

№ пед	2 день (вторник)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные В-ва											
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	В-ва									
	Завтрак																			
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44										
раз	Каша геркулесовая 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	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59										
	Обед		11,42	13,81	78,74	486,97	0,23	1,94	301,68	2,27										
174/2021	Борш из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,42	4,11	8,99	81,25	0,04	10,71	23,82	0,88										
раз	Виточек рыбный	70	10,3	1,93	6,77	85,38	0,03	0,14	20,13	0,35										
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91										
211	Пюре из моркови/ Свежие овощи	30	0,47	1,12	3,25	24,9	0,01	1,89	10,98	0,46										
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45										
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06										
	Подник		18,83	13,08	82,37	521,95	0,27	17,07	109,28	10,11										
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0	11,25	0,53										
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15										
	Ужин		7,14	10,26	26,55	227,16	0,06	0,45	192,02	0,68										
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62										
493*	Супшенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01										
раз	Кисель Вишневка	180	0,02	0	18	70,1	0	0	4,86	0,78										
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06										
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		18,24	9,46	64,19	389,46	0,08	0,38	153,8	2,47										
	Блюдо из рыбы с зеленью	100	12,48	3,11	6,03	102,03	0,06	0,74	42,48	0,62										
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1										
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3										
			15,88	5,9	25,77	216,79	0,14	16,44	186,48	4,02										
	Итого за день		71,51	52,51	277,62	1842,33	0,78	36,28	943,26	19,55										

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда (рецепт)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	в-ва	
		4 день (четверг)											
		Завтрак											
	110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44		
	раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,79	9,9	35,91	266,9	0,19	1,46	144,73	1,21		
	раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59		
				12,04	14,73	85,81	526,68	0,25	1,86	289,63	2,24		
		Обед											
	174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	13,42	20,61	0,56		
	раз	Хлебцы куриные	70	12,2	10,6	6,8	171,27	0,03	0,5	28	1		
	193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85		
	60*	Салат из свежих овощей отварной	30	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81		
	раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45		
	124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
				22,27	21,28	85,05	633,37	1,92	18,37	105,5	10,73		
		Подлник											
	290	Шанежка с картофелем	45	4,5	4,9	25,9	166,2	0,01	3	30	0,8		
	249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15		
				9,53	10,64	34,97	274,31	0,03	3,45	210,77	0,95		
		Ужин											
	раз	Пудинг творожный с яблоками	120	9,2	6,5	20,8	239,5	0,05	0,04	121,87	0,5		
	раз	Соус фруктовый	30	0,02	0	5,8	23,3	0	0	4,86	0,78		
	раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
	122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
				12,8	6,99	63,62	426,7	0,12	0,04	149,24	3,12		
		Ужин дома с 19-00 до 20-00											
		Котлеты овощные с творогом	150	5,5	15,53	16,64	228,44	0,12	16,36	57,3	1,68		
		Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1		
		Фрукты (Фрукты свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3		
				8,9	18,32	36,38	343,2	0,2	32,06	201,3	5,08		
		Итого за день		65,54	71,96	305,83	2204,26	2,52	55,78	956,44	22,12		

№ пед	5 день (пятница)	выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Ca	Fe	
108*	Завтрак Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
43	Суп молочный с крупой рисовой	200	1,85	6,19	12,3	112,47	0,06	1,3	155,6	0,3	
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83	
			8,17	15,48	35,42	314,02	0,1	1,99	353,06	1,44	
	Обед										
48	Суп-лапша домашняя	200	1,96	3,9	11,1	87,5	0,03	0,3	7,2	0,32	
раз	Наливка картофельная с рыбой	150	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	6,88	6,23	
451*	Соус молочный с морковью	30	0,7	2,4	2,6	34,8	0,01	0,14	16,7	0,08	
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,01	1	4,6	0,12	
раз	Компот из яблок	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			17,83	15,91	64,36	447,12	0,17	1,69	60,64	14,26	
	Полдник										
604	Печенье	15	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
126	Фрукты (Плоды свежие)	200	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
			7,13	8,3	39,57	259,01	0,09	15,45	206,97	3,65	
	Ужин										
310*	Йогурт варёный	21	2,55	2,3	0,15	31,5	0,02	0	11	0,5	
137/2018	Рагу овощное	130	2,42	9,7	14,66	155,4	0,06	8	35,17	0,72	
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			8,6	12,49	52,02	352,95	0,15	10,52	66,45	3,1	
	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	
	Кисло-молочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
			11,32	10,47	7,66	189,94	0,07	13,12	153,62	1,56	
	Итого за день		53,05	62,65	199,03	1563,04	0,58	42,77	840,74	24,01	

№ рецеп	6 день (понедельник) Завтрак	выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	в-ва	
105*	Бутерброд с сыром на багетоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31		
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,42	7,26	36,4	243,73	0,14	1,38	142,51	1,99		
раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59		
			15,48	11,76	73,32	502,65	0,2	1,79	419,61	2,89		
	Обед											
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78		
раз	Виточек из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5		
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85		
129	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	0,01	2,88	9,6	0,24		
раз	Напиток витаминный	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			22,02	25,9	82,79	731,67	2	11,4	114,5	5,25		
	Полдник											
602*	Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	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	Ёжики мясные	70	5,5	8,2	6,9	116,8	0,08	0	13	1,5		
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	3,7	7,3	30,5	182,6	0	28,8	14,4	1,3		
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82		
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			12,83	15,99	74,61	465,45	0,15	31,32	47,68	4,68		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Котлеты мясо-капустные с сыром	50	7,83	9,22	1,77	121,4	0,03	4,32	17,44	1,23		
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4		
			8,83	9,42	21,97	213,4	0,05	8,32	31,44	1,63		
	Итого за день		65,43	69,21	277,18	2090,88	2,44	53,28	796,2	14,74		

№ п/п	8 день (среда) Завтрак	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
108*	Бульброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
45	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,71	5,3	17,25	143,14	0,07	0,91	156,6	0,37
раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
			13,77	14,09	54,17	402,06	0,13	1,32	433,7	1,27
	Обед									
49	Суп-пюре из картофеля с грекками	200/12	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,7	97	0,92
раз	Шницель из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
68/1/2	Каша гречневая вязкая	130	3,9	3,9	18,2	124,8	0,04	4,62	13,4	1,1
133*	Икра свекольная	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из шиповника	180	0,68	0	26	63,22	0	54	4,9	4,31
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			25,12	23,72	100,84	703,98	0,34	68,21	156,93	9,35
	Полдник									
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3
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									
раз	Голубцы ленивые	70	6,8	8,2	10,9	146,4	0,01	0,45	28,5	1,2
раз	Картофельное пюре с морковью	130	2,3	5,9	11	106,6	0,11	4,08	35,1	0,9
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			12,73	14,59	59,11	419,05	0,19	7,05	83,88	3,98
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из выпленка с овощами	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	7	0,2
			9,02	8,38	13,62	188,68	0,05	14,42	40,62	1,66
	Итого за день		67,33	68,12	248,75	1891,68	0,75	91,45	900,3	16,71

№ рецеп	14 день (четверг)		Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак	Обед		Б	Ж	У	К/ккал	В1	С	Са	Fe	в-ва
108*	Бутерброд с маслом сливочным на багоне		5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным		200	7,42	7,26	36,4	243,73	0,14	1,38	142,51	1,99	
раз	Какао с молоком		180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59	
		Обед		15,48	16,05	73,32	502,65	0,2	1,79	419,61	2,89	
174/2021	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной		200/5	1,42	4,11	8,99	81,25	0,04	10,71	23,82	0,88	
раз	Фрикадельки рыбные		70	10,2	1,4	4,9	73,7	0,02	0,19	0,03	0,43	
203	Картофель отварной		130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51	0,9	
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие		20	1	0,04	2,6	5,4	0,07	5	5,2	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	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
		Полдник		19,21	12,41	83,23	509,8	0,32	32,28	64,82	9,86	
274	Сдоба обыкновенная		45	3,5	2,8	26,5	145,11	0,07	0	7,4	0,3	
249	Молоко кипяченое		180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
		Ужин		8,53	8,54	35,57	253,22	0,09	0,45	188,17	0,45	
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"		100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62	
493*	Сгущенное молоко		20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01	
505	Чай с сахаром		180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
122*	Хлеб пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
		Ужин дома с 19-00 до 20-00		18,22	9,46	59,73	373,46	0,08	0,38	153,8	2,47	
	Овощи запеченные с сыром и зеленью		105	2,04	9,48	4,28	103,96	0,04	7,97	55,56	0,53	
	Кисломолочный напиток		100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
	Фрукты (Плоды свежие)		150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
				5,44	12,27	24,02	218,72	0,12	23,67	199,56	3,93	
Итого за день				66,88	58,73	275,87	1857,85	0,81	58,57	1025,96	19,6	

№ рел	15 день (питания) Завтрак	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	в-ва
105*	Бутерброд с сыром на багоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24	
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83	
			13,49	13,98	51,96	428,74	0,21	2,23	354,24	2,38	
	Обед										
168*	Суп картофельный с рыбной консервой	200	7,8	4,4	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1	
раз	Рулет мясной паровой с яйцом	70	11	9,37	4,7	132,5	0,05	0	14,66	0,92	
193	Вермишель отварная	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85	
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65	
раз	Напиток витаминный	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			27,64	20,22	83,25	615,16	1,97	13,45	136,82	5,3	
	Полдник										
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
			6,53	7,7	23,97	191,51	0,04	0,45	182,97	0,35	
	Ужин										
раз	Ёжики куриные	70	7,3	10,9	9,15	163,43	0,05	2	12,63	0,74	
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76	
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			14,08	17,28	65,49	466,94	0,22	7,74	67,89	2,96	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
			17,69	14,95	24,02	293,16	0,12	2,3	254,66	1,07	
	Итого за день		79,43	74,13	248,69	1995,51	2,56	26,17	996,58	12,06	

№ п/п	16 день (понедельник)		Выход										Витаминный		Минеральный в-ва	
	Завтрак	Обед	Б	Ж	У	К/ккал	В1	С	Са	Fe	В1	С	Са	Fe		
110*	Бутерброд с повидлом на батоне		10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,02	0,1	6,4	0,44		
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным		200	4,2	9,4	20,1	181	0,07	0,91	156,6	0,07	0,91	156,6	0,37		
раз	Какао с молоком		180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,04	0,3	138,5	0,59		
				8,45	14,23	70	440,78	0,13	1,31	301,5	0,13	1,31	301,5	1,4		
	Обед															
215/1	Суп из овощей со сметаной		200/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	0,08	61,39	0,08	0,08	61,39	0,78		
раз	Котлета из свинины		70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	0,08	0	13	1,5		
193	Макаронные изделия отварные		120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	1,76	0	10,23	0,85		
133*	Фасоль отварная/Икра морковная		20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2	2,8	0,01	2	2,8	0,18		
532*	Сок фруктовый		180	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,02	4	14	0,4		
124*	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	0,07	0	17,65	1,06		
				22,77	24,71	87,29	746,62	2,02	12	119,07	2,02	12	119,07	4,77		
	Полдник															
602*	Вафля		1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,02	0	2,2	0,14		
290	Молоко кипяченое		180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,02	0,45	180,77	0,15		
249				6,27	6,14	24,49	177,71	0,04	0,45	182,97	0,04	0,45	182,97	0,29		
	Ужин															
75	Рулет картофельный с овощами		150	4,9	14,9	31,5	279,3	0,09	5,08	18,98	0,09	5,08	18,98	0,75		
раз	Соус томатный		30	0,6	1,27	2	21,8	0,01	0,1	17,91	0,01	0,1	17,91	0,04		
раз	Чай с лимоном		150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0	2,52	2,63	0,82		
122*	Хлеб пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	0,07	0	17,65	1,06		
				9,13	16,66	70,71	467,15	0,17	7,7	57,17	0,17	7,7	57,17	2,67		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00															
	Блюдо из мяса с овощной икрой		100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	0,05	4,37	54,09	1,04		
126	Фрукты (Плоды свежие)		150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	0,05	15	24	0		
				12,5	12,99	20,87	247,95	0,1	19,37	78,09	0,1	19,37	78,09	1,04		
	Итого за день			59,12	74,73	273,36	2080,21	2,46	40,83	738,8	2,46	40,83	738,8	10,17		

№ п/п	17 день (вторник)		Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
	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	138,6	0,31	
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24	
раз	Чай с молоком		180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83	
				13,49	18,27	51,96	428,74	0,21	2,23	354,24	2,38	
	Обед											
37	Суп картофельный с бобовыми		200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,65	
раз	Виточек морской		70	9,5	5,9	12,9	143,8	0,05	0,5	20,3	0,5	
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе		130	3,7	7,3	30,5	182,6	0	28,8	14,4	1,3	
121*	Огурец соленый		30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46	
раз	Компот из сухофруктов		180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
				19,32	19,7	96,39	633,81	0,22	41,25	85,37	10,42	
	Полдник											
284/311	Пирожок с яблоками		45	3,48	2,92	21,73	126,82	0,04	2	17	0,9	
249	Молоко кипяченое		180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
				8,51	8,66	30,8	234,93	0,06	2,45	197,77	1,05	
	Ужин											
раз	Лапшевник с творогом		120	10	8,3	21,2	181	0,03	0,4	173,35	0,55	
раз	Соус сладкий		30	0,02	0	5,8	23,3	0	0	4,86	0,78	
505	Чай с сахаром		180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
122*	Хлеб пшеничный		40	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
				13,6	8,79	64,02	368,2	0,1	0,4	200,72	3,17	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Омлет с овощами		75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,7	0,88	
	Кисломолочный напиток		100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
				7,73	7,97	6,75	129,44	0,07	1,62	175,7	0,98	
	Итого за день			62,65	63,39	249,92	1795,12	0,66	47,95	1013,8	18	

№ рещ	18 день (среда)		Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витаминны			Минеральные в-ва	
	Завтрак	Обед		Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	в-ва
105*	Бутерброд с сыром на батоне		10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным		200	6,21	7,08	30,91	214,98	0,07	1,38	132,77	0,44	
раз	Какао с молоком		180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59	
				14,27	11,58	67,83	473,9	0,14	1,79	409,87	1,34	
		Обед										
8/2024	Свекольник со сметаной		200/5	1,5	5,1	8	83,3					
раз	Фрикадельки мясные		70	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	6,88	6,23	
681/2	Каша гречневая вязкая		130	3,9	3,9	18,2	124,8	0,09	0,71	70,88	1,72	
9/2023	Овоши свежие/ Салат Степной		20	0,22	0,04	0,7	4,8	0,02	5	2,8	0,18	
раз	Компот из шиповника		180	0,68	0	26	63,22	0	54	4,9	4,31	
124*	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
				20,18	18,43	81,28	514,02	0,22	59,71	103,11	13,5	
		Подзник										
283	Ватрушка с повидлом		45	5,3	1,9	31,4	164,7	0,04	0	11,25	0,53	
249	Молоко кипяченое		180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
				10,33	7,64	40,47	272,81	0,06	0,45	192,02	0,68	
		Ужин										
раз	Ёжики мясные		70	7,3	10,9	9,15	163,43	0,05	2	12,63	0,74	
205	Картофельное пюре		130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76	
раз	Кисель из конфитора		180	0,09	0	34,8	139,8	0	0,04	3,9	0,35	
122*	Хлеб пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
				13,74	16,64	87,63	552,13	0,21	5,44	58,42	2,91	
		Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Голубцы ленивые с мясом с зеленью		100	6,59	6,69	4,93	106,21	0,04	12,42	33,62	1,46	
	Сок фруктовый		200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4	
				7,59	6,89	25,13	198,21	0,06	16,42	47,62	1,86	
	Итого за день			66,11	61,18	302,34	2011,07	0,69	83,81	811,04	20,29	

№ рец	19 день (четверг)		выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак			Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне		10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
45	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)		200	5,71	5,3	17,25	143,14	0,07	0,91	156,6	0,37
раз	Чай с молоком		180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
				8,22	10,63	53,35	345,55	0,11	1,59	221,86	1,64
	Обед										
192/2022	Рассольник домашний со сметаной		200/5	1,66	4,28	8,2	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72
357/1	Кнепи рыбные		70	9,74	0,9	3,1	62,8	0,07	13,28	17,79	0,72
203	Картофель отварной		130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51	0,9
129	Икра кабачковая/ Овощи свежие		20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24
раз	Компот из изюма		180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
				18,23	12,98	79,58	517,34	0,34	45,82	80,95	10,09
	Полдник										
	Баранка ванильная		1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3
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										
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"		100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62
493*	Слушное молоко		20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01
раз	Чай с сахаром		180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
				18,22	9,46	59,73	373,46	0,08	0,38	153,8	2,47
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из моркови с творогом		150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97
	Фруктовое пюре		100	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4
				15,89	12,96	40,08	337,9	0,11	5,6	148,66	1,37
	Итого за день			67,25	53,37	253,75	1752,16	0,68	53,84	790,44	16,02

№ рецеп	20 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества						Витамины					Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe							
	Завтрак																
108*	Бутерброд с маслом сливочным на багете	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31							
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,31	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7							
раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59							
			13,27	19,26	75,19	530,22	0,12	2,85	375,08	1,6							
	Обед																
60*	Салат из свежegy отварной	30	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81							
4/2024	Суп-пюре "Вкусный" с гречками	200/12	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,7	97	0,92							
раз	Зразы из пыленка	70	12,2	10,6	6,8	171,27	0,14	7,7	97	0,92							
191	Рис припущенный	130	3,22	4,72	32,73	186,38	1,76	0	10,23	0,85							
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4							
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06							
			25,77	23,32	104,06	742,97	2,13	21,94	256,65	4,96							
	Полдник																
603	Пряник	15	1,2	0,9	15	73,2	0,02	0	2,2	0,2							
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15							
126	Фрукты (Плоды свежие)	170	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3							
			6,83	7,24	39,67	248,81	0,09	15,45	206,97	3,65							
	Ужин																
310*	Яйцо варёное	21	2,56	2,32	0,16	31,51	0,02	0	11	0,5							
137/2018	Рагу овощное	130	4,38	7,2	15,6	140,4	0,12	6,6	30,3	0,95							
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82							
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06							
			10,57	10,01	52,97	337,96	0,21	9,12	61,58	3,33							
	Ужин дома с 19-00 до 20-00																
	Котлета мясная с овощным салатом	60/30	6,36	14,8	7,63	189,95	0,07	1,64	22	1							
532*	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3							
			6,96	15,4	23,23	257,45	0,12	16,64	46	4,3							
	Итого за день		63,4	75,23	295,12	2117,41	2,67	66	946,28	17,84							

Использованы сборники рецептов:

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

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

200/1 Картофелька блюн для лечебного питания

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

раз Блюнда гварработенные МКУП "Центр социального питания г. Березники"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236607

Владелец Добровольская Любовь Владимировна

Действителен с 14.08.2024 по 14.08.2025