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне	15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Макаронные изделия (вермишель) в молоке	150	5,60	6,56	23,00	172,92	0,05	0,68	117,42	0,28
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			9,39	11,34	68,00	410,94	0,10	1,03	239,24	1,21
	Обед									
34	Рассольник ленинградский со сметаной	150/6	1,25	3,22	7,67	73,40	0,05	7,11	8,69	0,49
раз	Рулет из цыпленка	60	9,20	8,42	4,67	118,27	0,03	0,78	39,68	0,82
190	Рис отварной	110	2,76	3,90	29,50	165,14	0,02	0,00	4,20	0,42
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,00	5,10	17,30	0,65
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			17,09	17,04	81,06	538,73	0,16	13,20	90,26	8,61
	Полдник									
288/296	Пирожок с картофелем	45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
	Ужин									
115	Запеканка морковная с творогом	120	9,20	6,50	20,80	239,50	0,06	1,05	89,70	0,64
493*	Стушенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0,00	0,29	0,01
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0,00	1,95	11,14	0,33
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			11,85	7,49	46,56	357,45	0,11	3,00	111,67	1,62
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из рыбы с овощами	70	6,67	3,59	3,00	71,07	0,04	1,44	18,07	0,31
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	16,00	2,20
532	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,40
			8,07	4,19	33,60	208,07	0,09	15,44	48,07	2,91
	Итого за день		50,68	44,84	236,78	1605,29	0,48	33,05	639,88	14,48

инк)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва		
		Б	Ж	У	К/кал	B 1	C	Ca	Fe	
Завтрак										
ом с маслом сливочным на батоне	10/5/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31	
вая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,40	0,13	1,16	117,60	0,93	
	150	1,10	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69	
		11,49	11,55	42,13	358,88	0,16	1,75	305,25	1,93	
Обед										
с огурцом	30	0,43	3,03	2,19	37,97	0,01	2,19	10,97	0,40	
ый с рыбной консервой	150/9	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74	
сные	50	7,40	7,64	4,18	109,08	0,04	0,00	6,88	6,23	
юре	110	2,30	4,70	10,40	106,50	0,09	3,40	24,24	0,76	
вника	150	0,51	0,00	17,30	71,18	0,00	45,00	4,08	3,60	
еничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85	
		19,24	19,00	60,37	496,50	0,25	54,88	114,93	12,58	
Полдник										
ая	1 шт	1,66	1,60	11,94	69,80	0,02	0,00	4,40	0,30	
ое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13	
		5,94	6,38	19,50	159,90	0,04	0,38	155,04	0,43	
Ужин										
	21	2,56	2,32	0,16	31,51	0,02	0,00	11,00	0,50	
ом соусе	120	2,85	6,10	9,70	103,20	0,06	8,00	35,17	0,72	
	150/5,3	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82	
й	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64	
		7,61	8,71	37,69	256,84	0,12	10,52	59,34	2,68	
Ужин дома с 19-00 до 20-00										
ные с фруктовой начинкой	75	4,17	2,40	15,83	104,90	0,02	3,05	51,61	1,51	
напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10	
свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30	
		7,57	5,19	35,57	219,66	0,10	18,75	195,61	4,91	
Итого за день		51,85	50,83	195,26	1491,78	0,67	86,28	830,17	22,53	

13 день (среда)		выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
№ рец	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,57	5,44	27,30	182,80	0,11	1,04	106,88	1,50
раз	Кофейный напиток с молоком	150	1,88	0,03	13,37	61,13	0,01	0,68	77,42	0,10
			12,46	13,63	48,09	367,07	0,14	1,83	322,90	1,91
	Обед									
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/7,5	2,90	7,30	10,49	189,07	0,08	6,00	61,39	0,78
раз	Тефтели из рыбы	50	4,40	1,03	4,60	45,30	0,02	0,19	0,03	0,43
203	Картофель отварной	110	2,30	5,20	19,90	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
133	Икра морковная	30	0,28	1,53	1,26	23,79	0,01	2,83	7,32	0,31
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			12,98	15,60	71,43	547,95	0,25	22,67	97,89	8,50
	Полдник									
269	Булочка "Дорожная"	30	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0,00	5,14	0,28
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			6,39	9,30	25,04	209,15	0,06	0,38	155,78	0,41
	Ужин									
раз	Пудинг из творога с яблоками	100	14,50	8,83	21,58	202,98	0,00	0,38	131,00	0,62
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0,00	0,29	0,01
505	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			16,79	9,29	48,07	320,50	0,05	0,38	145,88	1,92
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из говядины с овощной икрой	100	11,90	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,40
			12,90	12,59	25,47	272,45	0,07	8,37	68,09	1,44
	итого за день		61,52	60,41	218,10	1717,12	0,57	33,63	790,54	14,18

14 день (четверг)		выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
№ реч	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
110*	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне	15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,13	6,77	24,38	177,23	0,04	1,15	107,70	0,34
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			13,33	15,81	59,61	474,20	0,15	1,74	403,59	1,46
	Обед									
раз	Салат Степной	30	0,45	3,06	2,37	39,00	0,02	1,76	5,98	0,20
49	Суп-пюре из картофеля с гренками	150/12	4,30	3,96	18,82	142,60	0,10	5,67	71,40	0,68
раз	Рулет мясной	60	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0,00	14,66	0,92
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,88	25,90	154,80	1,47	0,00	8,53	0,71
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			31,57	36,31	77,77	760,45	0,29	13,60	70,36	10,39
	Полдник									
	Печенье	1 шт	1,14	2,36	14,52	74,80	0,02	0,00	5,60	0,30
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			6,17	8,10	23,59	182,91	0,04	0,45	186,37	0,45
	Ужин									
раз	Шницель из цыпленка	50	6,35	7,50	4,50	110,60	0,01	0,49	23,86	0,75
раз	Картофель тушеный	110	3,20	6,20	25,82	154,50	0,00	28,80	14,40	1,30
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			15,06	11,76	60,11	410,38	1,26	4,28	41,47	4,02
	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	12,27	24,02	218,72	0,12	23,67	199,56	3,93
	Итого за день		71,57	84,25	245,10	2046,66	1,86	43,74	901,35	20,25

15 день (пятница)		выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва		
№ рец	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe		
105*	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне	10/5/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31		
раз	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	7,69	6,86	30,08	212,82	0,07	0,17	133,66	0,35		
раз	Чай с молоком	150	1,10	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69		
			13,80	11,67	50,58	401,30	0,10	0,76	321,31	1,35		
Обед												
43	Суп крестьянский со сметаной	150/6	1,22	3,46	6,82	63,98	0,03	6,66	12,80	0,40		
раз	Рыбные хлебцы	50	7,38	2,29	3,30	63,38	0,04	0,13	20,78	0,33		
205	Картофельное пюре	110	2,30	4,70	10,40	106,50	0,09	3,40	24,24	0,76		
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	20	0,24	0,94	1,54	15,60	0,01	2,88	9,60	0,24		
раз	Компот из шиповника	150	0,51	0,00	17,30	71,18	0,00	45,00	4,08	3,60		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85		
			14,51	11,78	58,14	408,48	0,22	58,07	85,55	6,18		
Полдник												
288/293	Пирожок с капустой и луком	45	3,01	4,48	17,17	121,14	0,04	3,90	13,52	0,46		
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13		
			7,29	9,26	24,73	211,24	0,06	4,28	164,16	0,59		
Ужин												
раз	Пюре из цыпленка	60	16,16	15,00	0,44	201,30	0,05	0,00	9,24	0,84		
73	Рагу из овощей	110	3,70	6,10	13,20	118,80	0,12	6,60	30,30	0,95		
раз	Чай с лимоном	150/5,3	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82		
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64		
			22,06	21,39	41,47	442,23	0,21	9,12	52,71	3,25		
Ужин дома с 19-00 до 20-00												
	Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,90	0,09	1,60	134,66	0,97		
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10		
			17,69	14,95	24,02	293,16	0,12	2,30	254,66	1,07		
итого за день			75,35	69,05	198,94	1756,41	0,71	74,53	878,39	12,44		

16 день (понедельник)		выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва	
№ рец	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe	
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31	
45	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	150	4,28	3,98	12,94	107,36	0,05	0,68	117,45	0,28	
раз	Кофейный напиток с молоком	150	1,88	0,03	13,37	61,13	0,01	0,68	77,42	0,10	
			11,17	12,17	33,73	291,63	0,08	1,47	333,47	0,69	
	Обед										
60*	Салат из свёклы отварной	30	0,50	1,50	2,70	27,20	0,00	2,50	12,80	0,40	
51	Суп-пюре из разных овощей с гренками	150/12	1,73	3,00	7,82	65,19	0,04	4,50	43,17	0,45	
раз	Колбасик куриный Здоровье	50	4,90	5,60	7,78	104,60	0,01	0,45	28,53	0,64	
263*	Каша гречневая вязкая	100	4,58	6,33	16,45	142,66	0,10	0,72	70,88	1,73	
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85	
			14,81	16,97	69,93	495,42	0,20	8,38	175,77	9,45	
	Полдник										
раз	Пирог разборник	50	4,87	4,48	39,56	162,16	0,05	0,06	14,17	0,82	
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13	
			9,15	9,26	47,12	252,26	0,07	0,44	164,81	0,95	
	Ужин										
раз	Сырники из творога	100	15,87	8,45	18,90	215,13	0,05	0,04	121,87	0,50	
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0,00	0,29	0,01	
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65	
122*	Хлеб пшеничный	30	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			19,59	9,11	54,77	376,57	0,13	0,04	143,86	2,22	
	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	1,04	
126	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	0,00	
			12,50	12,99	20,87	247,95	0,10	19,37	78,09	1,04	
	итого за день		67,22	60,50	226,42	1663,83	0,58	29,70	896,00	14,35	

17 день (вторник)		выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
№ рец	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
110*	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне	15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,70	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			7,70	12,63	73,70	441,50	0,09	2,18	195,31	1,46
	Обед									
33	Рассольник домашний со сметаной	150/6	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54
раз	Рулет мясной с яйцом	60	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0,00	14,66	0,92
203	Картофель отварной	110	2,30	5,20	19,90	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
212	Морковь в молочном соусе	30	0,58	2,19	2,35	33,07	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			16,61	19,17	67,61	503,56	0,25	25,50	68,13	8,90
	Полдник									
290	Шанежка картофельная	45	4,52	4,92	26,00	166,18	0,04	0,00	4,73	0,30
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			8,80	9,70	33,56	256,28	0,06	0,38	155,37	0,43
	Ужин									
раз	Котлета из цыпленка	50	6,35	7,50	4,50	110,60	0,01	0,49	23,86	0,75
105	Пюре из гороха с маслом	110/5	12,94	2,87	28,50	184,10	0,22	0,00	57,50	3,33
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0,00	1,95	11,14	0,33
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			21,80	11,19	57,65	406,09	0,27	2,44	103,04	5,05
	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	0,88
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
			7,73	7,97	6,75	129,44	0,07	1,62	175,70	0,98
	Итого за день		62,64	60,66	239,27	1736,87	0,74	32,12	697,55	16,82

18 день (среда)		выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
№ рец	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
105*	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне	10/5/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,10	108,55	0,91
раз	Чай с молоком	150	1,10	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
			11,95	12,24	47,43	388,66	0,17	1,69	296,20	1,91
	Обед									
27	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/6	1,07	3,08	6,74	60,94	0,03	8,03	17,87	0,66
раз	Тфтели рыбные	50	5,30	1,23	5,51	54,32	0,02	0,19	0,03	0,43
раз	Картофель запеченный из отварного	110	2,80	6,40	9,80	124,16	0,00	24,00	12,00	1,08
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	20	0,24	0,94	1,54	15,60	0,01	1,92	6,40	0,16
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			12,51	12,19	58,77	410,79	0,12	34,35	56,69	8,56
	Полдник									
	Вафли	1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14
529	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,52	5,18	22,98	159,70	0,04	0,38	152,84	0,27
	Ужин									
раз	Пудинг "Творожное чудо"	100	17,64	12,21	15,73	246,59	0,03	0,40	173,35	0,55
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0,00	0,29	0,01
раз	Чай с лимоном	150/5,3	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			19,98	12,67	44,67	375,28	0,08	2,92	186,81	2,02
	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	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,40
			7,59	6,89	25,13	198,21	0,06	16,42	47,62	1,86
	Итого за день		57,55	49,17	198,98	1532,64	0,47	55,76	740,16	14,62

Минеральные в-ва	
Ca	Fe
138,60	0,31
99,58	0,33
77,42	0,10
315,60	0,74
54,71	0,74
6,88	6,23
24,24	0,76
17,30	0,65
6,34	5,38
14,05	0,85
123,52	14,61
2,20	0,14
150,64	0,13
152,84	0,27
	.
39,68	0,82
12,11	0,85
4,05	0,65
10,54	0,64
66,38	2,96
134,66	0,97
14,00	0,40
148,66	1,37
807,00	19,95

20 день (пятница)		выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
№ рец	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
110*	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне	15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,40	0,13	1,16	117,60	0,93
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			9,17	11,52	66,63	408,42	0,18	1,51	239,42	1,86
	Обед									
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/6	0,95	2,63	3,83	50,40	0,03	10,07	15,46	0,42
раз	Биточек рыбный	50	7,39	1,37	4,80	81,30	0,03	0,14	20,13	0,35
203	Картофель отварной	110	2,30	5,20	19,90	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
211	Пюре из свёклы	30	0,47	1,12	3,25	24,90	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			14,21	10,86	66,96	446,39	0,21	25,75	75,72	8,21
	Полдник									
274	Сдоба обыкновенная	30	2,53	1,60	17,87	98,45	0,04	0,00	4,73	0,30
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			7,41	6,98	41,03	256,05	0,11	15,38	179,37	3,73
	Ужин									
75	Запеканка картофельная с овощами	130	3,20	7,10	15,40	161,70	0,20	6,60	24,60	0,90
раз	Соус томатный	30	3,30	11,20	20,79	20,80	0,04	4,62	13,40	1,10
236	Кисель плодово-ягодный	150	1,02	0,00	21,77	91,14	0,00	0,57	0,51	0,07
122*	Хлеб пшеничный	30	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			11,10	18,79	81,44	383,44	0,31	11,79	56,16	3,13
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Котлета мясная с овощным салатом	50/30	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	15,40	23,23	257,45	0,12	16,64	46,00	4,30
	Итого за день		48,85	63,55	279,29	1751,75	0,93	71,07	596,67	21,23

согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 стоимость дневного (фактического) меню регулируется выходом (массой) блюд без изменения рациона (перечня блюд) в пределах средств, выделяемых на эти цели (т.е. согласованной условиями договора стоимости питания)

Приготовление салатов из сырых овощей допускается в дошкольных образовательных учреждениях, где есть условия для вторичной обработки овощей. Используются 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
раз Блюда разработанные МКУП "Центр социального питания г. Березники"

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575848

Владелец Бурдина Наталья Валерьевна

Действителен с 10.04.2022 по 10.04.2023