

СОГЛАСОВАНО

Руководитель дошкольного
образовательного учреждения № ____
_____/_____
" ____ " _____ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУП "Центр социального питания
г.Березники"
С.А.Якушева
"28" августа 2022г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (ЯСЛИ)

№ реп	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	138,60	0,31
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,70	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Кофейный напиток с молоком	150	1,88	0,03	13,37	61,13	0,01	0,68	77,42	0,10
			10,80	16,04	49,49	387,75	0,07	2,62	289,51	0,94
	Обед									
160*	Суп картофельный с клецками	150	0,68	1,60	3,99	39,22	0,04	4,70	5,90	0,30
раз	Колбасик куриный Здоровье	50	4,90	5,60	7,78	104,60	0,01	0,45	28,53	0,64
263*	Каша гречневая вязкая	100	4,57	6,32	16,44	142,65	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	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			13,72	15,18	66,64	467,14	0,20	7,96	136,68	9,35
	Полдник									
274	Сдоба обыкновенная	45	3,54	2,76	26,54	145,11	0,04	0,00	4,73	0,30
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			7,82	7,54	34,10	235,21	0,06	0,38	155,37	0,43
	Ужин									
115	Запеканка морковная с творогом	120	12,30	8,60	27,60	319,30	0,06	1,05	89,70	0,64
223	Соус молочный сладкий	30	0,76	1,60	4,80	37,10	0,00	0,00	0,10	0,01
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			15,21	10,49	57,78	467,36	0,10	1,05	104,39	1,94
	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	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33
итого за день			47,55	49,25	208,01	1557,46	0,43	12,01	685,95	12,66

№ 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	15/20	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,10	108,55	0,91
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			9,58	12,16	71,91	437,33	0,19	1,45	230,37	1,84
	Обед									
34	Рассольник ленинградский со сметаной	150/6	1,25	3,22	7,67	73,40	0,05	7,11	8,69	0,49
раз	Рулет мясной с яйцом	60	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0,00	14,66	0,92
205	Картофельное пюре	110	2,30	4,70	10,40	106,50	0,09	3,40	24,24	0,76
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,10	17,30	0,65
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			16,82	17,45	61,32	475,40	0,26	15,82	85,28	9,05
	Полдник									
	Печенье	1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,52	5,18	22,98	159,70	0,04	0,38	152,84	0,27
	Ужин									
раз	Шницель из цыпленка	60	7,62	8,96	5,40	132,69	0,02	0,49	23,86	0,75
раз	Соус томатный	30	0,60	1,27	2,00	21,80	0,01	0,10	17,91	0,04
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,90	25,90	154,80	1,47	0,00	8,53	0,71
раз	Чай с лимоном	150/5,3	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			15,89	14,62	70,51	475,34	1,57	3,11	70,58	3,38
	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			47,81	49,41	226,72	1547,77	2,06	20,76	539,07	14,54

№ рец	3 день (среда)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	23,18	161,24	0,06	1,04	99,58	0,33
раз	Чай с молоком	150	1,10	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
			10,77	10,12	43,68	349,72	0,09	1,63	287,23	1,33
	Обед									
27	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/6	1,07	3,08	6,74	60,94	0,03	8,03	17,87	0,66
раз	Котлета рыбная	50	7,39	1,37	4,84	61,20	0,03	0,14	20,13	0,35
203	Картофель отварной	110	2,30	5,20	19,90	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
211	Пюре из моркови	30	0,47	1,12	3,25	24,90	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из шиповника	150	0,51	0,00	17,30	71,18	0,00	45,00	4,08	3,60
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			14,60	11,16	70,81	440,08	0,21	68,50	75,87	6,67
	Полдник									
269	Булочка "Дорожная"	30	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0,00	5,14	0,28
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			6,39	9,30	25,04	209,15	0,06	0,38	155,78	0,41
	Ужин									
326*	Запеканка рисовая с творогом	120	7,12	5,70	30,30	167,00	0,00	0,10	44,20	0,55
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0,00	0,29	0,01
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			9,41	6,16	56,79	284,52	0,05	0,10	59,08	1,85
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из мяса с овощным гарниром	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			11,92	11,07	23,26	257,44	0,12	28,12	177,62	4,86
итого за день			41,17	36,74	196,32	1283,47	0,41	70,61	577,96	10,26

№ рец	4 день (четверг)	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	138,60	0,31
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,40	0,13	1,16	117,60	0,93
раз	Кофейный напиток с молоком	150	1,88	0,03	13,37	61,13	0,01	0,68	77,42	0,10
			12,27	14,93	42,42	354,67	0,16	1,95	333,62	1,34
	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
раз	Запеканка картофельная с цыпленком	130	20,63	19,20	23,59	349,64	0,18	2,50	26,22	2,07
раз	Соус томатный	30	0,60	1,27	2,00	21,80	0,01	0,10	17,91	0,04
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	20	0,24	0,94	1,54	15,60	0,01	2,88	9,60	0,24
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			26,81	26,62	73,46	638,13	0,28	6,09	82,33	8,93
	Полдник									
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,03	0,00	9,00	0,30
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			6,39	9,30	25,04	209,15	0,05	0,38	159,64	0,43
	Ужин									
310*	Яйцо варёное	21	2,55	2,30	0,15	31,50	0,02	0,00	11,00	0,50
73	Рагу из овощей	120	2,23	8,92	13,54	143,39	0,06	8,00	35,17	0,72
раз	Чай с лимоном	150/5,3	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			6,98	11,51	41,52	297,02	0,12	10,52	59,34	2,68
	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		52,45	62,36	182,44	1498,97	0,61	18,94	634,93	13,38

№ реп	5 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	15/20	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,13	6,77	24,38	177,23	0,04	1,15	107,70	0,34
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			7,87	11,50	69,36	414,38	0,09	1,50	229,52	1,27
	Обед									
60*	Салат из свёклы отварной	30	0,50	1,50	2,82	27,18	0,01	4,20	21,40	0,81
43	Суп Крестьянский со сметаной	150/6	1,22	3,46	6,82	63,98	0,03	6,66	12,80	0,40
раз	Котлета рыбная Любительская	50	6,25	1,58	3,00	51,00	0,04	0,40	25,50	0,40
205	Картофельное пюре	110	2,30	4,70	10,40	106,50	0,09	3,40	24,24	0,76
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			13,37	11,78	58,22	404,43	0,23	14,87	104,33	8,60
	Полдник									
270	Булочка Российская	30	2,13	1,45	19,60	99,90	0,03	0,04	7,73	0,29
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			6,41	6,23	27,16	190,00	0,05	0,42	158,37	0,42
	Ужин									
раз	Тефтели мясные	50	7,13	6,03	4,80	92,08	0,05	2,00	12,63	0,74
105	Пюре из гороха с маслом	110	12,94	2,87	28,50	184,10	0,22	0,00	57,50	3,33
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			22,22	9,19	58,68	387,14	0,31	2,00	84,72	5,36
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Пудинг мясной с овощами	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
			11,32	10,47	7,66	189,94	0,07	13,12	153,62	1,56
итого за день			49,87	38,70	213,42	1395,95	0,68	18,79	576,94	15,65

№ реч	6 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У		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	138,60	0,31
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,57	5,44	27,30	182,80	0,11	1,04	106,88	1,50
раз	Чай с молоком	150	1,10	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
			11,68	10,25	47,80	371,28	0,14	1,63	294,53	2,50
	Обед									
33	Рассольник Домашний со сметаной	150/6	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54
420*	Фрикадельки из цыпленка	50	6,83	6,50	4,14	107,72	0,00	0,37	23,77	0,53
193	Макаронные изделия отварные	100	3,70	4,17	22,57	147,00	1,47	0,00	8,53	0,71
212	Морковь в молочном соусе	30	0,58	2,19	2,35	33,07	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			15,45	16,61	70,39	510,68	1,58	12,43	77,01	8,47
	Полдник									
274	Сдоба обыкновенная	30	2,53	1,60	17,87	98,45	0,04	0,00	4,73	0,30
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			6,81	6,38	25,43	188,55	0,06	0,38	155,37	0,43
	Ужин									
326*	Запеканка рисовая с творогом	120	7,12	5,70	30,30	167,00	0,00	0,10	44,20	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 сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			10,03	7,59	60,48	315,06	0,04	0,10	58,89	1,85
	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		43,97	40,83	204,10	1385,57	1,82	14,54	585,80	13,25

№ п/п	7 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	138,60	0,31
45	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	150	4,28	3,98	12,94	107,36	0,05	0,68	117,45	0,28
раз	Кофейный напиток с молоком	150	1,88	0,03	13,37	61,13	0,01	0,68	77,42	0,10
			11,17	12,17	33,73	291,63	0,08	1,47	333,47	0,69
	Обед									
35	Свёкольник со сметаной	150/6	1,16	3,80	6,03	62,50	0,03	8,03	17,87	0,66
раз	Рулет мясной с яйцом	60	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0,00	14,66	0,92
203	Картофель отварной	110	2,30	5,20	19,90	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,10	17,30	0,65
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			16,73	18,53	69,18	492,02	0,23	26,78	78,98	9,21
	Полдник									
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,03	0,00	9,00	0,30
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			6,39	9,30	25,04	209,15	0,05	0,38	159,64	0,43
	Ужин									
раз	Котлета из цыпленка	50	6,35	7,50	4,50	110,60	0,02	0,49	23,86	0,75
263*	Каша гречневая вязкая	110	5,04	6,96	18,10	156,30	0,04	4,62	13,40	1,10
раз	Чай с лимоном	150/5,3	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			13,59	14,75	50,43	389,03	0,10	7,63	50,43	3,31
	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			47,88	54,75	178,38	1381,83	0,46	36,26	622,52	13,64

№ рец	8 день (среда)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	15/20	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,70	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			7,65	12,58	73,68	440,63	0,09	2,18	195,31	1,46
	Обед									
37	Суп картофельный с бобовыми	150	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74
раз	Биточек рыбный	50	7,40	1,36	4,80	61,30	0,03	0,14	20,13	0,35
205	Картофельное пюре	110	2,30	4,70	10,40	106,50	0,09	3,40	24,24	0,76
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	20	0,24	0,94	1,54	15,60	0,01	2,88	9,60	0,24
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			18,78	10,78	59,44	423,10	0,25	10,92	129,07	8,32
	Полдник									
269	Булочка "Дорожная"	30	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0,00	5,14	0,28
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			6,39	9,30	25,04	209,15	0,06	0,38	155,78	0,41
	Ужин									
раз	Лапшевник с творогом	120	10,00	8,30	21,20	181,00	0,03	0,40	173,35	0,55
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0,00	0,29	0,01
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			12,29	8,76	47,69	298,52	0,08	0,40	188,23	1,85
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из цыпленка с овощами	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	7,00	0,20
			9,02	8,38	13,62	188,68	0,05	14,42	40,62	1,66
	итого за день		45,11	41,42	205,85	1371,40	0,48	13,88	668,39	12,04

№ рец	9 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		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	138,60	0,31
раз	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,10	108,55	0,91
раз	Чай с молоком	150	1,10	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
			11,95	12,24	47,43	388,66	0,17	1,69	296,20	1,91
	Обед									
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/7,5	2,90	7,30	10,49	189,07	0,08	6,00	61,39	0,78
раз	Тефтели мясные	50	7,10	6,03	4,80	92,08	0,05	2,00	12,63	0,74
раз	Картофель запеченный из отварного	110	2,80	6,40	9,80	124,16	0,00	24,00	12,00	1,08
212	Пюре из моркови	30	0,47	1,12	3,25	24,90	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из шиповника	150	0,51	0,00	17,30	71,18	0,00	45,00	4,08	3,60
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			16,64	21,24	64,42	589,23	0,19	78,89	115,13	7,51
	Полдник									
	Вафли	1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,52	5,18	22,98	159,70	0,04	0,38	152,84	0,27
	Ужин									
раз	Шницель из цыпленка	50	6,35	7,50	4,50	110,60	0,06	54,11	73,92	1,10
191	Рис припущенный	110	2,48	3,63	25,18	157,70	1,76	0,00	10,23	0,85
раз	Чай с лимоном	150/5,3	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			11,03	11,42	57,51	390,43	1,86	56,63	97,32	3,41
	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
			45,14	50,08	192,34	1528,02	2,26	137,59	661,49	13,10
итого за день										

№ рецеп	10 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	138,60	0,31
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	23,18	161,24	0,06	1,04	99,58	0,33
раз	Кофейный напиток с молоком	150	1,88	0,03	13,37	61,13	0,01	0,68	77,42	0,10
			11,55	13,50	43,97	345,51	0,09	1,83	315,60	0,74
	Обед									
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/6	0,95	2,63	3,83	50,40	0,03	10,07	15,46	0,42
раз	Котлета рыбная Любительская	50	6,25	1,58	3,00	51,00	0,04	0,40	25,50	0,40
194	Вермишель отварная	110	4,04	3,90	25,90	154,80	0,02	0,00	4,20	0,42
133*	Икра свёкольная	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	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			14,76	10,91	69,80	447,65	0,15	12,57	76,53	7,93
	Полдник									
270	Булочка Российская	30	2,13	1,45	19,60	99,90	0,03	0,04	7,73	0,29
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			7,01	6,83	42,76	257,50	0,10	15,42	182,37	3,72
	Ужин									
75	Запеканка картофельная с овощами	100	2,44	5,47	11,83	124,35	0,09	5,08	18,98	0,75
раз	Соус томатный	30	0,60	1,27	2,00	21,80	0,01	0,10	17,91	0,04
505	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			5,19	7,03	39,21	257,11	0,14	5,18	51,48	2,08
	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			38,51	38,27	195,74	1307,77	0,48	35,00	625,98	14,47

№ рец	11 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У		В 1	С	Ca	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	15/20	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	6,40	0,44
45	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	150	4,28	3,98	12,94	107,36	0,05	0,68	117,45	0,28
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			8,02	8,71	57,92	344,51	0,10	1,03	239,27	1,21
	Обед									
34	Рассольник ленинградский со сметаной	150/6	1,25	3,22	7,67	73,40	0,05	7,11	8,69	0,49
раз	Котлета из цыпленка	50	6,35	7,50	4,50	110,60	0,06	54,11	73,92	1,10
190	Рис отварной	110	2,59	3,39	26,85	165,13	1,47	0,00	8,53	0,71
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,00	5,10	17,30	0,65
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			14,07	15,61	78,24	531,05	1,64	66,53	128,83	9,18
	Полдник									
288/29	Пирожок с картофелем	45	3,48	2,92	21,73	126,82	0,00	0,00	0,00	0,00
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			7,76	7,70	29,29	216,92	0,02	0,38	150,64	0,13
	Ужин									
115	Запеканка морковная с творогом	120	9,20	6,50	20,80	239,50	0,06	1,05	89,70	0,64
223	Соус молочный сладкий	30	0,76	1,60	4,80	37,10	0,00	0,00	0,10	0,01
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0,00	1,95	11,14	0,33
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			12,47	8,92	50,25	387,99	0,10	3,00	111,48	1,62
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из рыбы с овощами	70	6,67	3,59	3,00	71,07	0,04	1,44	18,07	0,31
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	16,00	2,20
532	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,40
			8,07	4,19	33,60	208,07	0,09	15,44	48,07	2,91
	итого за день		42,32	40,94	215,70	1480,47	1,86	70,94	630,22	12,14

№ рец	12 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У		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	138,60	0,31
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,40	0,13	1,16	117,60	0,93
раз	Чай с молоком	150	1,10	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
			11,49	11,55	42,13	358,88	0,16	1,75	305,25	1,93
	Обед									
21	Салат из свеклы с огурцом	30	0,43	3,03	2,19	37,97	0,01	2,19	10,97	0,40
168	Суп картофельный с рыбной консервой	150/9	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74
раз	Фрикадельки мясные	50	7,40	7,64	4,18	109,08	0,04	0,00	6,88	6,23
205	Картофельное пюре	110	2,30	4,70	10,40	106,50	0,09	3,40	24,24	0,76
раз	Компот из шиповника	150	0,51	0,00	17,30	71,18	0,00	45,00	4,08	3,60
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			19,24	19,00	60,37	496,50	0,25	54,88	114,93	12,58
	Полдник									
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,60	11,94	69,80	0,02	0,00	4,40	0,30
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,94	6,38	19,50	159,90	0,04	0,38	155,04	0,43
	Ужин									
310*	Яйцо варёное	21	2,56	2,32	0,16	31,51	0,02	0,00	11,00	0,50
69	Овощи в молочном соусе	120	2,85	6,10	9,70	103,20	0,06	8,00	35,17	0,72
раз	Чай с лимоном	150/5,3	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			7,61	8,71	37,69	256,84	0,12	10,52	59,34	2,68
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Сырники творожные с фруктовой начинкой	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			44,28	45,64	159,69	1272,12	0,57	67,53	634,56	17,62

№ рец	13 день (среда)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		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 пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,57	5,44	27,30	182,80	0,11	1,04	106,88	1,50
раз	Кофейный напиток с молоком	150	1,88	0,03	13,37	61,13	0,01	0,68	77,42	0,10
			12,46	13,63	48,09	367,07	0,14	1,83	322,90	1,91
	Обед									
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/7,5	2,90	7,30	10,49	189,07	0,08	6,00	61,39	0,78
раз	Тефтели из рыбы	50	4,40	1,03	4,60	45,30	0,02	0,19	0,03	0,43
203	Картофель отварной	110	2,30	5,20	19,90	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
133	Икра морковная	30	0,28	1,53	1,26	23,79	0,01	2,83	7,32	0,31
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			12,98	15,60	71,43	547,95	0,25	22,67	97,89	8,50
	Полдник									
579*	Булочка дорожная	45	4,55	8,04	38,09	238,09	0,08	0,00	11,03	0,61
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			8,83	12,82	45,65	328,19	0,10	0,38	161,67	0,74
	Ужин									
раз	Лапшевник с творогом	120	10,00	8,30	21,20	181,00	0,03	0,40	173,35	0,55
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0,00	0,29	0,01
505	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			12,29	8,76	47,69	298,52	0,08	0,40	188,23	1,85
	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		46,56	50,81	212,86	1541,73	0,57	25,28	770,69	13,00

№ рец	14 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	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,13	6,77	24,38	177,23	0,04	1,15	107,70	0,34
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			7,87	11,50	69,36	414,38	0,09	1,50	229,52	1,27
	Обед									
раз	Салат Степной	30	0,45	3,06	2,37	39,00	0,02	1,76	5,98	0,20
49	Суп-пюре из картофеля с гренками	150/12	4,30	3,96	18,82	142,60	0,10	5,67	71,40	0,68
раз	Рулет мясной	60	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0,00	14,66	0,92
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,88	25,90	154,80	1,47	0,00	8,53	0,71
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			21,28	19,47	86,30	605,75	1,70	7,64	120,96	8,74
	Полдник									
	Печенье	1 шт	1,14	2,36	14,52	74,80	0,02	0,00	5,60	0,30
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,42	7,14	22,08	164,90	0,04	0,38	156,24	0,43
	Ужин									
раз	Шницель из цыпленка	50	6,35	7,50	4,50	110,60	0,01	0,49	23,86	0,75
раз	Картофель и овощи тушёные в соусе	110	3,20	6,20	25,82	154,50	0,00	28,80	14,40	1,30
раз	Чай с лимоном	150/5,3	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			11,75	13,99	58,15	387,23	0,05	31,81	51,43	3,51
	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			46,32	52,10	235,89	1572,26	1,88	41,33	558,15	13,95

№ реч	15 день (пятница)	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	138,60	0,31
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	23,18	161,24	0,06	1,04	99,58	0,33
раз	Чай с молоком	150	1,10	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
			10,77	10,12	43,68	349,72	0,09	1,63	287,23	1,33
	Обед									
43	Суп крестьянский со сметаной	150/6	1,22	3,46	6,82	63,98	0,03	6,66	12,80	0,40
раз	Котлета рыбная	50	7,39	1,37	4,84	61,20	0,04	0,40	25,50	0,40
205	Картофельное пюре	110	2,30	4,70	10,40	106,50	0,09	3,40	24,24	0,76
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	20	0,24	0,94	1,54	15,60	0,01	2,88	9,60	0,24
раз	Компот из шиповника	150	0,51	0,00	17,30	71,18	0,00	45,00	4,08	3,60
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			14,52	10,86	59,68	406,30	0,22	58,34	90,27	6,25
	Полдник									
88/293	Пирожок с капустой и луком	45	3,01	4,48	17,17	121,14	0,04	3,90	13,52	0,46
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			7,29	9,26	24,73	211,24	0,06	4,28	164,16	0,59
	Ужин									
раз	Ёжики куриные	60	6,30	9,30	7,80	140,10	0,05	2,00	12,63	0,74
73	Рагу из овощей	110	3,70	6,10	13,20	118,80	0,12	6,60	30,30	0,95
505	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			12,15	15,69	46,38	369,86	0,21	8,60	57,52	2,98
	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			44,73	45,93	174,47	1337,12	0,58	72,85	599,18	11,15

№ рец	16 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	138,60	0,31
45	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	150	4,28	3,98	12,94	107,36	0,05	0,68	117,45	0,28
раз	Кофейный напиток с молоком	150	1,88	0,03	13,37	61,13	0,01	0,68	77,42	0,10
			11,17	12,17	33,73	291,63	0,08	1,47	333,47	0,69
	Обед									
60*	Салат из свёклы отварной	30	0,50	1,50	2,70	27,20	0,00	2,50	12,80	0,40
51	Суп-пюре из разных овощей с гренками	150/12	1,73	3,00	7,82	65,19	0,04	4,50	43,17	0,45
раз	Колбасик куриный Здоровье	50	4,90	5,60	7,78	104,60	0,01	0,45	28,53	0,64
263*	Каша гречневая вязкая	100	4,58	6,33	16,45	142,66	0,10	0,72	70,88	1,73
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			14,81	16,97	69,93	495,42	0,20	8,38	175,77	9,45
	Полдник									
раз	Пирог разборник	50	4,87	4,48	39,56	162,16	0,05	0,06	14,17	0,82
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			9,15	9,26	47,12	252,26	0,07	0,44	164,81	0,95
	Ужин									
115	Запеканка морковная с творогом	120	12,30	8,60	27,60	319,30	0,06	1,05	89,70	0,64
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0,00	0,29	0,01
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			16,02	9,26	63,47	480,74	0,14	1,05	111,69	2,36
	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			51,15	47,66	214,25	1520,05	0,49	11,34	785,74	13,45

№ рец	17 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	15/20	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,70	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			7,65	12,58	73,68	440,63	0,09	2,18	195,31	1,46
	Обед									
33	Рассольник домашний со сметаной	150/6	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54
раз	Рулет мясной с яйцом	60	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0,00	14,66	0,92
205	Картофельное пюре	110	2,30	4,70	10,40	106,50	0,09	3,40	24,24	0,76
212	Морковь в молочном соусе	30	0,58	2,19	2,35	33,07	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			16,61	18,67	58,11	476,04	0,25	15,46	83,61	8,91
	Полдник									
270	Булочка Российская	30	2,13	1,45	19,60	99,90	0,04	0,00	4,73	0,30
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			6,41	6,23	27,16	190,00	0,06	0,38	155,37	0,43
	Ужин									
раз	Котлета из цыпленка	50	6,35	7,50	4,50	110,60	0,01	0,49	23,86	0,75
105	Пюре из гороха с маслом	110/5	12,94	2,87	28,50	184,10	0,22	0,00	57,50	3,33
раз	Чай с лимоном	150/5,3	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			21,49	10,66	60,83	416,83	0,27	3,01	94,53	5,54
	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		52,16	48,14	219,78	1523,50	0,67	21,03	528,82	16,34

№ реч	18 день (среда)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У		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	138,60	0,31
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,10	108,55	0,91
раз	Чай с молоком	150	1,10	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
			11,95	12,24	47,43	388,66	0,17	1,69	296,20	1,91
	Обед									
27	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/6	1,07	3,08	6,74	60,94	0,03	8,03	17,87	0,66
раз	Тефтели рыбные	50	5,30	1,23	5,51	54,32	0,02	0,19	0,03	0,43
раз	Картофель запеченный из отварного	110	2,80	6,40	9,80	124,16	0,00	24,00	12,00	1,08
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	20	0,24	0,94	1,54	15,60	0,01	1,92	6,40	0,16
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			12,51	12,19	58,77	410,79	0,12	34,35	56,69	8,56
	Полдник									
602*	Вафли	1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14
529	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,52	5,18	22,98	159,70	0,04	0,38	152,84	0,27
	Ужин									
117	Запеканка рисовая с творогом	120	7,20	8,50	39,00	261,70	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 сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			10,11	10,39	69,18	409,76	0,07	0,40	188,04	1,85
	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		40,09	40,00	198,36	1368,91	0,40	36,82	693,77	12,59

№ рещ	19 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
	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	150	4,66	5,31	23,18	161,24	0,06	1,04	99,58	0,33
раз	Кофейный напиток с молоком	150	1,88	0,03	13,37	61,13	0,01	0,68	77,42	0,10
			11,55	13,50	43,97	345,51	0,09	1,83	315,60	0,74
	Обед									
37	Суп картофельный с бобовыми	150	1,41	2,30	8,16	59,28	0,10	5,70	72,75	0,69
раз	Фрикадельки мясные	50	7,39	6,37	3,48	90,90	0,04	0,00	6,88	6,23
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,90	25,90	154,80	1,47	0,00	8,53	0,71
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,10	17,30	0,65
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			16,72	14,07	76,76	486,90	1,67	11,01	125,85	14,51
	Полдник									
274	Сдоба обыкновенная	45	3,54	2,76	26,54	145,11	0,04	0,00	4,73	0,30
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			7,82	7,54	34,10	235,21	0,06	0,38	155,37	0,43
	Ужин									
раз	Биточек из цыпленка	50	6,35	7,50	4,50	110,60	0,01	0,49	23,86	0,75
205	Картофельное пюре	110	2,30	4,70	10,40	106,50	0,09	3,40	24,24	0,76
121*	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,60	0,01	2,00	2,80	0,18
раз	Чай с лимоном	150/5,3	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			11,01	12,51	43,07	341,83	0,15	8,41	64,07	3,15
	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			47,10	47,62	197,90	1409,45	1,97	21,63	660,89	18,83

№ рец	20 день (пятница)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	15/20	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,40	0,13	1,16	117,60	0,93
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			9,12	11,47	66,61	407,55	0,18	1,51	239,42	1,86
	Обед									
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/6	0,95	2,63	3,83	50,40	0,03	10,07	15,46	0,42
раз	Биточек рыбный	50	7,39	1,37	4,80	81,30	0,03	0,14	20,13	0,35
203	Картофель отварной	110	2,30	5,20	19,90	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
211	Пюре из свёклы	30	0,47	1,12	3,25	24,90	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			14,21	10,86	66,96	446,39	0,21	25,75	75,72	8,21
	Полдник									
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0,00	11,25	0,53
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			6,99	9,90	40,64	276,65	0,11	15,38	179,37	3,73
	Ужин									
75	Запеканка картофельная с овощами	130	3,20	7,10	15,40	161,70	0,20	6,60	24,60	0,90
раз	Соус томатный	30	3,30	11,20	20,79	20,80	0,04	4,62	13,40	1,10
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			10,08	18,79	70,95	337,38	0,31	11,79	56,16	3,13
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Котлета мясная с овощным салатом	50/30	6,36	14,80	7,63	189,95	0,07	1,64	22,00	1,00
532*	Сок фруктовый	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			6,96	15,40	23,23	257,45	0,12	16,64	46,00	4,30
итого за день			48,85	63,55	279,29	1751,75	0,93	71,07	596,67	21,23

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

Использованы сборники рецептов:

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

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

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 498303153163862419047617439719797899236556763134

Владелец Косикова Лилия Павловна

Действителен с 10.04.2023 по 09.04.2024