

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель дошкольного учреждения № 108

образовательного учреждения № 108

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУП "Центр социального питания

г. Березники"

С.А. Якушева

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ

№ реп	1 день (образовательный)	Завтрак	выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва		
				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	Макаронные изделия (вермишель) в молоке		200	7,47	8,74	30,66	230,56	0,07	0,91		156,56	0,37	
раз	Кофейный напиток с молоком		180	2,51	0,04	17,82	81,50	0,02	0,90		103,23	0,13	
				14,99	16,94	55,90	435,20	0,11	1,92		398,39	0,81	
		Обед											
168*	Суп картофельный с рыбной консервой		200	7,80	4,40	10,22	114,06	0,08	5,83		74,35	1,00	
раз	Колбасик куриный Здоровье		70	6,80	8,20	10,90	146,34	0,01	0,45		28,53	0,64	
263*	Каша гречневая вязкая		130	5,90	8,20	21,40	185,40	0,09	0,71		70,88	1,72	
211	Пюре из свёклы		30	0,47	1,12	3,25	24,90	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	109,80	0,07	0,00		17,65	1,06	
				24,84	22,59	88,93	662,02	0,27	9,13		210,00	11,33	
		Полдник											
289	Шанежка наливная с яйцом		45	3,87	1,47	21,62	112,24	0,04	0,00		11,25	0,53	
249	Молоко кипяченое		180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45		180,77	0,15	
				8,90	7,21	30,69	220,35	0,06	0,45		192,02	0,68	
		Ужин											
115	Запеканка морковная с творогом		120	12,30	8,60	27,60	319,30	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	Чай с сахаром		180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00		4,86	0,78	
122*	Хлеб пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00		17,65	1,06	
				16,02	9,26	65,73	489,76	0,14	1,05		112,50	2,49	
		Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Омлет с зелёным горошком и морковью		75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92		55,70	0,88	
	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	
				8,33	8,57	22,35	196,94	0,12	16,62		199,70	4,28	
		итого за день		73,08	64,57	263,60	2004,27	0,70	29,17		1112,61	19,59	

2 день (вторник)		выход	Пищевые вещества				К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
№ респ	Завтрак		Б	Ж	У	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 пшенная молочная с маслом сливочным	200	7,79	9,90	35,91		266,90	0,19	1,46	144,73	1,21
раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,50		135,78	0,04	0,30	138,50	0,59
			12,09	14,78	85,83		527,55	0,25	1,86	289,63	2,24
	Обед										
34	Рассольник ленинградский со сметаной	200/8	3,60	8,10	23,30		108,00	0,07	9,48	11,59	0,65
раз	Рулет мясной	70	11,00	9,37	4,70		132,50	0,05	0,00	14,66	0,92
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,20		139,10	0,11	4,08	29,09	0,91
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04		26,15	0,01	5,10	17,30	0,65
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		109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			22,02	24,35	95,40		597,07	0,32	18,91	97,90	10,64
	Полдник										
	Печенье	1 шт	1,24	0,40	15,42		69,60	0,02	0,00	2,20	0,14
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07		108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			6,27	6,14	24,49		177,71	0,04	0,45	182,97	0,29
	Ужин										
раз	Шницель из цыпленка	70	8,89	10,40	6,30		154,80	0,02	0,49	23,86	0,75
194	Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,70	5,70	23,30		172,00	1,50	2,20	15,60	1,10
раз	Компот "Витаминка"	180	0,29	0,18	19,68		81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
122*	Хлеб пшеничный	30	3,58	0,49	23,48		109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			17,46	16,77	72,76		518,12	1,60	2,94	64,72	9,36
	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		73,72	67,94	304,25		2037,24	2,35	40,60	821,70	26,55

№ реп	3 день (среда)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	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 манная молочная с маслом сливочным	200	6,21	7,08	30,91	214,98	0,08	1,38	132,77	0,44	
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83	
			12,53	12,08	54,03	416,53	0,12	2,07	330,23	1,58	
	Обед										
27	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1,42	4,11	8,99	81,25	0,04	10,71	23,82	0,88	
раз	Котлета рыбная	70	10,30	1,93	6,77	85,38	0,03	0,14	20,13	0,35	
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	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	180	0,61	0,00	20,75	85,41	0,00	54,00	4,90	4,31	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			19,10	13,84	86,82	544,87	0,24	80,18	86,24	7,81	
	Полдник										
269	Булочка "Дорожная"	30	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0,00	5,14	0,28	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
			7,14	10,26	26,55	227,16	0,06	0,45	185,91	0,43	
	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	180	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			22,03	14,30	57,74	449,74	0,10	2,92	193,73	2,44	
	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 (Флоды 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		72,72	61,55	248,40	1895,74	0,64	113,74	973,73	17,12	

№ рсч	4 день (четверг)	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 рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,50	9,03	32,50	236,30	0,06	1,53	143,60	0,45	
раз	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,04	17,82	81,50	0,02	0,90	103,23	0,13	
			13,02	17,23	57,74	440,94	0,10	2,54	385,43	0,89	
	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	70	26,40	27,00	1,56	338,00	0,02	0,25	27,43	0,54	
раз	Картофель запеченный из отварного	130	3,12	6,05	25,40	152,20	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	2,88	9,60	0,24	
раз	Компот из сухофруктов	180	0,28	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	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			35,86	39,33	82,81	792,44	0,14	27,78	82,50	9,72	
	Полдник										
	Баранка сложенная	1 шт	1,66	1,60	11,94	69,80	0,02	0,00	4,40	0,30	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
			6,69	7,34	21,01	177,91	0,04	0,45	185,17	0,45	
	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	130	2,42	9,70	14,66	155,40	0,06	8,00	35,17	0,72	
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			8,55	12,49	51,83	350,80	0,15	8,00	68,68	3,06	
	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		73,02	94,71	249,77	2105,29	0,63	70,83	923,08	19,20	

1		4	4	37	55		15	33	33	91	65	66	3		9	5	4		4	0	0	6	0		6	0	6	8
---	--	---	---	----	----	--	----	----	----	----	----	----	---	--	---	---	---	--	---	---	---	---	---	--	---	---	---	---

№ реп	6 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В I	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 пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,42	7,26	36,40	243,73	0,14	1,38	142,51	1,99	
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83	
			13,74	12,26	59,52	445,28	0,18	2,07	339,97	3,13	
Обед											
33	Рассольник Домашний со сметаной	200/8	1,66	4,28	8,20	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72	
420*	Фрикадельки из цыпленка	70	9,57	9,15	5,80	150,90	0,01	0,45	28,53	0,64	
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5,00	27,08	176,40	1,76	0,00	10,23	0,85	
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"	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	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			20,11	21,29	86,59	641,18	1,93	15,87	92,79	10,18	
Полдник											
274	Сдоба обыкновенная	30	2,53	1,60	17,87	98,45	0,04	0,00	4,73	0,30	
249	Молоко кипяченое	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
			7,56	7,34	26,94	206,56	0,06	0,45	185,50	0,45	
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	
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			18,22	9,96	62,07	385,62	0,08	2,72	162,12	2,09	
Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Котлеты мясо-капустные с сыром	50	7,83	9,22	1,77	121,40	0,03	4,32	17,44	1,23	
532	Сок фруктовый	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			68,46	60,27	257,09	1892,04	2,30	29,43	811,82	17,48	

№ 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	200	5,27	11,31	22,69	215,28	0,09	1,33	126,49	0,56	
раз	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,04	17,82	81,50	0,02	0,90	103,23	0,13	
			12,79	19,51	47,93	419,92	0,13	2,34	368,32	1,00	
	Обед										
35	Свёкольник с яйцом и со сметаной	200/1/4/8	1,54	5,07	8,04	83,33	0,04	10,71	23,82	0,88	
раз	Рулет мясной	70	11,00	9,37	4,70	132,50	0,05	0,00	14,66	0,92	
203	Картофель отварной	120	2,50	5,71	21,80	146,00	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	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	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			19,69	21,78	81,74	579,30	0,27	29,50	89,80	10,71	
	Полдник										
	Вафли	шт	1,45	5,95	12,75	109,75	0,03	0,00	9,00	0,30	
249	Молоко кипяченое	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
			6,48	11,69	21,82	217,86	0,05	0,45	189,77	0,45	
	Ужин										
раз	Гречаник куриный	70	8,14	9,97	11,60	170,20	0,02	0,49	23,86	0,75	
раз	Овоши в молочном соусе	130	3,09	6,58	10,50	111,90	0,09	8,58	31,59	1,23	
раз	Чай с лимоном	180/6,3	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			14,86	17,04	59,31	448,15	0,18	11,59	75,73	3,86	
	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		61,39	75,21	246,37	1884,89	0,73	62,63	919,23	20,93	

№ рецеп	8 день (среда)	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 молочная с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,30	0,06	2,44	97,98	0,70	
раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,50	135,78	0,04	0,30	138,50	0,59	
			9,51	15,35	88,19	531,95	0,12	2,84	242,88	1,73	
	Обед										
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,65	
раз	Биточек рыбный	70	10,30	1,93	6,77	85,38	0,03	0,14	20,13	0,35	
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,20	139,10	0,11	4,08	29,09	0,91	
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	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	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			19,13	12,83	80,38	519,61	0,31	17,16	98,51	9,66	
	Полдник										
269	Булочка "Дорожная"	30	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0,00	5,14	0,28	
249	Молоко кипяченое	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
			7,14	10,26	26,55	227,16	0,06	0,45	185,91	0,43	
	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"	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			19,88	9,29	63,17	413,01	0,14	0,29	147,42	8,02	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из пылленка 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		64,68	56,11	271,91	1880,41	0,68	35,16	715,34	21,50	

№ 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	200	7,79	9,90	35,91	266,90	0,19	1,46	144,73	1,21	
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83	
			14,11	14,90	59,03	468,45	0,23	2,15	342,19	2,35	
	Обед										
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/8	2,90	7,30	10,49	189,07	0,08	6,00	61,39	0,78	
раз	Тефтели мясные	70	9,98	8,50	6,72	128,90	0,05	2,00	12,63	0,74	
раз	Картофель запеченный из отварного	120	2,88	5,58	23,47	140,44	0,00	28,80	14,40	1,30	
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	180	0,68	0,00	26,00	63,22	0,00	54,00	4,90	4,31	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			20,49	22,99	93,41	656,33	0,21	92,69	121,95	8,65	
	Полдник										
	Пряник	1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
			6,27	6,14	24,49	177,71	0,04	0,45	182,97	0,29	
	Ужин										
раз	Голубцы ленивые из цыпленка	120	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	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			25,52	32,03	66,47	473,08	0,17	58,73	109,83	4,04	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Омлет с зеленью	150	9,86	11,56	5,22	164,36	0,08	1,84	111,40	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		79,45	90,21	263,16	2032,19	0,79	166,56	1004,34	19,39	

№ рецеп	10 день (пятница)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	B1	C	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 манная молочная с маслом сливочным	200	6,21	7,08	30,91	214,98	0,08	1,38	132,77	0,44	
раз	Кофейный напиток с молоком	180	2,06	2,40	23,50	124,50	0,02	0,10	80,30	0,08	
			13,28	17,64	61,83	462,62	0,12	1,59	351,67	0,83	
	Обед										
1	Винегрет овощной	50	0,63	5,07	4,16	64,63	0,01	0,49	7,09	0,23	
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1,27	3,51	5,19	67,20	0,04	13,42	20,61	0,56	
раз	Котлета рыбная Любительская	70	8,75	2,20	4,20	71,40	0,04	0,40	25,50	0,40	
193	Вермишель отварная	130	5,15	4,94	32,97	197,00	1,76	0,00	10,23	0,85	
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	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			19,67	16,39	89,68	591,55	1,93	14,56	88,69	9,55	
	Полдник										
270	Булочка Российская	30	2,13	1,45	19,60	99,90	0,03	0,04	7,73	0,29	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30	
			7,76	7,79	44,27	275,51	0,10	15,49	212,50	3,74	
	Ужин										
75	Запеканка картофельная с овощами	120	2,90	6,56	14,20	149,22	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"	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			17,27	12,83	58,86	406,16	0,18	5,78	70,24	8,40	
	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		76,27	70,20	294,26	2096,50	2,50	54,72	1001,76	26,89	

№ 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	Макаронные изделия (вермишель) в молоке	200	7,47	8,74	30,66	230,56	0,07	0,91	156,56	0,37	
раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,50	135,78	0,04	0,30	138,50	0,59	
			11,77	13,62	80,58	491,21	0,13	1,31	301,46	1,40	
	Обед										
34	Рассольник ленинградский со сметаной	200/8	3,60	8,10	23,30	108,00	0,07	9,48	11,59	0,65	
раз	Рулет из цыпленка	70	10,70	9,80	5,40	138,00	0,03	0,78	39,68	0,82	
190	Рис отварной	130	3,27	4,71	34,91	195,15	0,02	0,00	3,88	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	180	0,29	0,18	19,70	81,52	0,02	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			22,22	24,24	110,83	658,62	0,21	15,61	97,71	10,05	
	Полдник										
288/296	Пирожок с картофелем	45	3,48	2,92	21,73	126,82	0,00	0,00	0,00	0,00	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
			8,51	8,66	30,80	234,93	0,02	0,45	180,77	0,15	
	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	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			13,35	7,80	58,05	410,47	0,15	3,39	121,01	2,11	
	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		63,92	58,51	313,86	2003,30	0,60	36,20	749,02	16,62	

12 день (вторник)		выход	Пищевые вещества				К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
№ рец	Завтрак		Б	Ж	У	В1		С	Ca	Fe	
105*	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне	10/5/20	5,01	3,87	7,42	0,02	123,14	0,11	138,60	0,31	
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	0,17	227,19	1,54	156,78	1,24	
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,70	0,02	78,41	0,58	58,86	0,83	
			13,49	13,98	51,96	0,21	428,74	2,23	354,24	2,38	
	Обед										
21	Салат из свеклы с огурцом	30	0,43	3,03	2,19	0,01	37,97	2,19	10,97	0,40	
168	Суп картофельный с рыбной консервой	200	7,80	4,40	10,22	0,08	114,06	5,83	74,35	1,00	
раз	Фрикадельки мясные	70	10,30	8,90	4,90	0,04	147,26	0,00	6,88	6,23	
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,20	0,11	139,10	4,08	29,09	0,91	
раз	Компот из шиповника	180	0,61	0,00	20,75	0,00	85,41	54,00	4,90	4,31	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	0,07	109,80	0,00	17,65	1,06	
			25,49	22,07	81,74	0,31	633,60	66,10	143,84	13,91	
	Полдник										
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,60	11,94	0,02	69,80	0,00	4,40	0,30	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	0,02	108,11	0,45	180,77	0,15	
			6,69	7,34	21,01	0,04	177,91	0,45	185,17	0,45	
	Ужин										
310*	Яйцо варёное	21	2,56	2,32	0,16	0,02	31,51	0,00	11,00	0,50	
69	Овощи в молочном соусе	130	3,09	6,58	10,50	0,06	111,80	8,00	35,17	0,72	
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	13,73	0,00	56,25	2,52	2,63	0,82	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	0,07	109,80	0,00	17,65	1,06	
			9,28	9,39	47,87	0,15	309,36	10,52	66,45	3,10	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Сырники творожные с фруктовой начинкой	75	4,17	2,40	15,83	0,02	104,90	3,05	51,61	1,51	
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	0,03	47,26	0,70	120,00	0,10	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	0,05	67,50	15,00	24,00	3,30	
			7,57	5,19	35,57	0,10	219,66	18,75	195,61	4,91	
	ИТОГО за день		62,52	57,97	238,15	0,81	1769,27	98,05	945,31	24,75	

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	200	7,42	7,26	36,40	243,73	0,14	1,38	142,51	1,99	
раз	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,04	17,82	81,50	0,02	0,90	103,23	0,13	
			14,94	15,46	61,64	448,37	0,18	2,39	384,34	2,43	
	Обед										
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/8	2,90	7,30	10,49	189,07	0,08	6,00	61,39	0,78	
раз	Тефтели из рыбы	70	6,18	1,43	6,43	63,40	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	0,90	
133	Икра морковная	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	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			16,09	17,85	85,55	637,60	0,30	24,46	108,17	10,08	
	Полдник										
269	Булочка "Дорожная"	30	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0,00	5,14	0,28	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
			7,14	10,26	26,55	227,16	0,06	0,45	185,91	0,43	
	Ужин										
раз	Пудинг из творога с яблоками	130	19,36	12,92	29,86	289,40	0,08	0,30	166,14	1,20	
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0,00	0,29	0,01	
505	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			23,08	13,58	67,99	459,86	0,16	0,30	188,94	3,05	
	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		74,15	69,74	267,20	2045,44	0,77	35,97	935,45	17,43	

14 день (четверг)		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 рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,50	9,03	32,50	236,30	0,06	1,53	143,60	0,45
раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,50	135,78	0,04	0,30	138,50	0,59
			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 гречками	200/16	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,70	97,00	0,92
раз	Рулет мясной	70	11,00	9,37	4,70	132,50	0,05	0,00	14,66	0,92
193	Макаронные изделия отварные	130	5,15	4,94	32,97	197,00	1,76	0,00	10,23	0,85
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	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			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	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			6,17	8,10	23,59	182,91	0,04	0,45	186,37	0,45
Ужин										
раз	Шницель из цыпленка	70	8,89	10,40	6,30	154,80	0,01	0,49	23,86	0,75
раз	Картофель тушеный	130	3,70	7,30	30,50	182,60	0,00	28,80	14,40	1,30
раз	Компот "Витаминка"	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			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

№ 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 гречневая молочная с маслом сливочным	200	7,69	6,86	30,08	212,82	0,07	0,17	133,66	0,35	
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83	
			14,01	11,86	53,20	414,37	0,11	0,86	331,12	1,49	
	Обед										
43	Суп крестьянский со сметаной	200/8	1,62	4,61	9,09	85,30	0,04	8,88	17,06	0,53	
раз	Рыбные хлебцы	70	10,30	3,20	4,62	98,73	0,04	0,13	20,78	0,33	
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,20	139,10	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	180	0,68	0,00	26,00	63,22	0,00	54,00	4,90	4,31	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			19,19	14,49	84,93	511,75	0,25	69,29	94,23	7,23	
	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	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
			8,04	10,22	26,24	229,25	0,06	4,35	194,29	0,61	
	Ужин										
раз	Ёжики куриные	70	7,30	10,90	9,15	163,43	0,05	2,00	12,63	0,74	
73	Рагу из овощей	130	4,38	7,20	15,60	140,40	0,12	6,60	30,30	0,95	
раз	Чай с лимоном	180/6,3	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			15,31	18,59	61,96	469,88	0,24	11,12	63,21	3,57	
	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		74,24	70,11	250,35	1918,41	0,78	87,92	937,51	13,97	

16 день (понедельник)		выход	Пищевые вещества				К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
№ рец	Завтрак		Б	Ж	У	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)	200	5,71	5,30	17,25	143,14	0,07	0,91	156,60	0,37	
раз	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,04	17,82	81,50	0,02	0,90	103,23	0,13	
			13,23	13,50	42,49	347,78	0,11	1,92	398,43	0,81	
	Обед										
60*	Салат из свёклы отварной	30	0,50	1,50	2,82	27,18	0,01	4,20	21,40	0,81	
51	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/16	2,31	4,00	10,42	86,92	0,05	6,00	57,56	0,60	
раз	Колбасик куриный Здоровье	70	6,80	8,20	10,90	146,34	0,01	0,45	28,53	0,64	
263*	Каша гречневая вязкая	130	5,90	8,20	21,40	185,40	0,12	0,86	85,06	2,07	
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	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			19,38	22,57	88,70	637,16	0,27	11,76	217,81	11,63	
	Полдник										
раз	Пирог разборник	50	4,87	4,48	39,56	162,16	0,05	0,06	14,17	0,82	
249	Молоко кипяченое	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
			9,90	10,22	48,63	270,27	0,07	0,51	194,94	0,97	
	Ужин										
раз	Сырники из творога	120	19,00	10,14	22,70	258,20	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	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
122*	Хлеб пшеничный	30	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			22,72	10,80	60,83	428,66	0,13	0,04	144,67	2,35	
	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		77,73	70,08	261,52	1931,82	0,68	33,60	1033,94	16,80	

№ рец	17 день (вторник)		выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва	
	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		200	5,21	10,47	38,27	271,30	0,06	2,44	97,98	0,70	
раз	Какао с молоком		180	3,05	0,63	29,50	135,78	0,04	0,30	138,50	0,59	
				9,51	15,35	88,19	531,95	0,12	2,84	242,88	1,73	
	Обед											
33	Рассольник домашний со сметаной		200/8	1,66	4,28	8,20	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72	
раз	Рулет мясной		70	11,00	9,37	4,70	132,50	0,05	0,00	14,66	0,92	
203	Картофель отварной		130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51	0,90	
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"		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	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
				19,83	22,70	81,99	604,51	0,32	31,55	79,20	10,51	
	Полдник											
249	Шанежка картофельная		45	4,52	4,92	26,00	166,18	0,04	0,00	4,73	0,30	
	Молоко кипяченое		180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
				9,55	10,66	35,07	274,29	0,06	0,45	185,50	0,45	
	Ужин											
раз	Котлета из цыпленка		70	8,89	10,40	6,30	154,80	0,01	0,49	23,86	0,75	
105	Пюре из гороха с маслом		130	13,65	3,02	31,50	207,60	0,26	0,00	69,00	4,00	
раз	Компот из свежих фруктов		180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40	
122*	Хлеб пшеничный		40	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
				26,55	14,55	73,94	526,81	0,35	2,83	123,88	6,21	
	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			73,17	71,23	285,94	2067,00	0,92	39,29	807,16	19,88	

№ рецеп	18 день (среда)	выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe		
105*	Завтрак Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне раз Каша пшенная молочная с маслом сливочным раз Чай с молоком	10/5/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31		
		200	7,79	9,90	35,91	266,90	0,19	1,46	144,73	1,21		
		180	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83		
			14,11	14,90	59,03	468,45	0,23	2,15	342,19	2,35		
	Обед											
27	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1,42	4,11	8,99	81,25	0,04	10,71	23,82	0,88		
раз	Тефтели рыбные	70	6,18	1,43	6,42	63,37	0,02	0,19	0,03	0,43		
раз	Картофель запеченный из отварного	130	3,12	6,05	25,40	152,20	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	180	0,29	0,18	19,70	81,52	0,02	0,25	7,61	6,45		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06		
			14,83	13,20	85,53	503,74	0,16	37,07	67,51	10,06		
	Полдник											
	Вафли	1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14		
529	Молоко кипяченое	200	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15		
			6,27	6,14	24,49	177,71	0,04	0,45	182,97	0,29		
	Ужин											
раз	Пудинг "Творожное чудо"	130	22,90	15,80	20,50	320,60	0,03	0,40	173,35	0,55		
493*	Стушенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0,00	0,29	0,01		
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82		
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06		
			26,67	16,46	58,82	493,21	0,11	2,92	193,92	2,44		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Голубцы ленивые с мясом с зеленью	100	6,59	6,69	4,93	106,21	0,04	12,42	33,62	1,46		
	Сок фруктовый	200	1,00	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		69,47	57,59	253,00	1841,32	0,60	59,01	834,21	17,00		

19 день (четверг)		выход	Пищевые вещества				К/кал	Витамины		Минеральные в-ва		
№ рец	Завтрак		Б	Ж	У			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	200	6,21	7,08	30,91		214,98	0,08	1,38	132,77	0,44	
раз	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,04	17,82		81,50	0,02	0,90	103,23	0,13	
			13,73	15,28	56,15		419,62	0,12	2,39	374,60	0,88	
	Обед											
168	Суп картофельный с рыбной консервой	200	7,80	4,40	10,22		114,06	0,08	5,83	74,35	1,00	
раз	Фрикадельки мясные	70	10,30	8,90	4,90		128,10	0,04	0,00	6,88	6,23	
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,20		139,10	0,11	4,08	29,10	0,91	
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	50	3,58	0,49	23,48		109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			25,47	20,15	79,24		585,14	0,31	15,22	151,62	15,23	
	Полдник											
	Пряник	1 шт	1,24	0,40	15,42		69,60	0,02	0,00	2,20	0,14	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07		108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
			6,27	6,14	24,49		177,71	0,04	0,45	182,97	0,29	
	Ужин											
раз	Рулет из цыпленка	70	10,70	9,80	5,50		138,00	0,03	0,78	39,68	0,82	
194	Макаронные изделия отварные с овощами	130	4,67	5,11	29,67		183,40	1,38	2,11	14,53	1,02	
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54		54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48		109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			18,95	15,40	72,19		485,30	1,48	2,89	76,72	3,68	
	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	
	Фруктовое пюре	100	1,00	0,20	20,20		92,00	0,02	4,00	14,00	0,40	
			15,89	12,96	40,08		337,90	0,11	5,60	148,66	1,37	
	Итого за день		80,31	69,93	272,15		2005,67	2,06	26,55	934,57	21,45	

№ рецеп	20 день (пятница)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В I	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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24	
раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,50	135,78	0,04	0,30	138,50	0,59	
			11,47	13,86	78,76	487,84	0,23	1,94	301,68	2,27	
	Обед										
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1,27	3,51	5,19	67,20	0,04	13,42	20,61	0,56	
раз	Биточек рыбный	70	10,34	1,90	6,80	85,80	0,03	0,14	20,13	0,35	
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51	0,90	
211	Пюре из свёклы	50	0,78	1,87	5,42	41,50	0,01	1,89	10,98	0,46	
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	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			18,98	14,14	84,15	543,95	0,27	31,83	87,49	9,78	
	Полдник										
274	Сдоба обыкновенная	30	2,53	1,60	17,87	98,45	0,04	0,00	4,73	0,30	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30	
			8,16	7,94	42,54	274,06	0,11	15,45	209,50	3,75	
	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	
раз	Чай с лимоном	180	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	
			10,13	18,79	73,40	348,55	0,31	13,74	58,28	3,88	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Котлета мясная с овощным салатом	60/30	6,36	14,80	7,63	189,95	0,07	1,64	22,00	1,00	
532*	Сок фруктовый	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30	
			6,96	15,40	23,23	257,45	0,12	16,64	46,00	4,30	
	Итого за день		55,70	70,13	302,08	1911,85	1,04	79,60	702,95	23,98	

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

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

1

СОГЛАСОВАНО

Руководитель дошкольного

образовательного учреждения №

г. *С.А. Якушева*

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУП "Центр социального питания

г. Березники"

С.А. Якушева

20 г.

ПРИЛОЖЕНИЕ № 3 ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (для детей с хроническими заболеваниями-пищевая аллергия)

с исключением: горох, фасоль, кукурузная крупа, гречневая крупа, манная крупа, пшеничная крупа, какао

возраст 3-7 лет

№ рец	1 день: <i>бланк</i>	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 ячневая с маслом сливочным	200	2,36	3,20	19,68	116,84	0,04	0,00	16,38	0,36		
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78		
			7,37	11,36	40,64	294,08	0,06	0,11	159,84	1,45		
Обед												
168*	Суп картофельный с рыбной консервой	200	7,80	4,40	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1,00		
раз	Колбасик куриный Здоровье	70	6,80	8,20	10,90	146,34	0,01	0,45	28,53	0,64		
раз	Картофель запеченный из отварного	130	3,12	6,05	25,40	152,20	0,00	24,00	12,00	1,08		
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,90	0,09	0,90	9,30	0,03	6,00	19,50	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	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06		
			22,49	19,41	90,58	613,22	0,20	36,53	159,64	10,56		
Полдник												
125	Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54		
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78		
			4,60	1,31	49,25	227,30	0,05	0,00	9,16	0,63		
Ужин												
раз	Тефтели из индейки	70	9,90	11,30	6,00	165,60	0,02	0,23	12,20	0,90		
210	Капуста отварная с маслом сливочным	120/5	1,46	4,88	8,09	86,35	0,13	91,00	34,00	0,13		
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78		
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06		
			14,94	16,67	51,11	415,85	0,22	91,23	68,71	2,87		
итого за день			49,40	48,75	231,58	1550,45	0,53	127,87	397,35	15,51		

4 день (четверг)		выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
№ респ	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 рисовая с маслом сливочным	200	5,50	9,03	32,50	236,30	0,06	1,53	143,60	0,45
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
	Обед		10,51	17,19	53,46	413,54	0,08	1,64	287,06	1,54
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1,27	3,51	5,19	67,20	0,04		20,61	0,56
181	Пюре из цыпленка (без молока)	70	22,31	25,82	1,51	327,56	0,03	0,06	30,71	1,35
раз	Картофель запеченный из отварного	130	3,12	6,05	25,40	152,20	0,00	24,00	12,00	1,08
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	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
	Полдник		30,64	37,28	57,89	680,16	0,15	40,36	90,57	4,29
	Баранка слоеная	1 шт	1,66	1,60	11,94	69,80	0,02	0,00	4,40	0,30
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
	Ужин		1,66	1,60	25,48	123,90	0,02	0,00	9,26	1,08
135	Рыба отварная	60	10,70	0,40	0,26	47,44	0,04	0,00	13,80	0,26
73	Рагу из овощей	130	2,34	9,40	14,30	151,60	0,06	8,00	35,17	0,72
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
	Итого за день		16,62	10,29	51,58	362,94	0,17	8,00	71,48	2,82
			59,43	66,36	188,41	1580,54	0,42	50,00	458,37	9,73

5 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	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			8,42	13,23	62,80	406,16	0,19	1,64	168,04	2,46
	Обед									
43	Суп Крестьянский со сметаной	200/8	1,62	4,61	9,09	85,30	0,04	8,88	17,06	0,53
раз	Рыбные хлебцы	70	10,30	3,20	4,62	88,73	0,04	0,13	20,78	0,33
205	Картофельное пюре (без молока)	130	2,70	5,50	12,20	125,90	0,20	4,40	31,50	0,90
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	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	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			19,49	14,02	71,63	505,85	0,43	18,66	99,80	9,41
	Подник									
604*	Печенье	1 шт	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	5,80	5,80	0,42
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			1,50	1,96	28,42	137,50	0,02	5,80	10,66	1,20
	Ужин									
раз	Индейка отварная рубленая	60	9,60	6,00	0,00	83,64	0,02	0,00	7,20	0,84
106	Пюре из гороха с маслом	120/5	11,69	0,65	23,76	147,61	0,26	0,00	69,00	4,00
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			25,30	7,78	59,90	395,66	0,36	2,34	107,22	6,30
	итого за день		54,71	36,99	222,75	1445,17	1,00	28,44	385,72	19,37

№ реп	6 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В1	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	Каши пшеница с маслом сливочным	200	3,26	3,78	22,72	137,80	0,08	0,00	6,86	0,64		
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78		
			8,27	7,65	43,68	315,04	0,10	0,11	150,32	1,73		
	Обед											
33	Рассольник Домашний со сметаной	200/8	1,66	4,28	8,20	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72		
420*	Фрикадельки из пыленка	70	9,57	9,15	5,80	150,90	0,01	0,45	28,53	0,64		
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5,00	27,08	176,40	1,76	0,00	10,23	0,85		
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,90	0,09	0,90	9,30	0,03	6,00	19,50	0,33		
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	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06		
			20,43	19,19	85,14	617,41	1,95	19,98	101,31	10,05		
	Полдник											
274	Сдоба обыкновенная	30	2,53	1,60	17,87	98,45	0,04	0,00	4,73	0,30		
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78		
			2,53	1,60	31,41	152,55	0,04	0,00	9,59	1,08		
	Ужин											
раз	Кнели из индейки с рисом	75	10,69	10,89	4,22	157,65	0,01	0,00	5,75	0,67		
210	Овощи отварные с маслом сливочным	120/5	1,46	4,88	8,09	86,35	0,13	91,00	34,00	0,13		
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78		
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06		
			16,95	9,96	62,07	385,62	0,08	2,72	162,12	2,09		
	Итого за день		48,18	38,40	222,30	1470,62	2,17	22,81	423,34	14,95		

№ рец	7 день (вторник)	выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В1	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	200	5,27	11,31	22,69	215,28	0,09	1,33		126,49	0,56	
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00		4,86	0,78	
			10,28	19,47	43,65	392,52	0,11	1,44		269,95	1,65	
	Обед											
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,08	9,08		10,60	0,68	
раз	Рыба припущенная с маслом сливочным	60/5	10,70	0,40	0,26	47,44	0,04	0,00		13,80	0,26	
203	Картофель отварной	120	2,50	5,71	21,80	146,00	0,09	13,44		8,76	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	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	109,80	0,07	0,00		17,65	1,06	
			19,97	10,10	92,53	507,57	0,30	27,87		75,72	9,85	
	Полдник											
125	Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00		8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00		4,86	0,78	
			3,38	1,31	36,67	172,00	0,05	0,00		13,41	1,32	
	Ужин											
раз	Котлета из цыпленка	70	8,89	10,40	6,30	154,80	0,02	0,49		23,86	0,75	
раз	Овощи тушеные в соусе	130	3,09	6,58	10,50	111,90	0,09	8,58		31,59	1,23	
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34		13,37	0,40	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00		17,65	1,06	
			15,99	18,11	52,94	431,11	0,19	11,41		86,47	3,44	
	Итого за день		49,62	48,99	225,79	1503,20	0,65	40,72		445,55	16,26	

8 день (среда)		выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва		
№ респ	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 с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,30	0,06	2,44		97,98	0,70	
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00		4,86	0,78	
			6,46	14,72	72,23	450,27	0,08	2,54		109,24	1,92	
	Обел											
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81		14,43	0,65	
раз	Биточек рыбный	70	10,30	1,93	6,77	85,38	0,03	0,14		20,13	0,35	
205	Картофельное пюре (без молока)	130	2,70	5,50	12,20	125,90	0,20	4,40		31,50	0,90	
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	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	109,80	0,07	0,00		17,65	1,06	
			19,06	13,08	72,38	506,41	0,40	17,48		100,92	9,65	
	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	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00		4,86	0,78	
			2,11	4,52	31,02	173,15	0,04	0,00		10,00	1,06	
	Ужин											
раз	Жаркое с индейкой	170	18,00	21,42	12,01	312,78	0,13	14,94		35,24	2,08	
раз	Компот "Витаминка"	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25		7,61	6,45	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00		17,65	1,06	
			21,87	22,09	55,17	504,10	0,21	15,19		60,50	9,59	
	итого за день		49,50	54,41	230,80	1633,93	0,73	35,21		280,66	22,22	

№ рец	9 день (четверг)		выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
105*	Бутерброд с сыром 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	Каши пшеница с маслом сливочным	200		7,79	9,90	35,91	266,90	0,19	1,46	144,73	1,21
раз	Чай с сахаром	180		0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
				12,80	13,77	56,87	444,14	0,21	1,57	288,19	2,30
	Обед										
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/8		2,90	7,30	10,49	189,07	0,08	6,00	61,39	0,78
раз	Тефтели из индейки	70		9,90	11,30	6,00	165,60	0,02	0,23	12,20	0,90
раз	Картофель запеченный из отварного	120		2,88	5,58	23,47	140,44	0,00	28,80	14,40	1,30
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	180		0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
				20,16	26,43	79,35	684,42	0,19	39,26	129,99	4,90
	Полдник										
	Пряник	1 шт		1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14
раз	Чай с сахаром	180		0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
				1,24	0,40	28,96	123,70	0,02	0,00	7,06	0,92
	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	180		0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	50		3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
				22,22	20,83	45,68	452,28	0,13	54,11	96,43	2,94
	итого за день			56,42	61,43	210,86	1704,54	0,55	94,94	521,67	11,06

10 день (пятница)		выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
№ респ	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	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			12,18	17,14	49,80	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33
	Обед									
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1,27	3,51	5,19	67,20	0,04	13,42	20,61	0,56
раз	Котлета рыбная Любительская	70	8,75	2,20	4,20	71,40	0,04	0,40	25,50	0,40
193	Вермишель отварная	130	5,15	4,94	32,97	197,00	1,76	0,00	10,23	0,85
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	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	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			20,04	11,36	88,08	541,52	1,99	19,07	86,80	9,46
	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	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
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	44,02	205,00	0,07	20,80	34,66	4,50
	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	130	2,44	5,47	11,83	124,35	0,09	5,08	18,98	0,75
раз	Компот "Витаминка"	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			24,89	31,66	56,46	625,55	0,20	5,48	60,40	9,50
	Итого за день		59,21	62,72	238,36	1776,50	2,45	47,00	482,10	25,79

11 день (понедельник)		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 с маслом сливочным	200	2,36	3,20	19,68	116,84	0,04	0,00	16,38	0,36
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			3,61	7,45	53,64	295,81	0,06	0,10	27,64	1,58
Обед										
34	Рассольник ленинградский со сметаной	200/8	3,60	8,10	23,30	108,00	0,07	9,48	11,59	0,65
раз	Рулет из цыпленка	70	10,70	9,80	5,40	138,00	0,03	0,78	39,68	0,82
190	Рис отварной	130	3,27	4,71	34,91	195,15	0,02	0,00	3,88	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	180	0,29	0,18	19,70	81,52	0,02	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			22,08	24,31	116,69	656,01	0,22	15,61	97,71	10,05
Полдник										
125	Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			3,38	1,31	36,67	172,00	0,05	0,00	13,41	1,32
Ужин										
раз	Жаркое с индейкой	170	18,00	21,42	12,01	312,78	0,13	14,94	35,24	2,08
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			22,01	22,55	48,15	477,19	0,21	17,28	66,26	3,54
Итого за день			51,08	55,62	255,15	1601,01	0,54	32,99	205,02	16,49

№ рец	12 день (вторник)	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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24	
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
			12,18	12,85	49,80	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33	
	Обед										
168	Суп картофельный с рыбной консервой	200	7,80	4,40	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1,00	
раз	Индейка отварная рубленая	60	9,60	6,00	0,00	83,64	0,02	0,00	7,20	0,84	
205	Картофельное пюре (без молока)	130	2,70	5,50	12,20	125,90	0,20	4,40	31,50	0,90	
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,90	0,09	0,90	9,30	0,03	6,00	19,50	0,33	
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	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			24,87	16,66	66,48	524,22	0,41	16,48	157,81	10,58	
	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	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
			1,66	1,60	25,48	123,90	0,02	0,00	9,26	1,08	
	Ужин										
раз	Овощи тушеные в молочном соусе	150	3,57	7,60	12,10	129,10	0,06	8,00	35,17	0,72	
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			8,37	8,09	61,70	348,30	0,13	8,00	53,43	1,87	
	Итого за день		47,08	39,20	203,46	1400,85	0,75	26,13	520,74	15,86	

13 день (среда)		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	
раз	Каша Дружба с маслом сливочным	200	2,22	3,36	20,96	122,88	0,02	0,00	3,74	0,36	
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
			7,23	11,52	41,92	300,12	0,04	0,11	147,20	1,45	
	Обед										
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/8	2,90	7,30	10,49	189,07	0,08	6,00	61,39	0,78	
раз	Тефтели из рыбы	70	6,18	1,43	6,43	63,40	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	0,90	
133*	Икра морковная (без томата)	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	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			16,09	17,85	85,55	637,60	0,30	24,46	108,17	10,08	
	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	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
			2,11	4,52	31,02	173,15	0,04	0,00	10,00	1,06	
	Ужин										
раз	Кнели из индейки с рисом	75	10,69	10,89	4,22	157,65	0,01	0,00	5,75	0,67	
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 свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			15,34	13,05	50,26	345,60	0,10	7,44	54,07	2,78	
	Итого за день		40,77	46,94	208,75	1456,47	0,48	32,01	319,44	15,37	

14 день (четверг)										
№ рец	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 рисовая молочная с маслом сливочным	200	5,50	9,03	32,50	236,30	0,06	1,53	143,60	0,45
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			13,33	15,81	59,61	474,20	0,15	1,74	403,59	1,46
	Обед									
раз	Салат Степной (без яйца)	30	0,45	3,06	2,37	39,00	0,02	1,76	5,98	0,20
49	Суп-пюре из картофеля с гренками	200/16	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,70	97,00	0,92
раз	Биточек из индейки	60	4,85	8,66	4,02	101,45	0,10	0,00	6,64	0,35
210	Овощи отварные с маслом сливочным	130	1,46	4,88	8,09	86,35	0,13	91,00	34,00	0,13
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	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			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
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			6,17	8,10	23,59	182,91	0,04	0,45	186,37	0,45
	Ужин									
раз	Шницель из цыпленка	70	8,89	10,40	6,30	154,80	0,01	0,49	23,86	0,75
раз	Картофель тушеный	130	3,70	7,30	30,50	182,60	0,00	28,80	14,40	1,30
раз	Компот "Витаминка"	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			15,06	11,76	60,11	410,38	1,26	4,28	41,47	4,02
	Итого за день		66,13	71,98	221,08	1827,94	1,74	20,07	701,79	16,32

№ рец	15 день (пятница)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	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 ячневая с маслом сливочным	200	2,36	3,20	19,68	116,84	0,04	0,00	16,38	0,36	
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
			7,37	7,07	40,64	294,08	0,06	0,11	159,84	1,45	
	Обед										
43	Суп крестьянский со сметаной	200/8	1,62	4,61	9,09	85,30	0,04	8,88	17,06	0,53	
раз	Рыбные хлебцы	70	10,30	3,20	4,62	98,73	0,04	0,13	20,78	0,33	
205	Картофельное пюре (без молока)	130	2,70	5,50	12,20	125,90	0,20	4,40	31,50	0,90	
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	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			18,99	15,85	64,36	497,74	0,37	18,63	109,96	3,46	
	Полдник										
125	Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
			3,38	1,31	36,67	172,00	0,05	0,00	13,41	1,32	
	Ужин										
раз	Ёжики куриные	70	7,30	10,90	9,15	163,43	0,05	2,00	12,63	0,74	
73	Рагу из овощей	130	4,38	7,20	15,60	140,40	0,12	6,60	30,30	0,95	
раз	Компот "Витаминка"	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			3,87	0,67	43,16	191,32	0,08	0,25	25,26	7,51	
	Итого за день		33,61	24,90	184,83	1155,14	0,56	18,99	308,47	13,74	

16 день (понедельник)		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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	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 гренками	200/16	2,31	4,00	10,42	86,92	0,05	6,00	57,56	0,60
раз	Колбасик куриный Здоровье	70	6,80	8,20	10,90	146,34	0,01	0,45	28,53	0,64
191	Рис припущенный	130	3,22	4,72	32,73	186,38	0,02	0,00	4,20	0,40
121*	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,60	0,01	2,00	2,80	0,18
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	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			16,36	17,61	97,55	613,56	0,17	8,70	118,35	9,33
	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	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			2,72	1,96	40,98	188,00	0,02	6,37	6,31	0,49
	Ужин									
раз	Тфтели из индейки	70	9,90	11,30	6,00	165,60	0,02	0,23	12,20	0,85
раз	Овощи тушеные в соусе	130	3,09	6,60	10,50	111,90	0,20	11,20	41,10	1,60
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	30	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			16,57	18,39	53,52	441,40	0,29	11,43	75,81	4,29
	Итого за день		47,83	55,10	241,85	1647,39	0,67	28,15	500,71	16,44

17 день (вторник)										
№ рец	Завтрак	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			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	200	5,21	10,47	38,27	271,30	0,06	2,44	97,98	0,70
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			6,46	14,72	72,23	450,27	0,08	2,54	109,24	1,92
	Обед									
33	Рассольник домашний со сметаной	200/8	1,66	4,28	8,20	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72
раз	Рыба рубленая припущенная	60	10,70	0,40	0,26	47,44	0,04	0,00	13,80	0,26
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51	0,90
212	Пюре морковное	20	0,56	1,34	2,57	24,60	0,01	1,89	11,00	0,46
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	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			19,51	12,88	77,77	510,98	0,31	31,55	78,36	9,85
	Полдник									
	Баранка сложенная	1 шт	1,66	1,60	11,94	69,80	0,02	0,00	4,40	0,30
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			1,66	1,60	25,48	123,90	0,02	0,00	9,26	1,08
	Ужин									
раз	Котлета из цыпленка	70	8,89	10,40	6,30	154,80	0,01	0,49	23,86	0,75
105	Пюре из гороха с маслом	120/5	17,20	3,12	31,00	200,20	0,26	0,00	69,00	4,00
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40
122*	Хлеб пшеничный	40	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			30,10	14,65	73,44	519,41	0,35	2,83	123,88	6,21
	Итого за день		57,73	43,85	248,92	1604,56	0,76	36,92	320,74	19,06

18 день (среда)		выход	Пищевые вещества				К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
№ респ	Завтрак		Б	Ж	У	В1		С	Са	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 пшенинная молочная с маслом сливочным	200	7,79	9,90	35,91	266,90	0,19	1,46	144,73	1,21	
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
			12,80	13,77	56,87	444,14	0,21	1,57	288,19	2,30	
	Обед										
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,08	9,08	10,60	0,68	
раз	Тефтели рыбные	70	6,18	1,43	6,42	63,37	0,02	0,19	0,03	0,43	
раз	Картофель запеченный из отварного	130	3,12	6,05	25,40	152,20	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	180	0,29	0,18	19,70	81,52	0,02	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			15,67	11,38	93,95	521,76	0,20	35,44	54,29	9,86	
	Полдник										
	Вафли	1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14	
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
			1,24	0,40	28,96	123,70	0,02	0,00	7,06	0,92	
	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	130	1,46	4,88	8,09	86,35	0,13	91,00	34,00	0,13	
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			16,26	15,57	61,59	452,69	0,20	91,00	57,66	1,88	
	Итого за день		45,97	41,12	241,37	1542,29	0,63	128,01	407,20	14,96	

19 день (четверг)		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
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	200	2,02	3,16	24,60	134,84	0,02	0,00	2,38	0,24
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			7,03	11,32	45,56	312,08	0,04	0,11	145,84	1,33
	Обед									
168	Суп картофельный с рыбной консервой	200	7,80	4,40	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1,00
раз	Котлета из индейки	50	4,04	7,20	3,40	84,50	0,10	0,00	6,64	0,35
205	Картофельное пюре (без молока)	130	2,70	5,50	12,20	125,90	0,20	4,40	31,50	0,90
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	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			19,00	18,77	75,60	525,73	0,46	15,54	153,78	9,34
	Полдник									
	Пряник	1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			1,24	0,40	28,96	123,70	0,02	0,00	7,06	0,92
	Ужин									
раз	Рулет из цыпленка	70	10,70	9,80	5,50	138,00	0,03	0,78	39,68	0,82
194	Макаронные изделия отварные с овощами без томата	130	4,67	5,11	29,67	183,40	1,38	2,11	14,53	1,02
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			19,38	16,04	71,31	485,81	1,49	5,23	85,23	3,30
	Итого за день		46,65	46,53	221,43	1447,32	2,01	20,88	391,91	14,89

№ рец	20 день (пятница)	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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			8,42	13,23	62,80	406,16	0,19	1,64	168,04	2,46
	Обед									
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1,27	3,51	5,19	67,20	0,04	13,42	20,61	0,56
раз	Биточек рыбный	70	10,34	1,90	6,80	85,80	0,03	0,14	20,13	0,35
203	Картофель отварной	120	2,21	5,74	13,14	103,63	0,11	16,13	10,51	0,90
раз	Зеленый горошек отварной	20	1,00	0,04	2,56	14,60	0,07	5,00	5,20	0,14
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	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			18,69	11,86	70,85	462,55	0,33	34,94	81,71	9,46
	Полдник									
274	Сдоба обыкновенная	45	3,54	2,76	26,54	145,11	0,04	0,00	4,73	0,30
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
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	55,68	266,71	0,09	15,00	33,59	4,38
	Ужин									
75	сливочным	130/5	3,20	9,60	21,30	188,46	0,20	6,60	24,60	0,90
раз	Чай с лимоном	180	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	10,09	58,51	354,51	0,27	9,12	44,88	2,78
	итого за день		38,08	38,54	247,84	1489,93	0,88	60,70	328,22	19,08

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

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

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