

СЕРТИФИКАЦИОННО

Руководитель дошкольного

образовательного учреждения № 3

Олефир Е. В. Ошкеев

2024г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (БСЛП)

Генеральный директор  
ООО "Центр социального питания г.Березники"

Ю.М.Ернова

августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

| № п/п                             | Наименование (подраздел)                | Выход | Б     | Ж     | У      | К/кал   | В1    | С    | Са     | Минеральные в-ва | Fe |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|-------|-------|-------|--------|---------|-------|------|--------|------------------|----|
| <b>Завтрак</b>                    |                                         |       |       |       |        |         |       |      |        |                  |    |
| 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 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 сахаром                           | 150   | 0     | 0     | 11,28  | 45,08   | 0     | 0    | 4,05   | 0,65             |    |
|                                   |                                         |       | 9,67  | 13,47 | 41,88  | 329,46  | 0,08  | 1,15 | 242,23 | 1,29             |    |
| <b>Обед</b>                       |                                         |       |       |       |        |         |       |      |        |                  |    |
| 168                               | Суп картофельный с рыбной консервой     | 150   | 5,74  | 3,24  | 7,52   | 83,93   | 0,06  | 4,29 | 54,71  | 0,74             |    |
| раз                               | Пшеница из свинины                      | 50    | 7,6   | 8,4   | 4,1    | 126,3   | 0,07  | 0    | 7      | 0,9              |    |
| табл                              | Каша гречневая вязкая                   | 100   | 4,57  | 6,32  | 16,44  | 142,65  | 0,09  | 0,71 | 70,88  | 1,72             |    |
| 129                               | Икра кабачковая                         | 20    | 0,24  | 0,94  | 1,54   | 15,6    | 0,01  | 2,88 | 9,6    | 0,24             |    |
| раз                               | Компот из сухофруктов                   | 150   | 0,24  | 0,15  | 16,4   | 67,93   | 0     | 0,21 | 6,34   | 5,38             |    |
| 124*                              | Хлеб ржано-пшеничный                    | 40    | 2,86  | 0,39  | 18,78  | 87,84   | 0,05  | 0    | 14,05  | 0,85             |    |
|                                   |                                         |       | 21,25 | 19,44 | 64,78  | 524,25  | 0,28  | 8,09 | 162,58 | 9,83             |    |
| <b>Полдник</b>                    |                                         |       |       |       |        |         |       |      |        |                  |    |
| 602*                              | Вафля                                   | 1 шт  | 1,24  | 0,4   | 15,42  | 69,6    | 0,02  | 0    | 2,2    | 0,14             |    |
| 249                               | Молоко кипяченое                        | 150   | 4,28  | 4,78  | 7,56   | 90,1    | 0,02  | 0,38 | 150,64 | 0,13             |    |
|                                   |                                         |       | 5,52  | 5,18  | 22,98  | 159,7   | 0,04  | 0,38 | 152,84 | 0,27             |    |
| <b>Ужин</b>                       |                                         |       |       |       |        |         |       |      |        |                  |    |
| раз                               | Рулет мясной паровой с яйцом            | 60    | 9,39  | 8,03  | 4,03   | 113,58  | 0,05  | 0    | 14,66  | 0,92             |    |
| 193                               | Макаронные изделия отварные             | 110   | 4,04  | 3,9   | 25,9   | 154,8   | 1,47  | 0    | 8,53   | 0,71             |    |
| раз                               | Компот из свежих фруктов                | 150   | 0,36  | 0,53  | 10,55  | 45,51   | 0     | 1,95 | 11,14  | 0,33             |    |
| 122*                              | Хлеб пшеничный                          | 30    | 2,15  | 0,29  | 14,1   | 65,88   | 0,04  | 0    | 10,54  | 0,64             |    |
|                                   |                                         |       | 15,94 | 12,75 | 54,58  | 379,77  | 1,56  | 1,95 | 44,87  | 2,6              |    |
| <b>Ужин дома с 19-00 до 20-00</b> |                                         |       |       |       |        |         |       |      |        |                  |    |
|                                   | Омлет с зеленым горошком и морковью     | 75    | 4,93  | 5,78  | 2,61   | 82,18   | 0,04  | 0,92 | 55,7   | 0,88             |    |
|                                   | Кисломолочный напиток                   | 100   | 2,8   | 2,19  | 4,14   | 47,26   | 0,03  | 0,7  | 120    | 0,1              |    |
|                                   | Фрукты (Плоды свежие)                   | 150   | 0,6   | 0,6   | 15,6   | 67,5    | 0,05  | 15   | 24     | 3,3              |    |
|                                   |                                         |       | 8,33  | 8,33  | 8,33   | 8,35    | 8,33  | 8,33 | 8,33   | 8,33             |    |
| Итого за день                     |                                         |       | 60,71 | 59,17 | 192,55 | 1401,51 | 10,29 | 19,9 | 610,85 | 22,32            |    |

| № п/п     | 2 день (вторник)                                | Выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |       |       | Минеральные в-ва |       |  |
|-----------|-------------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|-------|-------|------------------|-------|--|
|           | Завтрак                                         | Б     | Ж                | У     | К/кал  | В 1      | С     | Са    | Fe               |       |  |
| 110*      | Бутерброд с повидлом на батоне                  | 10/20 | 1,2              | 4,2   | 20,4   | 124      | 0,02  | 0,1   | 6,4              | 0,44  |  |
| раз       | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным   | 150   | 5,38             | 6,74  | 21,63  | 170,4    | 0,13  | 1,16  | 117,6            | 0,93  |  |
| раз       | Какао с молоком                                 | 150   | 2,54             | 0,53  | 24,58  | 113,15   | 0,03  | 0,25  | 115,42           | 0,49  |  |
|           | Обед                                            |       | 9,12             | 11,47 | 66,61  | 407,55   | 0,18  | 1,51  | 239,42           | 1,86  |  |
| 17/4/2021 | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150/5 | 1,07             | 3,08  | 6,74   | 60,94    | 0,03  | 8,03  | 17,87            | 0,66  |  |
| раз       | Биточек рыбный                                  | 50    | 7,39             | 1,37  | 4,84   | 61,2     | 0,03  | 0,14  | 20,13            | 0,35  |  |
| 205       | Картофельное пюре                               | 110   | 2,3              | 4,7   | 10,4   | 106,5    | 0,09  | 3,4   | 24,24            | 0,76  |  |
| 211       | Пюре из моркови/ Овощи свежие                   | 30    | 0,47             | 1,12  | 3,25   | 24,9     | 0,01  | 1,89  | 10,98            | 0,46  |  |
| раз       | Компот из изюма                                 | 150   | 0,24             | 0,15  | 16,4   | 67,93    | 0,01  | 0,21  | 6,34             | 5,38  |  |
| 124*      | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40    | 2,86             | 0,39  | 18,78  | 87,84    | 0,05  | 0     | 14,05            | 0,85  |  |
|           | Полдник                                         |       | 14,33            | 10,81 | 60,41  | 409,31   | 0,22  | 13,67 | 93,61            | 8,46  |  |
| раз       | Булочка детская                                 | 45    | 2,11             | 4,52  | 17,48  | 119,05   | 0,04  | 0     | 11,25            | 0,53  |  |
| 249       | Молоко кипяченое                                | 150   | 4,28             | 4,78  | 7,56   | 90,1     | 0,02  | 0,38  | 150,64           | 0,13  |  |
|           | Ужин                                            |       | 6,39             | 9,3   | 25,04  | 209,15   | 0,06  | 0,38  | 161,89           | 0,66  |  |
| раз       | Пудинг из творога с рисом "Нежный"              | 100   | 14,5             | 8,8   | 21,6   | 203      | 0     | 0,38  | 131              | 0,62  |  |
| 493*      | Сушенное молоко                                 | 20    | 0,14             | 0,17  | 1,11   | 6,56     | 0,01  | 0     | 0,29             | 0,01  |  |
| раз       | Кисель Вишневка                                 | 150   | 0,02             | 0     | 18     | 70,1     | 0     | 0     | 4,86             | 0,78  |  |
| 122*      | Хлеб пшеничный                                  | 30    | 2,15             | 0,29  | 14,1   | 65,88    | 0,04  | 0     | 10,54            | 0,64  |  |
|           | Ужин дома с 19-00 до 20-00                      |       | 16,81            | 9,26  | 54,81  | 345,54   | 0,05  | 0,38  | 146,69           | 2,05  |  |
|           | Блюдо из рыбы с зеленью                         | 100   | 12,48            | 3,11  | 6,03   | 102,03   | 0,06  | 0,74  | 42,48            | 0,62  |  |
|           | Кисломолочный напиток                           | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14   | 47,26    | 0,03  | 0,7   | 120              | 0,1   |  |
|           | Фрукты (Плоды свежие)                           | 150   | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5     | 0,05  | 15    | 24               | 3,3   |  |
|           |                                                 |       | 15,88            | 15,88 | 15,88  | 15,88    | 15,88 | 15,88 | 15,88            | 15,88 |  |
|           | Итого за день                                   |       | 62,53            | 56,72 | 222,75 | 1387,43  | 16,39 | 31,82 | 657,49           | 28,91 |  |

| № рсч   | 3 день (среда)                           | Выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      | Минеральные в-ва |        |       |
|---------|------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|------|------------------|--------|-------|
|         | Завтрак                                  |       | Б                | Ж     | У      | К/кал    | В 1  | С                | Са     | Fe    |
| 105*    | Бутерброд с сыром на батоне              | 10/20 | 5,01             | 3,87  | 7,42   | 123,14   | 0,02 | 0,11             | 138,6  | 0,31  |
| раз     | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150   | 3,91             | 7,85  | 28,7   | 203,48   | 0,04 | 1,83             | 73,49  | 0,53  |
| раз     | Чай с молоком                            | 150   | 1,1              | 0,94  | 13,08  | 65,34    | 0,01 | 0,48             | 49,05  | 0,69  |
|         |                                          |       | 10,02            | 12,66 | 49,2   | 391,96   | 0,07 | 2,42             | 261,14 | 1,53  |
|         | Обед                                     |       |                  |       |        |          |      |                  |        |       |
| 15/2023 | Рассольник ленинградский со сметаной     | 150/5 | 1,25             | 3,22  | 7,67   | 73,4     | 0,05 | 7,11             | 8,69   | 0,49  |
| раз     | Колбета из свинины                       | 50    | 7,6              | 8,4   | 4,1    | 126,3    | 0,07 | 0                | 7      | 0,9   |
| 203     | Картофель отварной                       | 110   | 2,3              | 5,2   | 19,9   | 134,02   | 0,09 | 13,44            | 8,76   | 0,75  |
| 199     | Капуста тушеная                          | 30    | 0,78             | 0,96  | 4,04   | 26,15    | 0,01 | 5,1              | 17,3   | 0,65  |
| раз     | Компот из шиповника                      | 150   | 0,51             | 0     | 17,3   | 71,18    | 0    | 45               | 4,08   | 3,6   |
| 124*    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40    | 2,86             | 0,39  | 18,78  | 87,84    | 0,05 | 0                | 14,05  | 0,85  |
|         |                                          |       | 15,3             | 18,17 | 71,79  | 518,89   | 0,27 | 70,65            | 59,88  | 7,24  |
|         | Полдник                                  |       |                  |       |        |          |      |                  |        |       |
| 603     | Пряник                                   | 1 шт  | 1,2              | 0,9   | 15     | 73,2     | 0,02 | 0                | 2,2    | 0,2   |
| 249     | Молоко кипяченое                         | 150   | 4,28             | 4,78  | 7,56   | 90,1     | 0,02 | 0,38             | 150,64 | 0,13  |
|         |                                          |       | 5,48             | 5,68  | 22,56  | 163,3    | 0,04 | 0,38             | 152,84 | 0,33  |
|         | Ужин                                     |       |                  |       |        |          |      |                  |        |       |
| раз     | Тефтели мясные                           | 50    | 7,1              | 6,03  | 4,8    | 92,08    | 0,05 | 2                | 12,63  | 0,74  |
| 190     | Рис отварной                             | 110   | 2,48             | 3,63  | 25,18  | 157,7    | 1,76 | 0                | 10,23  | 0,85  |
| раз     | Соус томатный                            | 30    | 0,6              | 1,27  | 2      | 21,8     | 0,01 | 0,1              | 17,91  | 0,04  |
| раз     | Чай с лимоном                            | 150   | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25    | 0    | 2,52             | 2,63   | 0,82  |
| 122*    | Хлеб пшеничный                           | 30    | 2,15             | 0,29  | 14,1   | 65,88    | 0,04 | 0                | 10,54  | 0,64  |
|         |                                          |       | 12,38            | 11,22 | 59,81  | 393,71   | 1,86 | 4,62             | 53,94  | 3,09  |
|         | Ужин дома с 19-00 до 20-00               |       |                  |       |        |          |      |                  |        |       |
|         | Былодо 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                            |       | 55,1             | 58,8  | 226,62 | 1725,3   | 2,36 | 106,19           | 705,42 | 17,05 |

| № рецеп  | 4 день (четверг)                                 | Выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      |       | Минеральные в-ва |       |
|----------|--------------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|------|-------|------------------|-------|
|          | Завтрак                                          |       | Б                | Ж     | У      | К/кал    | В 1  | С     | Са               | Fe    |
| 110*     | Бутерброд с повидлом на батоне                   | 10/20 | 1,2              | 4,2   | 20,4   | 124      | 0,02 | 0,1   | 6,4              | 0,44  |
| раз      | Каша пшенная молочно-масляная с маслом сливочным | 150   | 5,84             | 7,43  | 26,93  | 200,18   | 0,14 | 1,1   | 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  |
| 174/2021 | Обед                                             |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| раз      | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной    | 150/5 | 0,95             | 2,63  | 3,83   | 50,4     | 0,03 | 10,07 | 15,46            | 0,42  |
| раз      | Хлебцы куриные                                   | 50    | 8,7              | 7,6   | 4,9    | 122,3    | 0,05 | 2     | 12,63            | 0,74  |
| 193      | Макаронные изделия отварные                      | 110   | 4,04             | 3,9   | 25,9   | 154,8    | 1,47 | 0     | 8,53             | 0,71  |
| 60*      | Салат из свежих овощей                           | 30    | 0,5              | 1,5   | 2,82   | 27,18    | 0,01 | 4,2   | 21,4             | 0,81  |
| раз      | Компот из сухофруктов                            | 150   | 0,24             | 0,15  | 16,4   | 67,93    | 0    | 0,21  | 6,34             | 5,38  |
| 124*     | Хлеб ржано-пшеничный                             | 40    | 2,86             | 0,39  | 18,78  | 87,84    | 0,05 | 0     | 14,05            | 0,85  |
|          |                                                  |       | 17,29            | 16,17 | 72,63  | 510,45   | 1,61 | 16,48 | 78,41            | 8,91  |
| 290      | Полдник                                          |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| раз      | Шашлык с картофелем                              | 45    | 4,5              | 4,9   | 25,9   | 166,2    | 0,04 | 0     | 11,25            | 0,53  |
| 249      | Молоко кипяченое                                 | 150   | 4,28             | 4,78  | 7,56   | 90,1     | 0,02 | 0,38  | 150,64           | 0,13  |
|          |                                                  |       | 8,78             | 9,68  | 33,46  | 256,3    | 0,06 | 0,38  | 161,89           | 0,66  |
|          | Ужин                                             |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| раз      | Пудинг творожный с яблоками                      | 120   | 9,2              | 6,5   | 20,8   | 239,5    | 0,05 | 0,04  | 121,87           | 0,5   |
| раз      | Соус фруктовый                                   | 30    | 0,02             | 0     | 5,8    | 23,3     | 0    | 0     | 4,86             | 0,78  |
| раз      | Чай с сахаром                                    | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08    | 0    | 0     | 4,05             | 0,65  |
| 122*     | Хлеб пшеничный                                   | 30    | 2,15             | 0,29  | 14,1   | 65,88    | 0,04 | 0     | 10,54            | 0,64  |
|          |                                                  |       | 11,37            | 6,79  | 51,98  | 373,76   | 0,09 | 0,04  | 141,32           | 2,57  |
|          | Ужин дома с 19-00 до 20-00                       |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
|          | Когтелы 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                                    |       | 55,92            | 63,12 | 266,36 | 1921,04  | 2,15 | 50,41 | 813,29           | 19,06 |

| № п/п    | 5 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            | 0,31  |
| 43       | Суп молочный с крутой рисовой          | 150   | 1,4              | 4,6   | 9,2    | 84,4     | 0,05 | 0,68  | 117,45           | 0,28  |
| раз      | Чай с молоком                          | 150   | 1,1              | 0,94  | 13,08  | 65,34    | 0,01 | 0,48  | 49,05            | 0,69  |
|          |                                        |       | 7,51             | 13,7  | 29,7   | 272,88   | 0,08 | 1,27  | 305,1            | 1,28  |
|          | Обед                                   |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| 48       | Суп-лапша домашняя                     | 150   | 1,5              | 2,9   | 8,3    | 65,6     | 0,03 | 0,4   | 8,21             | 0,35  |
| раз      | "Наливка" картофельная с рыбой         | 150   | 10,3             | 8,9   | 4,9    | 128,1    | 0,04 | 0     | 6,88             | 6,23  |
| 451*     | Соус молочный с морковью               | 30    | 0,7              | 2,4   | 2,6    | 34,8     | 0,01 | 0,14  | 16,7             | 0,08  |
|          | Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие | 20    | 1                | 0,04  | 2,6    | 5,4      | 0,07 | 5     | 5,2              | 0,14  |
| раз      | Компот из изюма                        | 150   | 0,24             | 0,15  | 16,4   | 67,93    | 0,01 | 0,21  | 6,34             | 5,38  |
| 124*     | Хлеб ржано-пшеничный                   | 40    | 2,86             | 0,39  | 18,78  | 87,84    | 0,05 | 0     | 14,05            | 0,85  |
|          |                                        |       | 16,6             | 14,78 | 53,58  | 389,67   | 0,21 | 5,75  | 57,38            | 13,03 |
|          | Полдник                                |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| 604      | Печенье                                | 1 шт  | 1,5              | 1,96  | 14,9   | 83,4     | 0,02 | 0     | 2,2              | 0,2   |
| 249      | Молоко кипяченое                       | 150   | 4,28             | 4,78  | 7,56   | 90,1     | 0,02 | 0,38  | 150,64           | 0,13  |
| 126      | Фрукты (Плоды свежие)                  | 1 шт  | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5     | 0,05 | 15    | 24               | 3,3   |
|          |                                        |       | 6,38             | 7,34  | 38,06  | 241      | 0,09 | 15,38 | 176,84           | 3,63  |
|          | Ужин                                   |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| 310*     | Яйцо варёное                           | 21    | 2,55             | 2,3   | 0,15   | 31,5     | 0,02 | 0     | 11               | 0,5   |
| 137/2018 | Рагу овощное                           | 110   | 3,7              | 6,1   | 13,2   | 118,8    | 0,12 | 6,6   | 30,3             | 0,95  |
| раз      | Чай с лимоном                          | 150   | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25    | 0    | 2,52  | 2,63             | 0,82  |
| 122*     | Хлеб пшеничный                         | 30    | 2,15             | 0,29  | 14,1   | 65,88    | 0,04 | 0     | 10,54            | 0,64  |
|          |                                        |       | 8,45             | 8,69  | 41,18  | 272,43   | 0,18 | 9,12  | 54,47            | 2,91  |
|          | Ужин дома с 19-00 до 20-00             |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
|          | Пудинг мясной с овощами                | 100   | 8,52             | 8,28  | 3,52   | 142,68   | 0,04 | 12,42 | 33,62            | 1,46  |
|          | Кисло-молочный напиток                 | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14   | 47,26    | 0,03 | 0,7   | 120              | 0,1   |
|          |                                        |       | 11,32            | 10,47 | 7,66   | 189,94   | 0,07 | 13,12 | 153,62           | 1,56  |
|          | Итого за день                          |       | 50,26            | 54,98 | 170,18 | 1365,92  | 0,63 | 44,64 | 747,41           | 22,41 |

[illegible]

| № рецеп | 7 день (вторник)                        | Выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      |       | Минеральные в-ва |       |
|---------|-----------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|------|-------|------------------|-------|
|         | Завтрак                                 | Б     | Ж                | У     | К/кал  | В 1      | С    | Са    | Fe               |       |
| 110*    | Бульброд с повидлом на батоне           | 10/20 | 1,2              | 4,2   | 20,4   | 124      | 0,02 | 0,1   | 6,4              | 0,44  |
| 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   | 1,1              | 0,94  | 13,08  | 65,34    | 0,01 | 0,48  | 49,05            | 0,69  |
|         |                                         |       | 6,96             | 10,45 | 56,66  | 350,58   | 0,09 | 1,62  | 155,03           | 1,46  |
|         | Обед                                    |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| 37      | Суп картофельный с бобовыми             | 150   | 1,41             | 2,3   | 8,16   | 59,28    | 0,1  | 5,7   | 72,75            | 0,69  |
| раз     | Тфтели из рыбы                          | 50    | 4,4              | 1,03  | 4,6    | 45,3     | 0,02 | 0,19  | 0,03             | 0,43  |
| 205     | Картофельное пюре                       | 110   | 2,3              | 4,7   | 10,4   | 106,5    | 0,09 | 3,4   | 24,24            | 0,76  |
| 199     | Капуста тушеная                         | 30    | 0,78             | 0,96  | 4,04   | 26,15    | 0,01 | 5,1   | 17,3             | 0,65  |
| раз     | Компот из сухофруктов                   | 150   | 0,24             | 0,15  | 16,4   | 67,93    | 0    | 0,21  | 6,34             | 5,38  |
| 124*    | Хлеб ржано-пшеничный                    | 40    | 2,86             | 0,39  | 18,78  | 87,84    | 0,05 | 0     | 14,05            | 0,85  |
|         |                                         |       | 11,99            | 9,53  | 62,38  | 393      | 0,27 | 14,6  | 134,71           | 8,76  |
|         | Полдник                                 |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| 270     | Булочка Российская                      | 30    | 2,13             | 1,45  | 19,6   | 99,9     | 0,03 | 0,04  | 7,73             | 0,29  |
| 249     | Молоко кипяченое                        | 150   | 4,28             | 4,78  | 7,56   | 90,1     | 0,02 | 0,38  | 150,64           | 0,13  |
|         |                                         |       | 6,41             | 6,23  | 27,16  | 190      | 0,05 | 0,42  | 158,37           | 0,42  |
|         | Ужин                                    |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| раз     | Пудинг из творога с рисом "Нежный"      | 100   | 14,5             | 8,8   | 21,6   | 203      | 0    | 0,38  | 131              | 0,62  |
| 493*    | Сгущенное молоко                        | 20    | 0,14             | 0,17  | 1,11   | 6,56     | 0,01 | 0     | 0,29             | 0,01  |
| раз     | Чай с сахаром                           | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08    | 0    | 0     | 4,05             | 0,65  |
| 122*    | Хлеб пшеничный                          | 30    | 2,15             | 0,29  | 14,1   | 65,88    | 0,04 | 0     | 10,54            | 0,64  |
|         |                                         |       | 16,79            | 9,26  | 48,09  | 320,52   | 0,05 | 0,38  | 145,88           | 1,92  |
|         | Ужин дома с 19-00 до 20-00              |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
|         | Блюдо из творога с фруктовым салатом    | 75    | 4,17             | 2,4   | 15,83  | 104,9    | 0,02 | 3,05  | 51,61            | 1,51  |
|         | Кисломолочный напиток                   | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14   | 47,26    | 0,03 | 0,7   | 120              | 0,1   |
|         | Фрукты (Плоды свежие)                   | 150   | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5     | 0,05 | 15    | 24               | 3,3   |
|         |                                         |       | 7,57             | 5,19  | 35,57  | 219,66   | 0,1  | 18,75 | 195,61           | 4,91  |
|         | Итого за день                           |       | 49,72            | 40,66 | 229,86 | 1473,76  | 0,56 | 35,77 | 789,6            | 17,47 |

| № пп | 8 день (среда)                                  |         | выход | Пищевые вещества |        |         |      |       |        | Витамины |  | Минеральные в-ва |  |  |
|------|-------------------------------------------------|---------|-------|------------------|--------|---------|------|-------|--------|----------|--|------------------|--|--|
|      |                                                 | Завтрак | B     | Ж                | У      | K/кал   | V I  | C     | Sа     | Fе       |  |                  |  |  |
| 108* | Булерброд с маслом сливочным на батоне          | 5/20    | 5,01  | 8,16             | 7,42   | 123,14  | 0,02 | 0,11  | 138,6  | 0,31     |  |                  |  |  |
| раз  | Суп молочный с макаронными изделиями (вермшель) | 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     |  |                  |  |  |
|      |                                                 |         | 11,83 | 12,67            | 44,94  | 343,65  | 0,1  | 1,04  | 371,47 | 1,08     |  |                  |  |  |
|      | Обед                                            |         |       |                  |        |         |      |       |        |          |  |                  |  |  |
| раз  | Суп-пюре из картофеля с гречками                | 150/12  | 4,3   | 3,96             | 18,82  | 142,6   | 0,1  | 5,67  | 71,4   | 0,68     |  |                  |  |  |
| табл | Шницель из свинины                              | 50      | 7,6   | 8,4              | 4,1    | 126,3   | 0,07 | 0     | 7      | 0,9      |  |                  |  |  |
| раз  | Каша гречневая вязкая                           | 100     | 4,57  | 6,32             | 16,44  | 142,65  | 0,09 | 0,71  | 70,88  | 1,72     |  |                  |  |  |
| раз  | Икра свекольная                                 | 30      | 0,42  | 2,26             | 1,89   | 35,68   | 0,01 | 1,89  | 10,98  | 0,46     |  |                  |  |  |
| раз  | Компот из шиповника                             | 150     | 0,51  | 0                | 17,3   | 71,18   | 0    | 45    | 4,08   | 3,6      |  |                  |  |  |
| раз  | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40      | 2,86  | 0,39             | 18,78  | 87,84   | 0,05 | 0     | 14,05  | 0,85     |  |                  |  |  |
|      |                                                 |         | 20,26 | 21,33            | 77,33  | 606,25  | 0,32 | 53,27 | 178,39 | 8,21     |  |                  |  |  |
|      | Полдник                                         |         |       |                  |        |         |      |       |        |          |  |                  |  |  |
| раз  | Баранка ванильная                               | 1 шт    | 1,66  | 1,6              | 11,94  | 69,8    | 0,02 | 0     | 4,4    | 0,3      |  |                  |  |  |
| раз  | Молоко кипяченое                                | 150     | 4,28  | 4,78             | 7,56   | 90,1    | 0,02 | 0,38  | 150,64 | 0,13     |  |                  |  |  |
|      |                                                 |         | 5,94  | 6,38             | 19,5   | 159,9   | 0,04 | 0,38  | 155,04 | 0,43     |  |                  |  |  |
|      | 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                    | 100     | 1,7   | 4,5              | 8,5    | 82      | 0,08 | 3,1   | 27     | 0,8      |  |                  |  |  |
| раз  | Чай с лимоном                                   | 150     | 0,05  | 0                | 13,73  | 56,25   | 0    | 2,52  | 2,63   | 0,82     |  |                  |  |  |
| раз  | Хлеб пшеничный                                  | 30      | 2,15  | 0,29             | 14,1   | 65,88   | 0,04 | 0     | 10,54  | 0,64     |  |                  |  |  |
|      |                                                 |         | 10,7  | 12,99            | 47,23  | 350,53  | 0,13 | 6,07  | 68,67  | 3,46     |  |                  |  |  |
|      | Ужин дома с 19-00 до 20-00                      |         |       |                  |        |         |      |       |        |          |  |                  |  |  |
|      | Былодо из цыпленка с овощами                    | 100     | 8,52  | 8,28             | 3,52   | 142,68  | 0,04 | 12,42 | 33,62  | 1,46     |  |                  |  |  |
|      | Соки 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     |  |                  |  |  |
|      |                                                 |         | 57,75 | 61,75            | 202,62 | 1649,01 | 0,64 | 75,18 | 814,19 | 14,84    |  |                  |  |  |

| № п/п  | 9 день (четверг)                              | 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 молочная с маслом сливочным | 150   | 5,38             | 6,74  | 21,63  | 170,4    | 0,13 | 1,16  | 117,6            | 0,93  |
| раз    | Чай с молоком                                 | 150   | 1,1              | 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                                          |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| 8/2024 | Свёкольник со сметаной                        | 150/5 | 1,12             | 3,8   | 6      | 62,5     | 0,03 | 8,03  | 17,87            | 0,66  |
| раз    | Котлета рыбная Любительская                   | 50    | 6,25             | 1,58  | 3      | 51       | 0,04 | 0,4   | 25,5             | 0,4   |
| 203    | Картофель отварной                            | 110   | 2,3              | 5,2   | 19,9   | 134,02   | 0,09 | 13,44 | 8,76             | 0,75  |
|        | Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие        | 20    | 1                | 0,04  | 2,6    | 5,4      | 0,07 | 5     | 5,2              | 0,14  |
| раз    | Компот из изюма                               | 150   | 0,24             | 0,15  | 16,4   | 67,93    | 0,01 | 0,21  | 6,34             | 5,38  |
| 124*   | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40    | 2,86             | 0,39  | 18,78  | 87,84    | 0,05 | 0     | 14,05            | 0,85  |
|        |                                               |       | 13,77            | 11,16 | 66,68  | 408,69   | 0,29 | 27,08 | 77,72            | 8,18  |
|        | 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   | 90,1     | 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                                          |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| раз    | Лапшевник с творогом                          | 120   | 10               | 8,3   | 21,2   | 181      | 0,03 | 0,4   | 173,35           | 0,55  |
| раз    | Соус молочный пломбир                         | 30    | 1,2              | 2,2   | 9,2    | 61,2     | 0    | 0     | 0,1              | 0,01  |
| раз    | Чай с сахаром                                 | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08    | 0    | 0     | 4,05             | 0,65  |
| 122*   | Хлеб пшеничный                                | 30    | 2,15             | 0,29  | 14,1   | 65,88    | 0,04 | 0     | 10,54            | 0,64  |
|        |                                               |       | 13,35            | 10,79 | 55,78  | 353,16   | 0,07 | 0,4   | 188,04           | 1,85  |
|        | Ужин дома с 19-00 до 20-00                    |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
|        | Омлет с зеленью                               | 150   | 9,86             | 11,56 | 5,22   | 164,36   | 0,08 | 1,84  | 111,4            | 1,76  |
|        | Кисломолочный напиток                         | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14   | 47,26    | 0,03 | 0,7   | 120              | 0,1   |
|        | Фрукт                                         | 100   | 0,4              | 0,4   | 10,4   | 45       | 0,03 | 10    | 16               | 2,2   |
|        |                                               |       | 13,06            | 14,15 | 19,76  | 256,62   | 0,14 | 12,54 | 247,4            | 4,06  |
|        | Итого за день                                 |       | 60,82            | 56,91 | 231,47 | 1629,61  | 0,73 | 42,21 | 983,22           | 16,97 |

[illegible]

| № п/п | № п/п | 11 день (понедельник)                    | Выход  | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      |       | Минеральные В-ва |       |  |
|-------|-------|------------------------------------------|--------|------------------|-------|--------|----------|------|-------|------------------|-------|--|
|       |       |                                          |        | Б                | Ж     | У      | К/кал    | В 1  | С     | Са               | Fe    |  |
| 108*  |       | Завтрак                                  |        |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| раз   |       | 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 молочная с маслом сливочным | 150    | 5,84             | 7,43  | 26,93  | 200,18   | 0,14 | 1,1   | 108,55           | 0,91  |  |
| раз   |       | Чай с молоком                            | 150    | 1,1              | 0,94  | 13,08  | 65,34    | 0,01 | 0,48  | 49,05            | 0,69  |  |
|       |       |                                          |        | 11,95            | 16,53 | 47,43  | 388,66   | 0,17 | 1,69  | 296,2            | 1,91  |  |
| 51    |       | Обед                                     |        |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| раз   |       | Суп-пюре из разных овощей с гренками     | 150/12 | 1,73             | 3     | 7,82   | 65,19    | 0,04 | 4,5   | 43,17            | 0,45  |  |
| табл  |       | Биточек из свинины                       | 50     | 7,6              | 8,4   | 4,1    | 126,3    | 0,07 | 0     | 7                | 0,9   |  |
| 60*   |       | Каша гречневая вязкая                    | 100    | 4,57             | 6,32  | 16,44  | 142,65   | 0,09 | 0,71  | 70,88            | 1,72  |  |
| раз   |       | Салат из свежесы отварной                | 30     | 0,5              | 1,5   | 2,82   | 27,18    | 0,01 | 4,2   | 21,4             | 0,81  |  |
| 124*  |       | Компот из шиповника                      | 150    | 4,28             | 4,78  | 7,56   | 90,1     | 0,02 | 0,38  | 150,64           | 0,13  |  |
|       |       | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40     | 2,86             | 0,39  | 18,78  | 87,84    | 0,05 | 0     | 14,05            | 0,85  |  |
|       |       |                                          |        | 21,54            | 24,39 | 57,52  | 539,26   | 0,28 | 9,79  | 307,14           | 4,86  |  |
| 602*  |       | Полдник                                  |        |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| 249   |       | Вафля                                    | 1 шт   | 1,24             | 0,4   | 15,42  | 69,6     | 0,02 | 0     | 2,2              | 0,14  |  |
|       |       | Молоко кипяченое                         | 150    | 4,28             | 4,78  | 7,56   | 90,1     | 0,02 | 0,38  | 150,64           | 0,13  |  |
|       |       |                                          |        | 5,52             | 5,18  | 22,98  | 159,7    | 0,04 | 0,38  | 152,84           | 0,27  |  |
| раз   |       | Ужин                                     |        |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| раз   |       | Тефтели мясные                           | 50     | 7,1              | 6,03  | 4,8    | 92,08    | 0,05 | 2     | 12,63            | 0,74  |  |
| раз   |       | Картофель запеченный из отварного        | 110    | 2,8              | 6,4   | 9,8    | 124,16   | 0    | 24    | 12               | 1,08  |  |
| раз   |       | Чай с лимоном                            | 150    | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25    | 0    | 2,52  | 2,63             | 0,82  |  |
| 122*  |       | Хлеб пшеничный                           | 30     | 2,15             | 0,29  | 14,1   | 65,88    | 0,04 | 0     | 10,54            | 0,64  |  |
|       |       |                                          |        | 12,1             | 12,72 | 42,43  | 338,37   | 0,09 | 28,52 | 37,8             | 3,28  |  |
|       |       | Ужин дома с 19-00 до 20-00               |        |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
|       |       | Фрукт                                    | 70     | 6,67             | 3,59  | 3      | 71,07    | 0,04 | 1,44  | 18,07            | 0,31  |  |
| 532   |       | Сок фруктовый                            | 100    | 0,4              | 0,4   | 10,4   | 45       | 0,03 | 10    | 16               | 2,2   |  |
|       |       |                                          | 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                            |        | 59,18            | 63,01 | 203,96 | 1634,06  | 0,67 | 55,82 | 842,05           | 13,23 |  |

[illegible]

| № рецеп       | 13 день (среда)                         | 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 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   | 1,1              | 0,94  | 13,08  | 65,34    | 0,01 | 0,48  | 49,05            | 0,69  |  |
|               |                                         |       | 6,96             | 10,45 | 56,66  | 350,58   | 0,09 | 1,62  | 155,03           | 1,46  |  |
|               | Обед                                    |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| 192/2022      | Суп крестьянский со сметаной            | 150/5 | 1,22             | 3,46  | 6,82   | 63,98    | 0,03 | 6,66  | 12,8             | 0,4   |  |
| раз           | Картофель тушёный с рубленой свиной     | 150   | 21,3             | 19,1  | 12,2   | 275,7    | 0,2  | 36,6  | 41,2             | 1,8   |  |
| 121*          | Отруец соленый/ Овощи свежие            | 20    | 1                | 0,04  | 2,6    | 5,4      | 0,07 | 5     | 5,2              | 0,14  |  |
| раз           | Компот из свежих фруктов                | 150   | 0,36             | 0,53  | 10,55  | 45,51    | 0    | 1,95  | 11,14            | 0,33  |  |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                    | 40    | 2,86             | 0,39  | 18,78  | 87,84    | 0,05 | 0     | 14,05            | 0,85  |  |
|               |                                         |       | 26,74            | 23,52 | 50,95  | 478,43   | 0,35 | 50,21 | 84,39            | 3,52  |  |
|               | Полдник                                 |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
|               | Баранка ванильная                       | 1 шт  | 1,66             | 1,6   | 11,94  | 69,8     | 0,02 | 0     | 4,4              | 0,3   |  |
| 249           | Молоко кипяченое                        | 150   | 4,28             | 4,78  | 7,56   | 90,1     | 0,02 | 0,38  | 150,64           | 0,13  |  |
|               |                                         |       | 5,94             | 6,38  | 19,5   | 159,9    | 0,04 | 0,38  | 155,04           | 0,43  |  |
|               | Ужин                                    |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| 310*          | Ййцо варёное                            | 21    | 2,56             | 2,32  | 0,16   | 31,51    | 0,02 | 0     | 11               | 0,5   |  |
| 105           | Пюре из гороха с маслом                 | 120   | 12,94            | 2,87  | 28,5   | 184,1    | 0,22 | 0     | 57,5             | 3,33  |  |
| раз           | Чай с лимоном                           | 150   | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25    | 0    | 2,52  | 2,63             | 0,82  |  |
| 122*          | Хлеб пшеничный                          | 30    | 2,15             | 0,29  | 14,1   | 65,88    | 0,04 | 0     | 10,54            | 0,64  |  |
|               |                                         |       | 17,7             | 5,48  | 56,49  | 337,74   | 0,28 | 2,52  | 81,67            | 5,29  |  |
|               | Ужин дома с 19-00 до 20-00              |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
|               | Блюдо из говядины с овощной икрой       | 100   | 11,9             | 12,39 | 5,27   | 180,45   | 0,05 | 4,37  | 54,09            | 1,04  |  |
|               | Сок фруктовый                           | 200   | 1                | 0,2   | 20,2   | 92       | 0,02 | 4     | 14               | 0,4   |  |
|               |                                         |       | 12,9             | 12,59 | 25,47  | 272,45   | 0,07 | 8,37  | 68,09            | 1,44  |  |
| итого за день |                                         |       | 70,24            | 58,42 | 209,07 | 1599,1   | 0,83 | 63,1  | 544,22           | 12,14 |  |

| № рецеп  | 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 пшеничная молочная с маслом сливочным      | 150   | 5,57             | 5,44  | 27,3   | 182,8    | 0,11 | 1,04  | 106,88           | 1,5   |
| раз      | Какао с молоком                                 | 150   | 2,54             | 0,53  | 24,58  | 113,15   | 0,03 | 0,25  | 115,42           | 0,49  |
|          |                                                 |       | 13,12            | 14,13 | 59,3   | 419,09   | 0,16 | 1,4   | 360,9            | 2,3   |
|          | Обед                                            |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| 174/2021 | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150/5 | 1,07             | 3,08  | 6,74   | 60,94    | 0,03 | 8,03  | 17,87            | 0,66  |
| раз      | Фрикадельки рыбные                              | 50    | 7,3              | 1     | 3,5    | 52,6     | 0,01 | 0,2   | 0,01             | 0,4   |
| 203      | Картофель отварной                              | 110   | 2,3              | 5,2   | 19,9   | 134,02   | 0,09 | 13,44 | 8,76             | 0,75  |
|          | Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие          | 20    | 1                | 0,04  | 2,6    | 5,4      | 0,07 | 5     | 5,2              | 0,14  |
| раз      | Компот из сухофруктов                           | 150   | 0,24             | 0,15  | 16,4   | 67,93    | 0    | 0,21  | 6,34             | 5,38  |
| 124*     | Хлеб ржано-пшеничный                            | 40    | 2,86             | 0,39  | 18,78  | 87,84    | 0,05 | 0     | 14,05            | 0,85  |
|          |                                                 |       | 14,77            | 9,86  | 67,92  | 408,73   | 0,25 | 26,88 | 52,23            | 8,18  |
|          | Полдник                                         |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| 274      | Сдоба обыкновенная                              | 45    | 3,5              | 2,8   | 26,5   | 145,11   | 0,07 | 0     | 7,4              | 0,3   |
| 249      | Молоко кипяченое                                | 150   | 4,28             | 4,78  | 7,56   | 90,1     | 0,02 | 0,38  | 150,64           | 0,13  |
|          |                                                 |       | 7,78             | 7,58  | 34,06  | 235,21   | 0,09 | 0,38  | 158,04           | 0,43  |
|          | Ужин                                            |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| раз      | Пудинг из творога с рисом "Нежный"              | 100   | 14,5             | 8,8   | 21,6   | 203      | 0    | 0,38  | 131              | 0,62  |
| 493*     | Стушенное молоко                                | 20    | 0,14             | 0,17  | 1,11   | 6,56     | 0,01 | 0     | 0,29             | 0,01  |
| 505      | Чай с сахаром                                   | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08    | 0    | 0     | 4,05             | 0,65  |
| 122*     | Хлеб пшеничный                                  | 30    | 2,15             | 0,29  | 14,1   | 65,88    | 0,04 | 0     | 10,54            | 0,64  |
|          |                                                 |       | 16,79            | 9,26  | 48,09  | 320,52   | 0,05 | 0,38  | 145,88           | 1,92  |
|          | 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  |
|          | Кисломолочный напиток                           | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14   | 47,26    | 0,03 | 0,7   | 120              | 0,1   |
|          | Фрукты (Плоды свежие)                           | 150   | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5     | 0,05 | 15    | 24               | 3,3   |
|          |                                                 |       | 5,44             | 12,27 | 24,02  | 218,72   | 0,12 | 23,67 | 199,56           | 3,93  |
|          | Итого за день                                   |       | 57,9             | 53,1  | 233,39 | 1602,27  | 0,67 | 52,71 | 916,61           | 16,76 |

| № п/п | 15 день (пятница)                             | 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 молочная с маслом сливочным | 150   | 5,38             | 6,74  | 21,63  | 170,4    | 0,13 | 1,16  | 117,6            | 0,93  |  |
| раз   | Чай с молоком                                 | 150   | 1,1              | 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                                          |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| 168*  | Суп картофельный с рыбной консервой           | 150   | 5,74             | 3,24  | 7,52   | 83,93    | 0,06 | 4,29  | 54,71            | 0,74  |  |
| раз   | Рулет мясной паровой с яйцом                  | 60    | 9,39             | 8,03  | 4,03   | 113,58   | 0,05 | 0     | 14,66            | 0,92  |  |
| 193   | Вермишель отварная                            | 110   | 4,04             | 3,9   | 25,9   | 154,8    | 1,47 | 0     | 8,53             | 0,71  |  |
| 199   | Капуста тушеная                               | 30    | 0,78             | 0,96  | 4,04   | 26,15    | 0,01 | 5,1   | 17,3             | 0,65  |  |
| раз   | Напиток витаминный                            | 150   | 0,04             | 0     | 11,44  | 46,9     | 0    | 2,1   | 2,2              | 0,5   |  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40    | 2,86             | 0,39  | 18,78  | 87,84    | 0,05 | 0     | 14,05            | 0,85  |  |
|       |                                               |       | 22,85            | 16,52 | 71,71  | 513,2    | 1,64 | 11,49 | 111,45           | 4,37  |  |
|       | Полдник                                       |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| 604   | Печенье                                       | 1 шт  | 1,5              | 1,96  | 14,9   | 83,4     | 0,02 | 0     | 2,2              | 0,2   |  |
| 249   | Молоко кипяченое                              | 150   | 4,28             | 4,78  | 7,56   | 90,1     | 0,02 | 0,38  | 150,64           | 0,13  |  |
|       |                                               |       | 5,78             | 6,74  | 22,46  | 173,5    | 0,04 | 0,38  | 152,84           | 0,33  |  |
|       | Ужин                                          |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| раз   | Ёжики куриные                                 | 60    | 6,3              | 9,3   | 7,8    | 140,1    | 0,05 | 2     | 12,63            | 0,74  |  |
| 205   | Картофельное пюре                             | 110   | 2,3              | 4,7   | 10,4   | 106,5    | 0,09 | 3,4   | 24,24            | 0,76  |  |
| раз   | Компот из свежих фруктов                      | 150   | 0,36             | 0,53  | 10,55  | 45,51    | 0    | 1,95  | 11,14            | 0,33  |  |
| 122*  | Хлеб пшеничный                                | 30    | 2,15             | 0,29  | 14,1   | 65,88    | 0,04 | 0     | 10,54            | 0,64  |  |
|       |                                               |       | 11,11            | 14,82 | 42,85  | 357,99   | 0,18 | 7,35  | 58,55            | 2,47  |  |
|       | Ужин дома с 19-00 до 20-00                    |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
|       | Блюдо из моркови с творогом                   | 150   | 14,89            | 12,76 | 19,88  | 245,9    | 0,09 | 1,6   | 134,66           | 0,97  |  |
|       | Кисломолочный напиток                         | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14   | 47,26    | 0,03 | 0,7   | 120              | 0,1   |  |
|       |                                               |       | 17,69            | 14,95 | 24,02  | 293,16   | 0,12 | 2,3   | 254,66           | 1,07  |  |
|       | Итого за день                                 |       | 68,92            | 64,58 | 203,17 | 1696,73  | 2,14 | 23,27 | 882,75           | 10,17 |  |

| № п/п | 16 день (понедельник)                   | Выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      |       | Минеральные в-ва |      |
|-------|-----------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|------|-------|------------------|------|
|       | Завтрак                                 |       | Б                | Ж     | У      | К/кал    | В1   | С     | Са               | Fe   |
| 110*  | Бутерброд с повидлом на батоне          | 10/20 | 1,2              | 4,2   | 20,4   | 124      | 0,02 | 0,1   | 6,4              | 0,44 |
| 93*   | Каши Дружба молочная с маслом сливочным | 150   | 3,2              | 7,1   | 15,1   | 135,75   | 0,05 | 0,68  | 117,5            | 0,2  |
| раз   | Какао с молоком                         | 150   | 2,54             | 0,53  | 24,58  | 113,15   | 0,03 | 0,25  | 115,42           | 0,49 |
|       |                                         |       | 6,94             | 11,83 | 60,08  | 372,9    | 0,1  | 1,03  | 239,32           | 1,13 |
| 215/1 | Обед                                    |       |                  |       |        |          |      |       |                  |      |
| раз   | Суп из овощей со сметаной               | 150/5 | 2,9              | 7,3   | 10,49  | 189,07   | 0,08 | 6     | 61,39            | 0,78 |
| 193   | Котлета из свинины                      | 50    | 7,6              | 8,4   | 4,1    | 126,3    | 0,07 | 0     | 7                | 0,9  |
| 133*  | Макаронные изделия отварные             | 110   | 4,04             | 3,9   | 2,19   | 154,8    | 1,47 | 0     | 8,53             | 0,71 |
| 532*  | Фасоль отварная/Икра морковная          | 20    | 0,16             | 0,02  | 6,34   | 2,6      | 0,01 | 2     | 2,8              | 0,18 |
| 124*  | Сок фруктовый                           | 150   | 0,8              | 0,15  | 15,2   | 69       | 0,02 | 4     | 14               | 0,4  |
|       | Хлеб ржано-пшеничный                    | 40    | 2,86             | 0,39  | 18,78  | 87,84    | 0,05 | 0     | 14,05            | 0,85 |
|       |                                         |       | 18,36            | 20,16 | 74,81  | 629,61   | 1,7  | 12    | 107,77           | 3,82 |
| 602*  | Подник                                  |       |                  |       |        |          |      |       |                  |      |
| 290   | Вафли                                   | 1 шт  | 1,24             | 0,4   | 15,42  | 69,6     | 0,02 | 0     | 2,2              | 0,14 |
| 249   | Молоко кипяченое                        | 150   | 4,28             | 4,78  | 7,56   | 90,1     | 0,02 | 0,38  | 150,64           | 0,13 |
|       |                                         |       | 5,52             | 5,18  | 22,98  | 159,7    | 0,04 | 0,38  | 152,84           | 0,27 |
| 75    | Ужин                                    |       |                  |       |        |          |      |       |                  |      |
| раз   | Рулет картофельный с овощами            | 130   | 3,2              | 7,1   | 15,4   | 161,7    | 0,2  | 6,6   | 24,6             | 0,9  |
| раз   | Соус томатный                           | 30    | 0,6              | 1,27  | 2      | 21,8     | 0,01 | 0,1   | 17,91            | 0,04 |
| раз   | Чай с лимоном                           | 150   | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25    | 0    | 2,52  | 2,63             | 0,82 |
| 122*  | Хлеб пшеничный                          | 30    | 2,15             | 0,29  | 14,1   | 65,88    | 0,04 | 0     | 10,54            | 0,64 |
|       |                                         |       | 6                | 8,66  | 45,23  | 305,63   | 0,25 | 9,22  | 55,68            | 2,4  |
|       | Ужин дома с 19-00 до 20-00              |       |                  |       |        |          |      |       |                  |      |
| 126   | Блюдо из мяса с овощной икрой           | 100   | 11,9             | 12,39 | 5,27   | 180,45   | 0,05 | 4,37  | 54,09            | 1,04 |
|       | Фрукты (Фрукты 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                           |       | 49,32            | 58,82 | 223,97 | 1715,79  | 2,19 | 42    | 633,7            | 8,66 |

| № реч   | 17 день (вторник)                             | выход | Пищевые вещества |       |       | Витамины |      |       | Минеральные в-ва |       |
|---------|-----------------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|----------|------|-------|------------------|-------|
|         | Завтрак                                       |       | Б                | Ж     | У     | К/кал    | В 1  | С     | Ca               | Fe    |
| 108*    | Бутерброд с маслом сливочным на батоне        | 5/20  | 5,01             | 8,16  | 7,42  | 123,14   | 0,02 | 0,11  | 138,6            | 0,31  |
| раз     | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 150   | 5,38             | 6,74  | 21,63 | 170,4    | 0,13 | 1,16  | 117,6            | 0,93  |
| раз     | Чай с молоком                                 | 150   | 1,1              | 0,94  | 13,08 | 65,34    | 0,01 | 0,48  | 49,05            | 0,69  |
|         |                                               |       | 11,49            | 15,84 | 42,13 | 358,88   | 0,16 | 1,75  | 305,25           | 1,93  |
|         | Обед                                          |       |                  |       |       |          |      |       |                  |       |
| 37      | Суп картофельный с бобовыми                   | 150   | 1,41             | 2,3   | 8,16  | 59,28    | 0,1  | 5,7   | 72,75            | 0,69  |
| раз     | Биточек морской                               | 50    | 6,8              | 4,2   | 9,2   | 102,7    | 0,01 | 0,2   | 0,01             | 0,4   |
| раз     | Картофель и овощи тушеные в соусе             | 110   | 3,2              | 6,2   | 25,82 | 154,5    | 0    | 28,8  | 14,4             | 1,3   |
| 121*    | Огурец солёный                                | 30    | 0,42             | 2,26  | 1,89  | 35,68    | 0,01 | 1,89  | 10,98            | 0,46  |
| раз     | Компот из сухофруктов                         | 150   | 0,24             | 0,15  | 16,4  | 67,93    | 0    | 0,21  | 6,34             | 5,38  |
| 124*    | Хлеб ржано-пшеничный                          | 40    | 2,86             | 0,39  | 18,78 | 87,84    | 0,05 | 0     | 14,05            | 0,85  |
|         |                                               |       | 14,93            | 15,5  | 80,25 | 507,93   | 0,17 | 36,8  | 118,53           | 9,08  |
|         | Полдник                                       |       |                  |       |       |          |      |       |                  |       |
| 284/311 | Пирожок с яблоками                            | 45    | 3,48             | 2,92  | 21,73 | 126,82   | 0    | 0     | 0                | 0     |
| 249     | Молоко кипяченое                              | 150   | 4,28             | 4,78  | 7,56  | 90,1     | 0,02 | 0,38  | 150,64           | 0,13  |
|         |                                               |       | 7,76             | 7,7   | 29,29 | 216,92   | 0,02 | 0,38  | 150,64           | 0,13  |
|         | Ужин                                          |       |                  |       |       |          |      |       |                  |       |
| раз     | Лапшевник с творогом                          | 120   | 10               | 8,3   | 21,2  | 181      | 0,03 | 0,4   | 173,35           | 0,55  |
| раз     | Соус сладкий                                  | 30    | 0,02             | 0     | 5,8   | 23,3     | 0    | 0     | 4,86             | 0,78  |
| 505     | Чай с сахаром                                 | 150   | 0                | 0     | 11,28 | 45,08    | 0    | 0     | 4,05             | 0,65  |
| 122*    | Хлеб пшеничный                                | 30    | 2,15             | 0,29  | 14,1  | 65,88    | 0,04 | 0     | 10,54            | 0,64  |
|         |                                               |       | 12,17            | 8,59  | 52,38 | 315,26   | 0,07 | 0,4   | 192,8            | 2,62  |
|         | Ужин дома с 19-00 до 20-00                    |       |                  |       |       |          |      |       |                  |       |
|         | Омлет с овощами                               | 75    | 4,93             | 5,78  | 2,61  | 82,18    | 0,04 | 0,92  | 55,7             | 0,88  |
|         | Кисломолочный напиток                         | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14  | 47,26    | 0,03 | 0,7   | 120              | 0,1   |
|         |                                               |       | 7,73             | 7,97  | 6,75  | 129,44   | 0,07 | 1,62  | 175,7            | 0,98  |
|         | Итого за день                                 |       | 54,08            | 55,6  | 210,8 | 1528,43  | 0,49 | 40,95 | 942,92           | 14,74 |

| № п/п  | 18 день (среда)                         | Выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      |       | Минеральные в-ва |       |  |
|--------|-----------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|------|-------|------------------|-------|--|
|        | Завтрак                                 | Б     | Ж                | У     | К/кал  | В 1      | С    | Са    | Fe               |       |  |
| 105*   | Бутерброд с сыром на батоне             | 10/20 | 5,01             | 3,87  | 7,42   | 123,14   | 0,02 | 0,11  | 138,6            | 0,31  |  |
| раз    | Каша манная молочная с маслом сливочным | 150   | 4,66             | 5,31  | 23,18  | 161,24   | 0,06 | 1,04  | 99,58            | 0,33  |  |
| раз    | Каша с молоком                          | 150   | 2,54             | 0,53  | 24,58  | 113,15   | 0,03 | 0,25  | 115,42           | 0,49  |  |
|        |                                         |       | 12,21            | 9,71  | 55,18  | 397,53   | 0,11 | 1,4   | 353,6            | 1,13  |  |
|        | Обед                                    |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| 8/2024 | Свёкольник со сметаной                  | 150/5 | 1,12             | 3,8   | 6      | 62,5     | 0,03 | 8,03  | 17,87            | 0,66  |  |
| раз    | Фрикадельки мясные                      | 50    | 7,4              | 7,64  | 4,18   | 109,08   | 0,04 | 0     | 6,88             | 6,23  |  |
| таб. 4 | Каша гречневая вязкая                   | 100   | 4,57             | 6,32  | 16,44  | 142,65   | 0,09 | 0,71  | 70,88            | 1,72  |  |
| 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 шиповника                     | 150   | 0,51             | 0     | 17,3   | 71,18    | 0    | 45    | 4,08             | 3,6   |  |
| 124*   | Хлеб ржано-пшеничный                    | 40    | 2,86             | 0,39  | 18,78  | 87,84    | 0,05 | 0     | 14,05            | 0,85  |  |
|        |                                         |       | 16,68            | 18,19 | 63,4   | 478,05   | 0,23 | 58,74 | 116,56           | 13,24 |  |
|        | Полдник                                 |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| 283    | Ватрушка с повидлом                     | 45    | 5,3              | 1,9   | 31,4   | 164,7    | 0,04 | 0     | 11,25            | 0,53  |  |
| 249    | Молоко кипяченое                        | 150   | 4,28             | 4,78  | 7,56   | 90,1     | 0,02 | 0,38  | 150,64           | 0,13  |  |
|        |                                         |       | 9,58             | 6,68  | 38,96  | 254,8    | 0,06 | 0,38  | 161,89           | 0,66  |  |
|        | Ужин                                    |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| раз    | Ёжики мясные                            | 60    | 6,3              | 9,3   | 7,8    | 140,1    | 0,05 | 2     | 12,63            | 0,74  |  |
| 205    | Картофельное пюре                       | 110   | 2,3              | 4,7   | 10,4   | 106,5    | 0,09 | 3,4   | 24,24            | 0,76  |  |
| раз    | Кисель из конфитюра                     | 150   | 0,09             | 0     | 29     | 116,5    | 0    | 0,04  | 3,2              | 0,3   |  |
| 122*   | Хлеб пшеничный                          | 30    | 2,15             | 0,29  | 14,1   | 65,88    | 0,04 | 0     | 10,54            | 0,64  |  |
|        |                                         |       | 10,84            | 14,29 | 61,3   | 428,98   | 0,18 | 5,44  | 50,61            | 2,44  |  |
|        | Ужин дома с 19-00 до 20-00              |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
|        | Полубцы 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                           |       | 56,9             | 55,76 | 243,97 | 1757,57  | 0,64 | 82,38 | 730,28           | 19,33 |  |

| № реч     | 19 день (четверг)                                | 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  |  |
| 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       | Чай с молоком                                    | 150   | 1,1              | 0,94  | 13,08  | 65,34    | 0,01 | 0,48  | 49,05            | 0,69  |  |
|           |                                                  |       | 6,58             | 9,12  | 46,42  | 296,7    | 0,08 | 1,26  | 172,9            | 1,41  |  |
|           | Обед                                             |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| 19/2/2022 | Рассольник домашний со сметаной                  | 150/5 | 1,24             | 3,21  | 6,15   | 67,12    | 0,05 | 9,96  | 13,34            | 0,54  |  |
| 357/1     | Кнеди рыбные                                     | 50    | 6,9              | 0,6   | 2,2    | 44,9     | 0,05 | 9,5   | 12,7             | 0,5   |  |
| 203       | Картофель отварной                               | 110   | 2,3              | 5,2   | 19,9   | 134,02   | 0,09 | 13,44 | 8,76             | 0,75  |  |
| 129       | Икра кабачковая/ Овощи свежие                    | 20    | 0,24             | 0,94  | 1,54   | 15,6     | 0,01 | 2,88  | 9,6              | 0,24  |  |
| раз       | Компот из изюма                                  | 150   | 0,24             | 0,15  | 16,4   | 67,93    | 0,01 | 0,21  | 6,34             | 5,38  |  |
| 124*      | Хлеб ржано-пшеничный                             | 40    | 2,86             | 0,39  | 18,78  | 87,84    | 0,05 | 0     | 14,05            | 0,85  |  |
|           |                                                  |       | 13,78            | 10,49 | 64,97  | 417,41   | 0,26 | 35,99 | 64,79            | 8,26  |  |
|           | Полдник                                          |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
|           | Баранка ванильная                                | 1 шт  | 1,66             | 1,6   | 11,94  | 69,8     | 0,02 | 0     | 4,4              | 0,3   |  |
| 249       | Молоко кипяченое                                 | 150   | 4,28             | 4,78  | 7,56   | 90,1     | 0,02 | 0,38  | 150,64           | 0,13  |  |
|           |                                                  |       | 5,94             | 6,38  | 19,5   | 159,9    | 0,04 | 0,38  | 155,04           | 0,43  |  |
|           | Ужин                                             |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| раз       | Пудинг из творога с рисом "Нежный"               | 100   | 14,5             | 8,8   | 21,6   | 203      | 0    | 0,38  | 131              | 0,62  |  |
| 493*      | Стушенное молоко                                 | 20    | 0,14             | 0,17  | 1,11   | 6,56     | 0,01 | 0     | 0,29             | 0,01  |  |
| раз       | Чай с сахаром                                    | 150   | 0                | 0     | 11,28  | 45,08    | 0    | 0     | 4,05             | 0,65  |  |
| 122*      | Хлеб пшеничный                                   | 30    | 2,15             | 0,29  | 14,1   | 65,88    | 0,04 | 0     | 10,54            | 0,64  |  |
|           |                                                  |       | 16,79            | 9,26  | 48,09  | 320,52   | 0,05 | 0,38  | 145,88           | 1,92  |  |
|           | Ужин дома с 19-00 до 20-00                       |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
|           | Былодо 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                                    |       | 58,98            | 48,21 | 219,06 | 1532,43  | 0,54 | 43,61 | 687,27           | 13,39 |  |

| № 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            | 0,31  |
| раз      | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150    | 3,91             | 7,85  | 28,7   | 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  |
|          |                                          |        | 11,46            | 16,54 | 60,7   | 439,77   | 0,09 | 2,19  | 327,51           | 1,33  |
|          | Обед                                     |        |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| 60*      | Салат из свёклы отварной                 | 30     | 0,5              | 1,5   | 2,82   | 27,18    | 0,01 | 4,2   | 21,4             | 0,81  |
| 4/20/24  | Суп-пюре "Вкусный" с гречками            | 150/12 | 4,3              | 3,96  | 18,82  | 142,6    | 0,1  | 5,67  | 71,4             | 0,68  |
| раз      | Зразы из цыплёнка                        | 50     | 12,2             | 13,6  | 6,8    | 171,27   | 0,14 | 7,7   | 97               | 0,92  |
| 191      | Рис припущенный                          | 110    | 2,7              | 3,9   | 27,9   | 157,71   | 1,76 | 0     | 10,23            | 0,85  |
| раз      | Компот из свежих фруктов                 | 150    | 0,36             | 0,53  | 10,55  | 45,51    | 0    | 1,95  | 11,14            | 0,33  |
| 124*     | Хлеб ржано-пшеничный                     | 40     | 2,86             | 0,39  | 18,78  | 87,84    | 0,05 | 0     | 14,05            | 0,85  |
|          |                                          |        | 22,92            | 20,88 | 85,67  | 632,11   | 2,06 | 19,52 | 225,22           | 4,44  |
|          | Полдник                                  |        |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| 603      | Пряник                                   | 1 шт   | 1,2              | 0,9   | 15     | 73,2     | 0,02 | 0     | 2,2              | 0,2   |
| 249      | Молоко кипяченое                         | 150    | 4,28             | 4,78  | 7,56   | 90,1     | 0,02 | 0,38  | 150,64           | 0,13  |
| 126      | Фрукты (Плоды свежие)                    | 1 шт   | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5     | 0,05 | 15    | 24               | 3,3   |
|          |                                          |        | 6,08             | 6,28  | 38,16  | 230,8    | 0,09 | 15,38 | 176,84           | 3,63  |
|          | Ужин                                     |        |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| 310*     | Яйцо варёное                             | 21     | 2,56             | 2,32  | 0,16   | 31,51    | 0,02 | 0     | 11               | 0,5   |
| 137/2018 | Рагу овощное                             | 110    | 3,7              | 6,1   | 13,2   | 118,8    | 0,12 | 6,6   | 30,3             | 0,95  |
| раз      | Чай с лимоном                            | 150    | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25    | 0    | 2,52  | 2,63             | 0,82  |
| 122*     | Хлеб пшеничный                           | 30     | 2,15             | 0,29  | 14,1   | 65,88    | 0,04 | 0     | 10,54            | 0,64  |
|          |                                          |        | 8,46             | 8,71  | 41,19  | 272,44   | 0,18 | 9,12  | 54,47            | 2,91  |
|          | 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                            |        | 55,88            | 67,81 | 248,95 | 1832,57  | 2,54 | 62,85 | 830,04           | 16,61 |

Использованы сборники рецептов:

260 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 Картоoteca блюд для лечебного питания

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

раз Бюллетень разрабатывающего МУП "Центр социального питания г. Березники"