

№ рец	2 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			К/ккал	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 с маслом сливочным	200	7,165	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
	Обед		8,37	13,18	62,78	405,29	0,19	1,64	168,04	2,46		
174/2021	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	13,42	20,61	0,56		
раз	Биточек рыбный	70	10,3	1,93	6,77	85,38	6,03	0,14	20,13	0,35		
205	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91		
211	Пюре из моркови/ Свежие овощи	30	0,47	1,12	3,25	24,9	0,01	1,89	10,98	0,46		
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
	Подник		18,68	12,48	78,57	507,9	0,27	19,78	106,07	9,79		
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0	11,25	0,53		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
	Ужин		2,11	4,52	31,02	173,15	0,04	0	16,11	1,31		
раз	Колбасик Особый	60	9,6	6	0	83,64	0,02	0	7,2	0,84		
106	Пюре из гороха с маслом	120	11,69	0,65	23,76	147,61	0,26	0	69	4		
раз	Кисель Вишневка	180	0,02	0	18	70,1	0	0	4,86	0,78		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		24,89	7,14	65,24	411,15	0,35	0	98,71	6,68		
	Былодо из рыбы с зеленью	100	12,48	3,11	6,03	102,03	0,06	0,74	42,48	0,62		
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1		
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3		
			15,88	5,9	25,77	216,79	0,14	16,44	186,48	4,02		
	Итого за день		69,93	43,22	263,38	1714,28	0,99	37,86	575,41	24,26		

№ рецеп	3 день (среда)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/ккал	В1	С	Са	Fe	в-ва
105*	Завтрак Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
	Обед		10,22	14,34	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79	
34	Рассолыник ленинградский со сметаной	200/5	3,6	8,1	23,3	108	0,07	9,48	11,59	0,65	
раз	Котлета из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5	
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,75	
199	Капуста тушеная без томата	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65	
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
	Поддник		21,81	28,08	92,76	633,44	0,33	30,36	81,67	5,01	
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
	Ужин		3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32	
раз	Тефтели мясные	70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74	
190	Рис отварной	130	3,27	4,71	34,91	195,15	0,02	0	3,88	0,42	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		16,83	13,7	78,65	487,95	0,14	2	39,02	3	
	Блюдо из мяса с овощным гарниром	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46	
	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	
	Итого за день		11,92	11,07	23,26	257,44	0,12	28,12	177,62	4,86	
			64,16	68,5	290,57	1999,37	0,72	63,03	553,16	15,98	

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

№ рецепта	5 день (пятница)	Завтрак	выход	Пищевые вещества			К/кал	В1	С	Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У				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 рисовая с маслом сливочным		200	5,5	9,03	32,5	236,3	0,06	1,53	143,6	0,45	
раз	Чай с сахаром		180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
		Обед		10,51	17,19	53,46	413,54	0,08	1,64	287,06	1,54	
39	Суп картофельный с макаронными изделиями		200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,08	9,08	10,6	0,68	
раз	Фрикадельки рыбные		70	10,2	1,5	5,3	75,6	0,06	0,2	35	0,6	
205	Картофельное пюре без молока		130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91	
раз	Зеленый горошек отварной/ Овощи свежие		20	1	0,04	2,6	5,4	0,01	1	4,6	0,12	
	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		20,1	9,75	88,67	510,69	0,34	14,61	104,55	9,82	
604	Печенье		1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2	
раз	Чай с сахаром		180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
126	Фрукты (Флоды свежие)		1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
		Ужин		2,1	2,56	44,04	205	0,07	15	31,06	4,28	
раз	Колбасик Малютка		60	8,1	9,1	6,6	141,1	0,1	0	5,4	0,74	
137/2018	Рагу овощное		130	2,42	9,7	14,66	155,4	0,06	8	35,17	0,72	
раз	Чай с сахаром		180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
124*	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
		Ужин дома с 19:00 до 20:00		14,1	19,29	58,28	460,4	0,23	8	63,08	3,3	
	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	
				58,13	59,26	252,11	1779,57	0,79	52,37	639,37	20,5	
Итого за день												

№ рецепта	6 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	в-ва		
	Завтрак												
105*	Бутерброд с сыром на масле	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	6	61,39	138,6	0,31	
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	0	97,98	0,7	0,7	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	0	4,86	0,78	0,78	
			10,22	14,34	59,23	448,54	0,08	2,55		241,44	1,79	1,79	
	Обед												
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6		61,39	0,78	0,78	
раз	Виточек из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0		13	1,5	1,5	
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0		10,23	0,85	0,85	
129	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	0,01	2,88		9,6	0,24	0,24	
раз	Напиток витаминный	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52		2,63	0,82	0,82	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0		17,65	1,06	1,06	
			22,02	25,9	82,79	731,67	2	11,4		114,5	5,25	5,25	
	Полдник												
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0		2,2	0,2	0,2	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0		4,86	0,78	0,78	
			1,5	1,96	28,44	137,5	0,02	0		7,06	0,98	0,98	
	Ужин												
раз	Ёжики мясные	50	3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2		12,63	0,74	0,74	
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	3,7	7,3	30,5	182,6	0	28,8		14,4	1,3	1,3	
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34		13,37	0,4	0,4	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0		17,65	1,06	1,06	
			11,61	14,33	71,54	430,41	0,13	33,14		58,05	3,5	3,5	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00												
	Котлеты мясо-капустные с сыром	50	7,83	9,22	1,77	121,4	0,03	4,32		17,44	1,23	1,23	
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	0,4	0,4	
			8,83	9,42	21,97	213,4	0,05	8,32		31,44	1,63	1,63	
	Итого за день		54,18	65,95	263,97	1961,52	2,28	55,41		452,49	13,15	13,15	

№ реп	7 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	в-ва	
	Завтрак											
110*	Бургерборд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44		
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,165	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
	Обед		8,37	13,18	62,78	405,29	0,19	1,64	168,04	2,46		
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,65		
раз	Тертельи из рыбы	70	6,18	1,43	6,43	63,4	0,02	0,19	0,03	0,43		
205	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91		
199	Капустя тушеная без томата	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65		
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
	Полдник		15,43	11,88	81,77	500,38	0,3	19,43	86,11	10,15		
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
	Ужин		3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32		
раз	Фрикадельки мясные	70	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	6,88	6,23		
203	Картофель отварной	120	2,5	5,71	21,8	146	0,09	13,44	8,76	0,75		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		16,38	15,1	63,72	438	0,2	13,44	38,15	8,82		
	Блюдо из творога с фруктовым салатом	75	4,17	2,4	15,83	104,9	0,02	3,05	51,61	1,51		
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1		
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3		
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	195,61	4,91		
	Итого за день		51,13	46,66	280,51	1735,33	0,84	53,26	501,32	27,66		

№ рецеп	8 день (средн)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва											
			Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe	в-ва									
	Завтрак																			
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31										
раз	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	7,165	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24										
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78										
	Обед																			
49	Суп-пюре из картофеля с гречками	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										
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	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4										
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06										
	Полдник																			
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3										
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78										
	Ужин																			
	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	130	2,3	5,9	11	106,6	0,11	4,08	35,1	0,9										
раз	Компот "Витаминка"	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45										
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06										
	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		60,40	66,23	247,67	1857,72	0,79	60,89	611,50	19,97										

№ рецепта	9 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва	
			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 геркулесовая с маслом сливочным	200	7,165	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
			12,18	12,85	49,80	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33	
	Обед										
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	13,42	20,61	0,56	
раз	Котлета рыбная Любительская	70	8,75	2,2	4,2	71,4	0,04	0,4	25,5	0,4	
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,75	
раз	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,03	6	19,5	0,33	
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			17,61	12,61	78,73	493,45	0,28	33,51	99,63	9,55	
	Поддник										
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
			3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32	
	Ужин										
раз	Биточек из индейки	60	4,85	8,66	4,02	101,45	0,1	0	6,64	0,353	
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			12,86	14,15	68,12	441,75	1,93	0	39,38	3,043	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Омлет с зеленью	150	9,86	11,56	5,22	164,36	0,08	1,84	111,4	1,76	
	Кисломолоочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	16	2,2	
			13,06	14,15	19,76	256,62	0,14	12,54	247,4	4,06	
	Итого за день		26,12	28,30	39,52	513,24	0,28	25,08	494,80	8,12	

№ рецепта	10 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	в-ва	
110*	Завтрак Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44		
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
	Обед		6,41	14,67	72,21	449,4	0,08	2,54	109,24	1,92		
9/2023	Салат Степной	30	0,45	3,06	2,37	39	0,02	1,76	5,98	0,2		
192/2022	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,66	4,28	8,2	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72		
раз	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	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		17,78	20,91	79,73	621,64	1,67	17,49	70,03	10,13		
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
	Ужин		1,5	1,96	28,44	137,5	0,02	0	7,06	0,98		
75	Запеканка картофельная с овощами с маслом сливочным	120	3,9	11,9	25,2	223,4	0,09	5,08	18,98	0,75		
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		7,91	13,03	61,34	387,81	0,17	7,42	50	2,21		
	Блюдо из творога с яблоками	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97		
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1		
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3		
			18,29	15,55	39,62	360,66	0,17	17,3	278,66	4,37		
	Итого за день		51,89	50,57	241,72	1596,35	1,94	27,45	236,33	15,24		

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

№ рецеп	12 день (вторник)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	в-ва
105*	Бургерборд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,165	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
			12,18	12,85	49,80	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33	
	Обед										
174/2021	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	13,42	20,61	0,56	
раз	Котлета рыбная	70	10,34	1,9	6,8	85,8	0,03	0,14	20,13	0,35	
205	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91	
129	Икра кабачковая/ Свежие овощи	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24	
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			18,49	12,27	76,89	499,02	0,27	20,77	104,69	9,57	
	Полдник										
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
			3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32	
	Ужин										
раз	Шницель из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5	
194	Вермишель отварная	130	4,7	5,7	23,3	172	1,5	2,2	15,6	1,1	
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			19,27	18,07	72,16	540,07	1,66	2,45	53,86	10,11	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Сырники творожные с фруктовой начинкой	75	4,17	2,4	15,83	104,9	0,02	3,05	51,61	1,51	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	195,61	4,91	
	Итого за день		60,89	49,69	271,09	1835,18	2,27	43,62	667,81	28,24	

№ рецеп	13 день (средн)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	в-ва	
110*	Заптрак Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44		
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
	Обед		6,41	14,67	72,21	449,4	0,08	2,54	109,24	1,92		
192/2022	Суп крестьянский со сметаной	200/5	1,9	6,2	12,3	112,5	0,07	9,48	11,59	0,65		
4/2024	Жаркое "Для детей" со свинойной	150	21,3	19,1	12,2	275,7	0,2	36,6	41,2	1,8		
121*	Огурец соленый/ Овощи свежие	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18		
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
	Полдник		27,37	26,45	60,98	555,21	0,36	50,42	86,61	4,09		
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
	Ужин		1,66	1,6	25,48	123,9	0,02	0	9,26	1,08		
раз	Тефтели мясные	60	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74		
105	Пюре из гороха с маслом	130	13,65	3,02	31,5	207,6	0,26	0	69	4		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		27,21	12,01	75,24	500,4	0,38	2	104,14	6,58		
	Быстро из говядины с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4		
			12,9	12,59	25,47	272,45	0,07	8,37	68,09	1,44		
	Итого за день		75,55	67,32	259,38	1901,36	0,91	63,33	377,34	15,11		

№ рецепта	15 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	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 геркулесовая с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
	Обед		12,18	12,85	49,8	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33	
168*	Суп картофельный с рыбной консервой	200	7,8	4,4	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1	
раз	Тфтели мясные	70	10	10,2	3,9	147,14	0	0	5,4	0,6	
193	Вермишель отварная	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85	
199	Капустя тушеная без томата	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	
	Подник		26,64	21,05	82,45	629,8	1,92	13,45	127,56	4,98	
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
	Ужин		1,5	1,96	28,44	137,5	0,02	0	7,06	0,98	
раз	Ёжки мясные	60	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74	
205	Картофельное пюре без молока	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	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		16,76	14,88	63,06	432,41	0,22	7,74	67,89	2,96	
	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	
	Итого за день		74,77	65,69	247,77	1897,3	2,47	25,14	757,41	12,32	

№ рецепта	16 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	в-ва	
110*	Завтрак Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44		
раз	Капша рисовая с маслом сливочным	200	4,2	9,4	20,1	181	0,07	0,91	156,6	0,37		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
			5,4	13,6	54,04	359,1	0,09	1,01	167,86	1,59		
	Обед											
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78		
раз	Котлета из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5		
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85		
133*	Фасоль отварная/Икра морковная	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18		
раз	Компот "Витаминка"	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			22,06	24,69	86,77	736,14	2,01	8,25	112,68	10,82		
	Полдник											
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
249			3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32		
	Ужин											
75	Рулет картофельный с овощами с маслом сливочным	150	4,9	14,9	31,5	279,3	0,09	5,08	18,98	0,75		
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			8,77	15,57	74,66	470,62	0,17	5,33	44,24	8,26		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Блюдо из мяса с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04		
126	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	0		
			12,5	12,99	20,87	247,95	0,1	19,37	78,09	1,04		
	Итого за день		52,11	68,16	273,01	1985,81	2,42	33,96	416,28	23,03		

№ рел	18 день (средн)	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	Капша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
	Обед											
			10,22	14,34	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79		
174/2021	Пи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	13,42	20,61	0,56		
раз	Фрикадельки мясные	70	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	6,88	6,23		
193	Вермишель отварная	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85		
9/2023	Овощи свежие/ Салат Степной	20	0,22	0,04	0,7	4,8	0,02	5	2,8	0,18		
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
	Подлник		20,23	18,58	74,01	540,91	1,94	20,76	71,54	9,28		
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0	11,25	0,53		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
	Ужин		2,11	4,52	31,02	173,15	0,04	0	16,11	1,31		
раз	Рэжки мясные	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5		
205	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76		
раз	Кисель из конфитюра	150	0,09	0	29	116,5	0	0,04	3,2	0,3		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		17,14	17,44	78,38	542,15	0,24	3,44	58,09	3,62		
	Голубцы ленивые с мясом с зеленью	100	6,59	6,69	4,93	106,21	0,04	12,42	33,62	1,46		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4		
			7,59	6,89	25,13	198,21	0,06	16,42	47,62	1,86		
	Итого за день		57,29	61,77	267,77	1902,96	2,36	43,17	434,8	17,86		

№ рецепта	19 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак	Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe	в-ва	
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
раз	Каша пшенная с маслом сливочным	200	7,79	9,9	35,91	266,9	0,19	1,46	144,73	1,21	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
	Обед		8,99	14,1	69,85	445	0,21	1,56	155,99	2,43	
197/2022	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,66	4,28	8,2	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72	
357/1	Кнели 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	
	Подник		18,23	12,98	79,58	517,34	0,34	45,82	80,95	10,09	
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
	Ужин		1,66	1,6	25,48	123,9	0,02	0	9,26	1,08	
раз	Тфтели из индейки	70	9,9	11,3	6	165,6	0,02	0,23	12,2	0,85	
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		17,91	16,79	70,1	505,9	1,85	0,23	44,94	3,54	
	Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97	
	Фруктовое пюре	100	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4	
			15,89	12,96	40,08	337,9	0,11	5,6	148,66	1,37	
	Итого за день		62,68	58,43	285,09	1930,04	2,53	53,21	439,8	18,51	

№ 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 батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31		
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
			10,22	18,63	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79		
	Обед											
4/2024	Суп-пюре "Вкусный" с гречками	200/12	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,7	97	0,92		
165/2020	Колбасик Особый	60	9,6	6	0	83,64	0,02	0	7,2	0,84		
191	Рис припущенный	130	3,22	4,72	32,73	186,38	1,76	0	10,23	0,85		
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6	19,5	0,33		
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			23,57	17,31	95,34	637,46	2,03	16,04	164,95	4,4		
	Полдник											
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3		
			3,98	1,91	52,27	239,5	0,1	15	37,41	4,62		
	Ужин											
137/2018	Рагу овощное	130	4,38	7,2	15,6	140,4	0,12	6,6	30,3	0,95		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			7,96	7,69	52,62	304,3	0,19	6,6	52,81	2,79		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Котлета мясная с овощным салатом	60/30	6,36	14,8	7,63	189,95	0,07	1,64	22	1		
532*	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3		
			6,96	15,4	23,23	257,45	0,12	16,64	46	4,3		
	Итого за день		52,69	60,94	282,69	1887,25	2,52	56,83	542,61	17,9		

Использованы сборники рецептов:

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

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

200/1 Картофельная диета

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

200/2 Сборник рецептов 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