СОГЛАСОВАНО
Руководитель дошкольного
образовательного учреждения № 92
Л.В. Добровольская
"___" _____ 2024г.

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

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ-ясли (для детей с хроническими заболеваниями-пищевая аллергия)
с исключением продуктов: молоко, свекла, томатная паста, цитрусовые, гречневая крупа, манная крупа, пшеничная крупа, какао порошок, кофейный напиток, цыплёнок, яйцо куриное, шиповник

№ рец	1 день (понедельник)	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 ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			8,92	16,01	47,4	371,7	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	Шницель из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
129	Икра кабачковая	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			18,98	18,32	68,24	515,62	0,28	20,82	100,46	8,86
	Полдник									
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	1,19
	Ужин									
раз	Тефтели мясные	50	7,1	6,03	4,8	92,08	0,05	2	12,63	0,74
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			13,65	10,75	55,35	358,27	1,56	3,95	42,84	2,42
	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	55,7	0,88
	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
			8,33	8,57	22,35	196,94	0,12	16,62	199,7	4,28
итого за день			*53,26*	*54,96*	*227,75*	*1605,51*	*2,07*	*43,33*	*571,74*	*18,24*

№ рец	2 день (вторник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			6,58	10,94	53,31	339,48	0,15	1,26	128,05	2,02
	Обед									
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42
раз	Биточек рыбный	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14	20,13	0,35
205	Картофельное пюре без молока	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
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	150	0,24	0,15	16,4	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	14,05	0,85
			14,21	10,36	57,5	398,77	0,22	15,71	91,2	8,22
	Полдник									
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0	11,25	0,53
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			2,11	4,52	28,76	164,13	0,04	0	15,3	1,18
	Ужин									
раз	Колбасик Особый	60	9,6	6	0	83,64	0,02	0	7,2	0,84
106	Пюре из гороха с маслом	110/5	12,94	2,87	28,5	184,1	0,22	0	57,5	3,33
раз	Кисель Вишенка	150	0,02	0	18	70,1	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			24,71	9,16	60,6	403,72	0,28	0	80,1	5,59
	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	2,8	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			*63,49*	*40,88*	*225,94*	*1522,89*	*0,83*	*33,41*	*501,13*	*21,03*

№ рец	3 день (среда)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			8,92	11,72	47,4	371,7	0,06	1,94	216,14	1,49
	Обед									
34	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	1,25	3,22	7,67	73,4	0,05	7,11	8,69	0,49
раз	Котлета из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
199	Капуста тушеная без томата	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			15,15	18,7	65,04	493,22	0,27	27,6	66,94	3,97
	Полдник									
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	1,19
	Ужин									
раз	Тефтели мясные	50	7,1	6,03	4,8	92,08	0,05	2	12,63	0,74
190	Рис отварной	110	2,48	3,63	25,18	157,7	1,76	0	10,23	0,85
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			11,73	9,95	55,36	360,74	1,85	2	37,45	2,88
	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	2,8	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
			11,92	11,07	23,26	257,44	0,12	28,12	177,62	4,86
итого за день			*51,1*	*52,75*	*225,47*	*1646,08*	*2,35*	*59,66*	*510,75*	*14,39*

№ рец	4 день (четверг)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	15/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша пшённая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			6,58	10,94	53,31	339,48	0,15	1,26	128,05	2,02
	Обед									
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42
раз	Тефтели из рыбы	50	4,4	1,03	4,6	45,3	0,02	0,19	0,03	0,43
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6	19,5	0,33
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			13,39	8,19	70,41	415,57	1,6	16,47	63,91	8,12
	Полдник									
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	1,19
	Ужин									
раз	Кнели из индейки с рисом	50	7,1	7,2	2,7	129,83	0	0	5,4	0,6
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			11,55	12,69	47,98	374,81	0,13	13,44	28,75	2,64
	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 (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			8,9	18,32	36,38	343,2	0,2	32,06	201,3	5,08
итого за день			*43,8*	*51,45*	*242,49*	*1636,04*	*2,13*	*63,23*	*434,61*	*19,05*

№ рец	5 день (пятница)	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 рисовая с маслом сливочным	150	4,1	6,7	24,4	177,23	0,06	1,53	143,6	0,45
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			9,11	14,86	43,1	345,45	0,08	1,64	286,25	1,41
	Обед									
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,7	13,1	74,4	0,08	9,08	10,6	0,68
раз	Фрикадельки рыбные	50	7,2	1,1	3,7	54	0,05	0,1	25	0,5
205	Картофельное пюре без молока	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,03	6	19,5	0,33
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	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	14,05	0,85
			15,3	8,08	64,98	396,07	0,31	18,79	99,73	8,5
	Полдник									
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			2,1	2,56	41,78	195,98	0,07	15	30,25	4,15
	Ужин									
раз	Колбасик Малютка	60	8,1	9,1	6,6	141,1	0,1	0	5,4	0,74
137/2018	Рагу овощное	110	3,7	6,1	13,2	118,8	0,12	6,6	30,3	0,95
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			13,95	15,49	45,18	370,86	0,26	6,6	50,29	2,98
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Пудинг мясной с овощами	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
			11,32	10,47	7,66	189,94	0,07	13,12	153,62	1,56
итого за день			*51,78*	*51,46*	*202,7*	*1498,3*	*0,79*	*55,15*	*620,14*	*18,6*

№ рец	6 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
	Завтрак									
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			8,92	11,72	47,4	371,7	0,06	1,94	216,14	1,49
	Обед									
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78
раз	Биточек из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
129	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	0,01	2,88	9,6	0,24
раз	Напиток витаминный	150	0,04	0	11,44	46,9	0	2,1	2,2	0,5
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			17,8	21,4	73,02	628,31	1,68	10,98	102,77	3,98
	Полдник									
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			1,5	1,96	26,18	128,48	0,02	0	6,25	0,85
	Ужин									
раз	Ёжики мясные	50	3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2	12,63	0,74
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	110	3,2	6,2	25,82	154,5	0	28,8	14,4	1,3
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			9,61	12,92	55,37	349,29	0,09	32,75	48,71	3,01
	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			*46,66*	*57,42*	*223,94*	*1691,18*	*1,9*	*53,99*	*405,31*	*10,96*

№ рец	7 день (вторник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			6,58	10,94	53,31	339,48	0,15	1,26	128,05	2,02
	Обед									
37	Суп картофельный с бобовыми	150	1,41	2,3	8,16	59,28	0,1	5,7	72,75	0,69
раз	Тефтели из рыбы	50	4,4	1,03	4,6	45,3	0,02	0,19	0,03	0,43
205	Картофельное пюре без молока	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
199	Капуста тушеная (без томата)	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			11,99	9,53	62,38	393	0,27	14,6	134,71	8,76
	Полдник									
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	1,19
	Ужин									
раз	Фрикадельки мясные	50	3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2	12,63	0,74
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			8,35	11,39	50,18	328,38	0,18	15,44	35,98	2,78
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из творога с фруктовым салатом	75	4,17	2,4	15,83	104,9	0,02	3,05	51,61	1,51
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	195,61	4,91
итого за день			*37,87*	*38,36*	*235,85*	*1443,5*	*0,75*	*50,05*	*506,95*	*19,66*

№ рец	8 день (среда)	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	138,6	0,31
раз	Каша пшённая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			8,92	16,01	47,4	371,7	0,06	1,94	216,14	1,49
	Обед									
49	Суп-пюре из картофеля с гренками	150/12	4,3	3,96	18,82	142,6	0,1	5,67	71,4	0,68
раз	Шницель из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
раз	Картофель запеченный из отварного	130	3,12	6,05	25,4	152,2	0	24	12	1,08
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6	19,5	0,33
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			19,14	19,42	78,55	563,75	0,25	37,62	135,09	4,17
	Полдник									
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			1,66	1,6	23,22	114,88	0,02	0	8,45	0,95
	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 без молока	110	1,9	4,9	9,3	90,2	0,1	3,4	29,7	0,8
раз	Компот "Витаминка"	150	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			11,14	13,57	53,98	384	0,16	4,1	76,35	9,09
	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	0,5	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			49,88	173,93	864,91	5665,69	2,37	173,47	1936,35	67,91

№ рец	9 день (четверг)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
	Завтрак									
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			10,39	10,61	40,33	338,62	0,15	1,27	260,25	1,89
	Обед									
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42
раз	Котлета рыбная Любительская	70	8,75	2,2	4,2	71,4	0,04	0,4	25,5	0,4
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,03	6	19,5	0,33
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	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	14,05	0,85
			16,1	10,61	65,71	416,99	0,25	30,12	89,61	8,13
	Полдник									
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	1,19
	Ужин									
раз	Биточек из индейки	60	4,85	8,66	4,02	101,45	0,1	0	6,64	0,353
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			11,04	12,85	55,3	367,21	1,61	0	29,76	2,353
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Омлет с зеленью	150	9,86	11,56	5,22	164,36	0,08	1,84	111,4	1,76
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	16	2,2
			13,06	14,15	19,76	256,62	0,14	12,54	247,4	4,06
итого за день			*53,97*	*49,53*	*215,51*	*1542,42*	*2,2*	*43,93*	*639,62*	*17,623*

№ рец	10 день (пятница)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			5,11	12,05	60,38	372,56	0,06	1,93	83,94	1,62
	Обед									
9/2023	Салат Степной	30	0,45	3,06	2,37	39	0,02	1,76	5,98	0,2
192/2022	Рассольник домашний со сметаной	150/5	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54
раз	Кнели из индейки с рисом	50	7,1	7,2	2,7	129,83	0	0	5,4	0,6
194	Вермишель отварная	130	4,7	5,7	23,3	172	1,5	2,2	15,6	1,1
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			16,59	19,71	69,7	563,72	1,62	14,13	60,71	8,67
	Полдник									
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			1,5	1,96	26,18	128,48	0,02	0	6,25	0,85
	Ужин									
75	Запеканка картофельная с овощами с маслом сливочным	120	3,9	11,9	25,2	223,4	0,09	5,08	18,98	0,75
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			6,41	12,72	49,85	334,79	0,13	7,03	40,66	1,72
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из творога с яблоками	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			18,29	15,55	39,62	360,66	0,17	17,3	278,66	4,37
итого за день			*47,9*	*61,99*	*245,73*	*1760,21*	*2*	*40,39*	*470,22*	*17,23*

№ рец	11 день (понедельник)	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 пшённая с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,1	108,55	0,91
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			10,85	15,59	45,63	368,4	0,16	1,21	251,2	1,87
	Обед									
51	Суп-пюре из разных овощей с гренками	150/12	1,73	3	7,82	65,19	0,04	4,5	43,17	0,45
раз	Биточек из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6	19,5	0,33
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			17,49	16,31	68,05	488,94	1,66	12,45	103,39	3,57
	Полдник									
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	1,19
	Ужин									
раз	Тефтели мясные	50	7,1	6,03	4,8	92,08	0,05	2	12,63	0,74
раз	Картофель запеченный из отварного	110	2,8	6,4	9,8	124,16	0	24	12	1,08
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			12,05	12,72	39,98	327,2	0,09	26	39,22	3,11
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из рыбы с овощами	70	6,67	3,59	3	71,07	0,04	1,44	18,07	0,31
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	16	2,2
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4
			8,07	4,19	33,6	208,07	0,09	15,44	48,07	2,91
итого за день			*51,84*	*50,12*	*221,67*	*1555,59*	*2,05*	*55,1*	*454,48*	*12,65*

№ рец	12 день (вторник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			10,39	10,61	40,33	338,62	0,15	1,27	260,25	1,89
	Обед									
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42
раз	Котлета рыбная	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14	20,13	0,35
205	Картофельное пюре без молока	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
129	Икра кабачковая/ Свежие овощи	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	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	14,05	0,85
			13,98	10,18	55,79	389,47	0,22	16,7	89,82	8
	Полдник									
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	1,19
	Ужин									
160	Шницель из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
194	Вермишель отварная	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			14,03	12,74	60,5	414,91	1,58	0,21	32,41	7,63
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Сырники творожные с фруктовой начинкой	75	4,17	2,4	15,83	104,9	0,02	3,05	51,61	1,51
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	195,61	4,91
итого за день			*49,35*	*40,03*	*226,6*	*1525,64*	*2,1*	*36,93*	*590,69*	*23,62*

№ рец	13 день (среда)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
	Завтрак									
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			5,11	12,05	60,38	372,56	0,06	1,93	83,94	1,62
	Обед									
192/2022	Суп крестьянский со сметаной	150/5	1,22	3,46	6,82	63,98	0,03	6,66	12,8	0,4
раз	Картофель тушёный с рубленой свининой	150	21,3	19,1	12,2	275,7	0,2	36,6	41,2	1,8
121*	Огурец соленый/ Овощи свежие	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			25,9	23,5	48,69	475,63	0,29	47,21	81,99	3,56
	Полдник									
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			1,66	1,6	23,22	114,88	0,02	0	8,45	0,95
	Ужин									
раз	Тефтели мясные	60	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74
105	Пюре из гороха с маслом	110	12,94	2,87	28,5	184,1	0,22	0	57,5	3,33
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			25,07	11,66	60,6	423,96	0,31	2	84,72	5,36
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из говядины с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4
			12,9	12,59	25,47	272,45	0,07	8,37	68,09	1,44
итого за день			*70,64*	*61,4*	*218,36*	*1659,48*	*0,75*	*59,51*	*327,19*	*12,93*

№ рец	14 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	138,6	0,31
раз	Каша пшенная/ пшеничная* с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,1	108,55	0,91
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			10,85	15,59	45,63	368,4	0,16	1,21	251,2	1,87
	Обед									
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/5	1,07	3,08	6,74	60,94	0,03	8,03	17,87	0,66
раз	Фрикадельки рыбные	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14	20,13	0,35
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,01	2	2,8	0,18
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			14,86	10,23	69,26	417,33	0,21	23,82	69,95	8,17
	Полдник									
274	Сдоба обыкновенная	45	3,5	2,8	26,5	145,11	0,07	0	7,4	0,3
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			3,5	2,8	37,78	190,19	0,07	0	11,45	0,95
	Ужин									
раз	Картофель тушёный с рубленой индейкой	150	21,3	19,1	12,2	275,7	0,2	36,6	41,2	1,8
505	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			23,45	19,39	37,58	386,66	0,24	36,6	55,79	3,09
	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	2,8	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			*58,1*	*60,28*	*214,27*	*1581,3*	*0,8*	*85,3*	*587,95*	*18,01*

№ 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 на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	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	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74
раз	Тефтели мясные	50	3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2	12,63	0,74
193	Вермишель отварная	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
199	Капуста тушеная без томата	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
раз	Напиток витаминный	150	0,04	0	11,44	46,9	0	2,1	2,2	0,5
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			17,36	14,39	72,58	483,02	1,64	13,49	109,42	4,19
	Полдник									
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			1,5	1,96	26,18	128,48	0,02	0	6,25	0,85
	Ужин									
раз	Ёжики мясные	50	3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2	12,63	0,74
205	Картофельное пюре без молока	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			8,71	11,42	39,95	301,29	0,18	7,35	58,55	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
	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			*55,65*	*53,33*	*203,06*	*1544,57*	*2,11*	*24,41*	*689,13*	*10,47*

№ рец	16 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
	Завтрак									
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	15/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	150	3,2	7,1	15,1	135,75	0,05	0,68	117,5	0,2
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			4,4	11,3	46,78	304,83	0,07	0,78	127,95	1,29
	Обед									
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78
раз	Котлета из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
133*	Фасоль отварная/ Икра морковная	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,4	67,9	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			17,8	20,16	76,01	628,51	1,69	8,25	101,38	9,87
	Полдник									
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
249			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	1,19
	Ужин									
75	Рулет картофельный с овощами с маслом сливочным	150	4,9	14,9	31,5	279,3	0,09	5,08	18,98	0,75
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			7,29	15,34	62	413,11	0,14	5,29	35,86	6,77
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из мяса с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04
126	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	0
			12,5	12,99	20,87	247,95	0,1	19,37	78,09	1,04
	итого за день		*45,37*	*61,1*	*240,07*	*1757,38*	*2,05*	*33,69*	*355,88*	*20,16*

№ рец	17 день (вторник)	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	138,6	0,31
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			10,39	14,9	40,33	338,62	0,15	1,27	260,25	1,89
	Обед									
37	Суп картофельный с бобовыми	150	1,41	2,3	8,16	59,28	0,1	5,7	72,75	0,69
раз	Биточек морской	50	6,8	4,2	9,2	102,7	0,01	0,2	0,01	0,4
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	110	3,2	6,2	25,82	154,5	0	28,8	14,4	1,3
121*	Огурец солёный	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			14,93	15,5	80,25	507,93	0,17	36,8	118,53	9,08
	Полдник									
284/311	Пирожок с яблоками	45	3,48	2,92	21,73	126,82	0	0	0	0
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			3,48	2,92	33,01	171,9	0	0	4,05	0,65
	Ужин									
раз	Кнели из индейки с рисом	60	9,6	6	0	83,64	0,02	0	7,2	0,84
105	Пюре из гороха с маслом	110	12,94	2,87	28,5	184,1	0,22	0	57,5	3,33
505	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			24,69	9,16	53,88	378,7	0,28	0	79,29	5,46
	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		*61,22*	*50,45*	*214,22*	*1526,59*	*0,67*	*39,69*	*637,82*	*18,06*

№ рец	18 день (среда)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			8,92	11,72	47,4	371,7	0,06	1,94	216,14	1,49
	Обед									
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42
раз	Фрикадельки мясные	50	7,4	7,64	4,18	109,08	0,04	0	6,88	6,23
193	Вермишель отварная	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
9/2023	Овощи свежие/ Салат Степной	20	0,22	0,04	0,7	4,8	0,02	5	2,8	0,18
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			15,83	15,13	63,94	452,43	1,61	17,02	58,86	8,72
	Полдник									
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0	11,25	0,53
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			2,11	4,52	28,76	164,13	0,04	0	15,3	1,18
	Ужин									
раз	Ёжики мясные	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
205	Картофельное пюре без молока	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
раз	Кисель из конфитюра	150	0,09	0	29	116,5	0	0,04	3,2	0,3
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			15,24	16,69	59,2	465,63	0,21	3,44	50,98	3,2
	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		*49,69*	*54,95*	*224,43*	*1652,1*	*1,98*	*38,82*	*388,9*	*16,45*

№ рец	19 день (четверг)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша пшённая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			6,58	10,94	53,31	339,48	0,15	1,26	128,05	2,02
	Обед									
192/2022	Рассольник домашний со сметаной	150/5	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54
357/1	Кнели рыбные	50	6,9	0,6	2,2	44,9	0,05	9,5	12,7	0,5
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
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	150	0,24	0,15	16,4	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	14,05	0,85
			13,78	10,49	64,97	417,41	0,26	35,99	64,79	8,26
	Полдник									
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			1,66	1,6	23,22	114,88	0,02	0	8,45	0,95
	Ужин									
раз	Тефтели из индейки	50	7,1	8,1	4,3	118,3	0,02	0,23	12,2	0,85
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			13,29	12,29	55,58	384,06	1,53	0,23	35,32	2,85
	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		*51,2*	*48,28*	*237,16*	*1593,73*	*2,07*	*43,08*	*385,27*	*15,45*

№ рец	20 день (пятница)	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 ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			8,92	16,01	47,4	371,7	0,06	1,94	216,14	1,49
	Обед									
4/2024	Суп-пюре "Вкусный" с гренками	150/12	4,3	3,96	18,82	112,6	0,1	5,67	71,4	0,68
165/2020	Колбасик Особый	60	9,6	6	0	83,64	0,02	0	7,2	0,84
191	Рис припущенный	110	2,7	3,9	27,9	157,71	1,76	0	10,23	0,85
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6	19,5	0,33
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			20,72	14,87	76,95	526,6	1,96	13,62	133,52	3,88
	Полдник									
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			3,98	1,91	50,01	230,48	0,1	15	36,6	4,49
	Ужин									
137/2018	Рагу овощное	130	4,38	7,2	15,6	140,4	0,12	6,6	30,3	0,95
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			6,53	7,49	40,98	251,36	0,16	6,6	44,89	2,24
	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		*47,11*	*55,68*	*238,57*	*1637,59*	*2,4*	*53,8*	*477,15*	*16,4*

Использованы сборники рецептур:

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

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

200/1 Картотека блюд для лечебного питания

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

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236607

Владелец Добровольская Любовь Владимировна

Действителен С 14.08.2024 по 14.08.2025