

СОГЛАСОВАНО

Руководитель дошкольного

образовательного учреждения №3

10 " 08 2024г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (для детей с хроническими заболеваниями-пищевая аллергия)

с исключением продуктов: молоко, свекла, тапчатая паста, цитрусовые, гречневая крупа, манная крупа, пшеничная крупа, какао порошок, кофейный напиток, перловка, яблочное, яблочное куриное, шиповник

Генеральный директор

ООО "Центр социального питания г.Березники"

Ю.М.Ернова

августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Напиток, выпитое, яйцо куриное, шинювник											
№ п/п	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	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	18,63	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79	
168	Суп картофельный с рыбной консервой	200	7,8	4,4	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1	
раз	Шницель из свинины	70	6,8	8,2	10,9	146,34	0,01	0,45	28,53	0,64	
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	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	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	
	Поддник		21,43	20,4	89,4	625,45	0,27	22,85	146,5	10,14	
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	
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85	
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		18,42	14,63	69,94	469,71	1,89	4,34	53,88	3,05	
	Омлет с зеленым горошком и морковью	75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,7	0,88	
	Кисломологичный 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	
	Итого за день		61,78	63,54	277,59	1912,64	2,41	46,36	654,93	20,58	

№ п/п	2 день (вторник)	Выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,165	8,98	28,84	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	0	0	4,86	0,78
			8,37	13,18	62,78	0,19	1,64	168,04	2,46
	Обед								
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	0,04	13,42	20,61	0,56
раз	Биточек рыбный	70	10,3	1,93	6,77	6,03	0,14	20,13	0,35
205	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,2	0,11	4,08	29,09	0,91
211	Пюре из моркови/ Свежие овощи	30	0,47	1,12	3,25	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	0,07	0	17,65	1,06
			18,68	12,48	78,57	0,27	19,78	106,07	9,79
	Полдник								
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	0,04	0	11,25	0,53
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	0	0	4,86	0,78
			2,11	4,52	31,02	0,04	0	16,11	1,31
	Ужин								
раз	Колбасик Особый	60	9,6	6	0	0,02	0	7,2	0,84
106	Пюре из гороха с маслом	120	11,69	0,65	23,76	0,26	0	69	4
раз	Кисель Вишневка	180	0,02	0	18	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	0,07	0	17,65	1,06
			24,89	7,14	65,24	0,35	0	98,71	6,68
	Ужин дома с 19-00 до 20-00								
	Блюдо из рыбы с зеленью	100	12,48	3,11	6,03	0,06	0,74	42,48	0,62
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	0,05	15	24	3,3
			15,88	5,9	25,77	0,14	16,44	186,48	4,02
	Итого за день		69,93	43,22	263,38	0,99	37,86	575,41	24,26

№ п/п	3 день (среда)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В1	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	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	14,34	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79	
	Обед										
34	Рассольник 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	
			21,81	28,08	92,76	633,44	0,33	30,36	81,67	5,01	
	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	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	
			16,83	13,7	78,65	487,95	0,14	2	39,02	3	
	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		64,16	68,5	290,57	1999,37	0,72	63,03	553,16	15,98	

№ п/п	4 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные в-ва			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/ккал	В 1	С	Са	Fe
1.10*	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	4,86	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	Тертые 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
	Полдник		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	Кнедли 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
	Кисломологичный 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

№ п/п	5 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/ккал	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 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
			10,51	17,19	53,46	413,54	0,08	1,64	287,06	1,54
	Обед									
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	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,01	1	4,6	0,12
124*	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			20,1	9,75	88,67	510,69	0,34	14,61	104,55	9,82
	Полдник									
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 (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			2,1	2,56	44,04	205	0,07	15	31,06	4,28
	Ужин									
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
			14,1	19,29	58,28	460,4	0,23	8	63,08	3,3
	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		58,13	59,26	252,11	1779,57	0,79	52,37	639,37	20,5

№ п/п	6 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
1 05*	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
			10,22	14,34	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79
215/1	Обед									
раз	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78
193	Биточек из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
129	Макаронные изделия (ракушки) отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85
раз	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	0,01	2,88	9,6	0,24
124*	Напиток витаминный	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			22,02	25,9	82,79	731,67	2	11,4	114,5	5,25
604	Полдник									
раз	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2
	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
			1,5	1,96	28,44	137,5	0,02	0	7,06	0,98
раз	Ужин									
	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	130	3,7	7,3	30,5	182,6	0	28,8	14,4	1,3
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
			11,61	14,33	71,54	430,41	0,13	33,14	58,05	3,5
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
532	Котлеты мясо-капустные с сыром	50	7,83	9,22	1,77	121,4	0,03	4,32	17,44	1,23
	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			54,18	65,95	263,97	1961,52	2,28	55,41	452,49	13,15

№ рецеп	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	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
			8,37	13,18	62,78	405,29	0,19	1,64	168,04	2,46
	Обед									
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,65
раз	Тефтели 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	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	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		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

№ п/п	Наименование блюда (с указанием ингредиентов)	Выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe	
8 день (среда)	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	
			12,18	17,14	49,80	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33	
	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	
			24,57	24,34	93,71	696,39	0,33	40,04	172,52	5,29	
	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	
			1,66	1,6	25,48	123,9	0,02	0	9,26	1,08	
	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	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	
			12,97	14,77	65,06	444,32	0,2	4,78	88,86	9,61	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из пылленка с овощами	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46	
	Сок фруктовый	100	0,5	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	

№ рецеп	9 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			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	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,165	8,98	28,84	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	0	0	4,86	0,78
			12,18	12,85	49,80	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	0,04	13,42	20,61	0,56
раз	Колбета рыбная Любительская	70	8,75	2,2	4,2	0,04	0,4	25,5	0,4
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	0,09	13,44	8,76	0,75
раз	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	0,03	6	19,5	0,33
124*	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	0,01	0,25	7,61	6,45
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	0,07	0	17,65	1,06
			17,61	12,61	78,73	0,28	33,51	99,63	9,55
125	Полдник								
раз	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	0,05	0	8,55	0,54
	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	0	0	4,86	0,78
			3,38	1,31	36,67	0,05	0	13,41	1,32
раз	Ужин								
раз	Биточек из индейки	60	4,85	8,66	4,02	0,1	0	6,64	0,353
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	1,76	0	10,23	0,85
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	0,07	0	17,65	1,06
			12,86	14,15	68,12	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	0,08	1,84	111,4	1,76
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	0,03	10	16	2,2
			13,06	14,15	19,76	0,14	12,54	247,4	4,06
	Итого за день		26,12	28,30	39,52	0,28	25,08	494,80	8,12

№ рецеп	10 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак	Б	Ж	У	К/ккал	В1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86
			6,41	14,67	72,21	449,4	0,08	2,54	109,24
	Обед								
9/2023	Салат Степной	30	0,45	3,06	2,37	39	0,02	1,76	5,98
192/2022	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,66	4,28	8,2	89,49	0,07	13,28	17,79
раз	Кнели из индейки с рисом	50	7,1	7,2	2,7	129,83	0	0	5,4
194	Вермишель отварная	130	4,7	5,7	23,3	172	1,5	2,2	15,6
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65
			17,78	20,91	79,73	621,64	1,67	17,49	70,03
	Подлник								
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86
			1,5	1,96	28,44	137,5	0,02	0	7,06
	Ужин								
75	Запеканка картофельная с овощами с маслом сливочным	120	3,9	11,9	25,2	223,4	0,09	5,08	18,98
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65
			7,91	13,03	61,34	387,81	0,17	7,42	50
	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
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24
			18,29	15,55	39,62	360,66	0,17	17,3	278,66
			51,89	50,57	241,72	1596,35	1,94	27,45	236,33
	Итого за день								15,24

№ рецеп	11 день (понеделник)	Выход	Пищевые вещества				Витамины	Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	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
			12,18	17,14	49,80	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33
	Обед									
51	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/12	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
			22,35	21,92	80,24	613,78	2	14,34	131,31	4,74
	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	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
			16,68	15,04	69,14	445	0,12	26	47,14	3,66
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Былодо 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		62,66	59,60	269,45	1843,28	2,45	57,43	540,17	14,96

№ п/п	12 день (вторник)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/ккал	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	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	Шницель из свиной вырезки 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 свиной вырезки	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
194	Вареники с капустой	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

№ реч	13 день (среда)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У		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	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	
			6,41	14,67	72,21	449,4	0,08	2,54	109,24	1,92	
	Обед										
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 свиной	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	
			27,37	26,45	60,98	555,21	0,36	50,42	86,61	4,09	
	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	
			1,66	1,6	25,48	123,9	0,02	0	9,26	1,08	
	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	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	
			27,21	12,01	75,24	500,4	0,38	2	104,14	6,58	
	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		75,55	67,32	259,38	1901,36	0,91	63,33	377,34	15,11	

№ респ	14 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	138,6	0,31
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
			12,8	18,06	56,87	444,14	0,21	1,57	288,19	2,3
	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	Фрикадельки рыбные	70	10,2	1,4	4,9	73,7	0,02	0,19	0,03	0,43
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51	0,9
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,01	2,34	13,37	0,4
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
			20,69	15,6	84,73	617,62	0,3	24,91	110,56	10,02
	Полдник									
274	Сдоба обыкновенная	45	3,5	2,8	26,5	145,11	0,07	0	7,4	0,3
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
			3,5	2,8	40,04	199,21	0,07	0	12,26	1,08
	Ужин									
раз	Картофель тушеный с рубленой индейкой	170	18	21,42	12,01	312,78	0,13	14,94	35,24	2,08
505	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
			21,58	21,91	49,03	476,68	0,2	14,94	57,75	3,92
	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
	Кисломологичный 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			64,01	70,64	254,69	1956,37	0,9	65,09	668,32	21,25

№ 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	138,6	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								
раз	Тефтели мясные	70	7,8	4,4	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1
193	Вермишель отварная	120	10	10,2	3,9	147,14	0	0	5,4	0,6
199	Капуста тушеная без томата	30	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85
раз	Напиток витаминный	180	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
			3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	Полдник		26,64	21,05	82,45	629,8	1,92	13,45	127,56	4,98
604	Печенье									
раз	Чай с сахаром	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2
		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	Ёжики мясные	60								
205	Картофельное пюре без молока	130	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74
раз	Компот из свежих фруктов	180	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4
			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								
	Кисломолочный напиток	100	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97
			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		74,77	65,69	247,77	1897,3	2,47	25,14	757,41	12,32

№ п/п	16 день (понеделник)	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 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 яблок	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			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

№ п/п	17 день (вторник)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак	Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe	
108 *	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша геркулесовая 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
			12,18	17,14	49,8	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33
	Обед									
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,65
раз	Биточек морской	70	9,5	5,9	12,9	143,8	0,02	0,19	0,03	0,43
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	3,7	7,3	30,5	182,6	0	28,8	14,4	1,3
121 *	Огулец солёный	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124 *	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			19,32	19,7	96,39	633,81	0,19	40,94	65,1	10,35
	Полдник									
284/311	Пирожок с яблоками	45	3,48	2,92	21,73	126,82	0	0	0	0
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
			3,48	2,92	35,27	180,92	0	0	4,86	0,78
	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	120	17,2	3,12	31	200,2	0,26	0	69	4
505	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
			30,38	9,61	68,02	447,74	0,35	0	98,71	6,68
	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
	Кисломологичный 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		73,09	57,34	256,23	1796,34	0,8	44,21	644,61	21,12

№ рец	18 день (среда)	Выход	Пищевые вещества			Витамины	Минеральные в-ва			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
105*	Булгурод 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
			10,22	14,34	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79
	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	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
			20,23	18,58	74,01	540,91	1,94	20,76	71,54	9,28
	Полдник									
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
			2,11	4,52	31,02	173,15	0,04	0	16,11	1,31
	Ужин									
раз	Ёжики 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
			17,14	17,44	78,38	542,15	0,24	3,44	58,09	3,62
	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		57,29	61,77	267,77	1902,96	2,36	43,17	434,8	17,86

№ рецеп	19 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на багоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	7,79	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
			8,99	14,1	69,85	445	0,21	1,56	155,99	2,43
	Обед									
192/2022	Рассолыник домашний со сметаной	200/5	1,66	4,28	8,2	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72
357/1	Кнедли рыбные	70	9,74	0,9	3,1	62,8	0,07	13,28	17,79	0,72
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51	0,9
129	Икра кабачковая/ Овощи свежие	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			18,23	12,98	79,58	517,34	0,34	45,82	80,95	10,09
	Полдник									
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
			1,66	1,6	25,48	123,9	0,02	0	9,26	1,08
	Ужин									
раз	Тефтели 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
			17,91	16,79	70,1	505,9	1,85	0,23	44,94	3,54
	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		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	
	Завтрак	Б	Ж	У	К/кал	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
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86
			10,22	18,63	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44
	Обед								
4/2024	Суп-пюре "Вкусный" с греческими	200/12	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,7	97
16/5/2020	Колбасик Особый	60	9,6	6	0	83,64	0,02	0	7,2
191	Рис припущенный	130	3,22	4,72	32,73	186,38	1,76	0	10,23
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6	19,5
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37
124*	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65
			23,57	17,31	95,34	637,46	2,03	16,04	164,95
	Полдник								
125	Батон/ Хлеб ржанно-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24
			3,98	1,91	52,27	239,5	0,1	15	37,41
	Ужин								
13/7/2018	Рагу овощное	130	4,38	7,2	15,6	140,4	0,12	6,6	30,3
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86
124*	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65
			7,96	7,69	52,62	304,3	0,19	6,6	52,81
	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
512*	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24
			6,96	15,4	23,23	257,45	0,12	16,64	46
	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 для лечебного питания

раз Блюда разрабатываемые МКЦУП "Центр социального питания г. Березники"

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