

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ

при заболевании сахарным диабетом с исключением сахара, рисовой крупы, манной крупы, макаронных изделий, пшеничного хлеба, фруктового сока

№ рецеп	1 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В1 мг/100г	С мг/100г	Са	Fe
108*	Завтрак									
	Бутерброд с маслом сливочным на ржаном хлебе	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
	раз	200	6,21	7,08	30,91	214,98	0,08	1,38	132,77	0,44
	Чай без сахара	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
			11,22	15,24	51,87	392,22	0,1	1,49	276,23	1,53
215/1	Обед									
	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78
	раз	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
	табл	130	5,9	8,2	21,4	185,4	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 без сахара	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
			23,61	28,81	82,29	758,14	0,34	9,84	180,13	11,75
124*	Полдник									
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,02	0,45	180,77	0,15
раз	Ужин									
	Тефтели мясные	70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
раз	Компот из свежих фруктов без сахара	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
			14,77	10,59	46,9	319,46	0,07	0	17,65	1,06
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	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	8,57	22,35	196,94	8,33	8,33	8,33	8,33
Итого за день			43,44	50,28	166,71	1884,67	0,53	11,78	654,78	14,49

№ рецеп	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 ржаном хлебе	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Какао с молоком без сахара	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
			11,42	13,81	78,74	486,97	0,23	1,94	301,68	2,27
	Обед									
27	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,42	4,11	8,99	81,25	0,04	10,71	23,82	0,88
раз	Биточек рыбный	70	10,3	1,93	6,77	85,38	0,03	0,14	20,13	0,35
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91
211	Пюре из моркови/ Свежие овощи	30	0,47	1,12	3,25	24,9	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Чай без сахара	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
			18,54	12,9	76,23	494,53	0,26	16,82	106,53	4,44
	Полдник									
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0	11,25	0,53
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			7,14	10,26	26,55	227,16	0,06	0,45	192,02	0,68
	Ужин									
раз	Колбасик Особый	60	9,6	6	0	83,64	0,02	0	7,2	0,84
106	Пюре из гороха с маслом	120	11,69	0,65	23,76	147,61	0,26	0	69	4
раз	Кисель Вишненка без сахара	180	0,02	0	18	70,1	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			24,89	7,14	65,24	411,15	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	102,03	0,06	0,74	42,48	0,62
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			15,88	5,9	25,77	216,79	15,88	15,88	15,88	15,88
	Итого за день		61,99	44,11	246,76	1836,6	0,9	19,21	698,94	14,07

№ п/п	3 день (среда)	Выход	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные в-ва			
		Б	Ж	У	В1	С	Ca	Fe		
	Завтрак									
105*	Бутерброд с сыром на ржаном хлебе									
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Чай с молоком без сахара	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7
		180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			11,53	15,47	61,39	472,85	0,1	3,13	295,44	1,84
34	Обед									
раз	Расоольник ленинградский со сметаной	200/5	3,6	8,1	23,3	108	0,07	9,48	11,59	0,65
203	Котлета из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
199	Капуста тушеная	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,75
раз	Компот из шиповника без сахара	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,68	0	26	63,22	0	54	4,9	4,31
		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			22,06	27,44	106,1	642,05	0,32	82,02	73,2	8,92
124*	Подник									
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,02	0,45	180,77	0,15
раз	Ужин									
	Тфтели мясные	70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74
раз	Каша пшеничная вязкая	120	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76
124*	Чай с лимоном без сахара	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
			16,38	14,24	64,13	434,05	0,21	7,92	57,15	3,38
	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 (Фрукты 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	62,89	240,69	2024,3	0,65	93,52	606,56	14,29

№ рецеп	4 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак	Б	Ж	У	К/ккал	В 1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на ржаном хлебе	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4
раз	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	7,79	9,9	35,91	266,9	0,19	1,46	144,73
раз	Какао с молоком без сахара	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5
	Обед		12,04	14,73	85,81	526,68	0,25	1,86	289,63
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной								2,24
раз	Хлебцы куриные	200/5	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	13,42	20,61
табл	Каша гречневая вязкая	70	12,2	10,6	6,8	171,27	0,09	0,71	70,88
60*	Салат из свежих овощей	130	5,9	8,2	21,4	185,4	0,09	0,71	70,88
раз	Компот из сухофруктов без сахара	30	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4
124*	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61
		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65
	Полдник		23,74	24,48	79,37	642,37	0,22	18,58	138,15
124*	Хлеб ржано-пшеничный								10,6
249	Молоко кипяченое	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65
		180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77
	Ужин		8,61	6,23	32,55	217,91	0,09	0,45	198,42
раз	Пудинг творожный с яблоками с маслом сливочным								1,21
раз	Чай без сахара	120	9,2	6,5	20,8	239,5	0,05	0,04	121,87
124*	Хлеб ржано-пшеничный	180	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		12,78	6,99	57,82	403,4	0,12	0,04	144,38
	Коллеты овощные с творогом								2,34
	Кисломолочный напиток	150	5,5	15,53	16,64	228,44	0,12	16,36	57,3
	Фрукты (Плоды свежие)	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120
		150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24
			8,9	18,32	36,38	343,2	0,2	32,06	201,3
Итого за день		57,17	52,43	255,55	2133,56	0,68	20,93	770,58	16,39

№ реч	5 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на ржаном хлебе	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	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с молоком без сахара	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			13,49	18,27	51,96	428,74	0,21	2,23	354,24	2,38
	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	Наливка картофельная с рыбой	150	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	6,88	6,23
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,04	0	6,88	6,23
раз	Компот из яблок без сахара	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
			18,07	16,91	61,15	513,89	0,2	6,25	93,53	14,52
	Полдник									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			9,21	6,83	48,15	285,41	0,14	15,45	222,42	4,51
	Ужин									
137/2018	Рагу овощное	130	2,42	9,7	14,66	155,4	0,06	8	35,17	0,72
раз	Чай с лимоном без сахара	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			6,05	10,19	51,87	321,45	0,22	18,58	138,15	10,6
	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
			64,51	66,49	240,63	1739,43	0,77	42,51	808,34	32,01
Итого за день										

№ рецеп	6 день (понеделник)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
105*	Бутерброд с сыром на ржаном хлебе	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,42	7,26	36,4	243,73	0,14	1,38	142,51	1,99
раз	Какао с молоком без сахара	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
			15,48	11,76	73,32	502,65	0,2	1,79	419,61	2,89
	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
15/2023	Виточек из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
табл	Каша гречневая вязкая	130	5,9	8,2	21,4	185,4	0,09	0,71	70,88	1,72
129	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	0,01	2,88	9,6	0,24
раз	Напиток витаминный без сахара	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
124*	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			23,49	29,1	77,11	740,67	0,33	12,11	175,15	6,12
	Полдник									
124*	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,09	0,45	198,42	1,21
	Ужин									
раз	Тефтели мясные	70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74
111/2017	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	3,7	7,3	30,5	182,6	0	28,8	14,4	1,3
раз	Чай с лимоном без сахара	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
124*	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			17,31	16,29	74,43	477,55	0,12	33,32	47,31	3,92
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Коллеты мясо-капустные с сыром	50	7,83	9,22	1,77	121,4	0,03	4,32	17,44	1,23
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4
			8,83	9,42	21,97	213,4	0,05	8,32	31,44	1,63
	Итого за день		64,89	63,38	257,41	2152,18	0,74	47,67	840,49	14,14

№ п/п	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 ржаном хлебе	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с молоком без сахара	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			9,68	14,31	64,94	429,6	0,21	2,22	222,04	2,51
37	Обед									
раз	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,65
205	Тефтели из рыбы	70	6,18	1,43	6,43	63,4	0,02	0,19	0,03	0,43
199	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91
раз	Капуста свежая тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
124*	Компот из сухофруктов без сахара	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
			15,43	11,88	81,77	500,38	0,3	19,43	86,11	10,15
124*	Полдник									
раз	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,09	0,45	198,42	1,21
раз	Ужин									
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 без сахара	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
			16,38	15,1	63,72	438	0,2	13,44	38,15	8,82
	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		50,1	47,52	242,98	1805,55	0,8	35,54	544,72	22,69

№ рец	8 день (среда)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на ржаном хлебе	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	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Какао с молоком без сахара	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
			15,23	17,77	65,76	486,11	0,23	1,95	433,88	2,14
	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
15/2023	Шницель из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
табл	Каша гречневая вязкая	130	5,9	8,2	21,4	185,4	0,04	4,62	13,4	1,1
133*	Икра свекольная	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из шиповника без сахара	180	0,68	0	26	63,22	0	54	4,9	4,31
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			27,12	28,02	104,04	764,58	0,34	68,21	156,93	9,35
	Полдник									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,09	0,45	198,42	1,21
	Ужин									
раз	Картофель тушеный с рубленой свининой	150	21,3	19,1	12,2	275,7	0,2	36,6	41,2	1,8
раз	Чай с лимоном без сахара	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			24,93	19,59	49,41	441,75	0,27	39,12	61,48	3,68
	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
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	7	0,2
			9,02	8,38	13,62	188,68	9,02	9,02	9,02	9,02
	Итого за день		84,91	79,99	265,38	2099,03	3,57	253,31	3299,77	93,53

№ рецеп	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 ржаном хлебе	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	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с молоком без сахара	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			13,49	13,98	51,96	428,74	0,23	2,15	342,19	2,35
	Обед									
35	Свёкольник со сметаной	200/5	1,5	5,1	8	83,3	0,04	10,71	23,82	0,88
раз	Котлета рыбная Любительская	70	8,75	2,2	4,2	71,4	0,04	0,4	25,5	0,4
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,75
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,07	5	5,2	0,14
раз	Компот из яблок без сахара	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			17,84	14,2	81,54	509,55	0,32	29,8	88,54	9,68
	Полдник									
124*	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,04	0,45	182,97	0,29
	Ужин									
раз	Биточек из индейки	60	4,85	8,66	4,02	101,45	0,1	0	6,64	0,35
105	Пюре из гороха с маслом	130	13,65	3,02	31,5	207,6	0,26	0	69	4
раз	Чай без сахара	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			22,08	12,17	72,54	472,95	0,17	58,73	109,83	4,04
	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
	Кисломологичный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	16	2,2
			13,06	14,15	19,76	256,62	0,14	12,54	247,4	4,06
	Итого за день		53	48,56	185,81	1885,77	0,73	44,94	861,1	16,38

№ реч	10 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные в-ва			
	Завтрак	Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe	
110*	Бутерброд с повидлом на ржаном хлебе	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7
раз	Какао с молоком без сахара	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
	Обед		9,46	15,3	88,17	531,08	0,12	2,84	242,88	1,73
раз	Салат Степной									
33	Рассольник домашний со сметаной	30	0,45	3,06	2,37	39	0,02	1,76	5,98	0,2
раз	Рулет мясной паровой	200/5	1,66	4,28	8,2	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72
табл	Каша пшеничная вязкая	70	11	9,37	4,7	132,5	0,05	0	14,66	0,92
раз	Компот из сухофруктов без сахара	120	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76
124*	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	Поддник		19,75	22,63	78,63	591,41	0,31	18,69	87,93	10,11
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,09	0,45	198,42	1,21
	Ужин									
75	Запеканка картофельная с овощами с маслом сливочным	120	3,9	11,9	25,2	223,4	0,09	5,08	18,98	0,75
раз	Компот из свежих фруктов без сахара	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		7,91	13,03	61,34	387,81	0,17	7,42	50	2,21
	Блюдо из творога с яблоками	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97
	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
			18,29	18,29	18,29	18,29	18,29	18,29	18,29	18,29
	Итого за день		45,73	57,19	260,69	1728,21	0,69	29,4	579,23	15,26

№ реч	11 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак	Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe	
108*	Бутерброд с маслом сливочным на ржаном хлебе	10/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	7,79	9,9	35,91	266,9	0,19	1,46	144,73	1,21
раз	Чай с молоком без сахара	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			14,11	19,19	59,03	468,45	0,23	2,15	342,19	2,35
	Обед									
51	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/12	2,31	4	10,42	86,92	0,05	6	57,56	0,6
15/2023	Биточек из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
табл	Каша гречневая вязкая	130	5,9	8,2	21,4	185,4	0,04	4,62	13,4	1,1
60*	Салат из свежеслы отварной	20	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81
раз	Компот из шиповника без сахара	180	0,68	0	26	63,22	0	54	4,9	4,31
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			23,67	25,89	89,82	649,27	0,25	68,82	127,91	9,38
	Полдник									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,09	0,45	198,42	1,21
	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 лимоном без сахара	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			16,73	15,04	69,33	447,15	0,12	28,52	44,91	3,7
	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	8,07	8,07	8,07	8,07
	Итого за день		63,12	66,35	250,73	1990,85	0,69	99,94	713,43	16,64

№ рецеп	12 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe	
105*	Бутерброд с сыром на ржаном хлебе	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	Какао с молоком без сахара	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59	
			15,23	13,48	65,76	486,11	0,23	1,95	433,88	2,14	
	Обед										
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	13,42	20,61	0,56	
раз	Котлета рыбная	70	10,34	1,9	6,8	185,8	0,03	0,14	20,13	0,35	
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91	
129	Икра кабачковая/ Овощи свежие	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24	
раз	Чай с лимоном без сахара	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82	
124*	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			18,25	12,09	70,94	573,75	0,26	23,04	99,71	3,94	
	Полдник										
124*	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,09	0,45	198,42	1,21	
	Ужин										
раз	Пудинг творожный с яблоками с маслом сливочным	120	9,2	6,5	20,8	239,5	0,05	0,04	121,87	0,5	
раз	Чай без сахара	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
124*	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			12,78	6,99	57,82	403,4	0,12	0,04	144,38	2,34	
	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		54,87	38,79	227,07	1900,83	0,7	25,48	876,39	9,63	

№ рецеп	13 день (среда)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак	Б	Ж	У	К/ккал	В 1	С	Са	Fe	
110*	Бутерброд с повидлом на ржаном хлебе	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 молоком без сахара	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			7,72	15,8	74,37	473,71	0,18	2,39	384,34	2,43
43	Обед									
	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 соевый/ Овощи свежие	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18
раз	Компот из свежих фруктов без сахара	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
124*	Полдник									
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,06	0,45	185,91	0,43
раз	Ужин									
	Тефтели мясные	50	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 лимоном без сахара	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			27,26	12,01	75,43	502,55	0,16	0,3	188,94	3,05
	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		70,96	60,49	243,33	2021,83	0,76	53,56	845,8	10

№ 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 ржаном хлебе	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	200	7,42	7,26	36,4	243,73	0,14	1,38	142,51	1,99	
раз	Какао с молоком без сахара	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59	
	Обед		15,48	16,05	73,32	502,65	0,2	1,79	419,61	2,89	
27	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,42	4,11	8,99	81,25	0,04	10,71	23,82	0,88	
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	
раз	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,07	5	5,2	0,14	
124*	Компот из сухофруктов без сахара	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	
	Полдник		19,21	12,41	83,23	509,8	0,32	32,28	64,82	9,86	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
	Ужин		8,61	6,23	32,55	217,91	0,09	0,45	198,42	1,21	
раз	Картофель тушеный с рубленой индейкой	170	18	21,42	12,01	312,78	0,13	14,94	35,24	2,08	
раз	Чай без сахара	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		21,58	21,91	49,03	476,68	0,2	14,94	57,75	3,92	
	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	
	Итого за день		5,44	12,27	24,02	218,72	5,44	5,44	5,44	5,44	
			64,88	56,6	238,13	1925,76	0,81	49,46	740,6	17,88	

№ п/п	15 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва		
	Завтрак	Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe		
105*	Бутерброд с сыром на ржаном хлебе	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	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24	
раз	Чай с молоком без сахара	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83	
	Обед		13,49	13,98	51,96	428,74	0,21	2,23	354,24	2,38	
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	Рулет мясной паровой	70	11	9,37	4,7	132,5	0,05	0	14,66	0,92	
табл	Каша гречневая вязкая	130	5,9	8,2	21,4	185,4	0,04	4,62	13,4	1,1	
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65	
раз	Напиток витаминный без сахара	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82	
124*	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
	Поддник		24,21	26,32	77,84	699,17	0,25	18,24	127,03	5,33	
124*	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
	Ужин		8,61	6,23	32,55	217,91	0,02	0,45	180,77	0,15	
раз	Тефтели мясные	70	10	10,2	3,9	147,14	0	0	5,4	0,6	
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76	
раз	Компот из свежих фруктов без сахара	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4	
124*	Хлеб ржанно-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		16,78	16,58	60,24	450,65	0,17	5,74	60,66	2,82	
	Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	145,9	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	193,16	0,12	2,3	254,66	1,07	
	Итого за день		59,51	62,62	199,11	1989,63	0,65	26,66	722,7	10,68	

№ рецеп	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 ржаном хлебе	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша пшениная с маслом сливочным	200	7,79	9,9	35,91	266,9	0,19	1,46	144,73	1,21
раз	Какао с молоком без сахара	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
			12,04	14,73	85,81	526,68	0,25	1,86	289,63	2,24
215/1	Обед									
15/2023	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08			
258*	Котлета из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	6	61,39	0,78
133*	Каша пшеничная вязкая	120	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76
раз	Фасоль отварная/Икра морковная	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18
124*	Чай без сахара	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
	Хлеб ржаное-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			20,11	24,76	73,75	671,42	0,33	11,4	123,94	5,06
124*	Поддник									
290	Хлеб ржаное-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,09	0,45	198,42	1,21
75	Ужин									
раз	Рулет картофельный с овощами с маслом сливочным	150	4,9	14,9	31,5	279,3	0,09	5,08	18,98	0,75
124*	Чай с лимоном без сахара	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
	Хлеб ржаное-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			8,53	15,39	68,71	445,35	0,16	7,6	39,26	2,63
	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 (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	0
			12,5	12,99	20,87	247,95	12,5	12,5	12,5	12,5
	Итого за день		49,29	61,11	260,82	2109,31	0,83	21,31	651,25	11,14

№ рецеп	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 ржаном хлебе	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	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с молоком без сахара	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
	Обед		13,49	18,27	51,96	428,74	0,12	2,84	242,88	1,73
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,65
раз	Котлета рыбная	70	10,34	1,9	6,8	85,8	0,03	0,14	20,13	0,35
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	3,7	7,3	30,5	182,6	0	28,8	14,4	1,3
121*	Отваренный солёный	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	Полдник		20,16	15,7	90,29	575,81	0,32	31,55	79,2	10,51
124*	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
	Ужин		8,61	6,23	32,55	217,91	0,06	0,45	185,5	0,45
раз	Кнели из индейки	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
раз	Чай без сахара	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржанно-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		30,38	9,61	68,02	447,74	0,35	0	98,71	6,68
	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
	Итого за день		72,64	49,81	242,82	1799,64	0,85	34,84	606,29	19,37

№ рел	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 ржаном хлебе	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	Какао с молоком без сахара	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59	
	Обед		13,27	14,97	75,19	530,22	0,23	2,15	342,19	2,35	
35	Свекольник со сметаной	200/5	1,5	5,1	8	83,3	0,04	0	6,88	6,23	
раз	Фрикадельки мясные	70	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	6,88	6,23	
табл	Каша гречневая вязкая	130	5,9	8,2	21,4	185,4	0,09	0,71	70,88	1,72	
120*	Овощи свежие/ Салат Степной	20	0,22	0,04	0,7	4,8	0,02	5	2,8	0,18	
раз	Компот из шиповника без сахара	180	0,68	0	26	63,22	0	54	4,9	4,31	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			22,18	22,73	84,48	574,62	0,16	37,07	67,51	10,06	
	Полдник										
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,04	0,45	182,97	0,29	
	Ужин										
раз	Тефтели мясные	70	10	10,2	3,9	147,14	0	0	5,4	0,6	
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76	
раз	Чай без сахара	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	
			16,35	15,94	61,12	450,14	0,11	2,92	193,92	2,44	
	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		69,47	57,59	253	1971,1	0,6	59,01	834,21	17	

№ п/п	19 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/ккал	В 1	С	Са	Fe	
	Завтрак										
110*	Бутерброд с повидлом на ржаном хлебе	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
раз	Каша пшенная с маслом сливочным	200	7,79	9,9	35,91	266,9	0,19	1,46	144,73	1,21	
раз	Чай с молоком без сахара	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83	
			10,3	15,23	72,01	469,31	0,23	2,14	209,99	2,48	
	Обед										
33	Рассольник 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/ Свежие овощи	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24	
раз	Компот из яблок без сахара	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржанно-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										
124*	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
			8,61	6,23	32,55	217,91	2,35	195,44	2337,21	54,21	
	Ужин										
раз	Тефтели из индейки	70	9,9	11,3	6	165,6	0,02	0,23	12,2	0,85	
105	Пюре из гороха с маслом	120	17,2	3,12	31	200,2	0,26	0	69	4	
раз	Чай без сахара	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
124*	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			30,68	14,91	74,02	529,7	0,35	0,23	103,71	6,69	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	145,9	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	237,9	15,89	15,89	15,89	15,89	
	Итого за день		83,71	62,31	298,24	1972,16	3,27	243,63	2731,86	73,47	

№ рецеп	20 день (питница)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe		
108*	Бутерброд с маслом сливочным на ржаном хлебе	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	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7	
раз	Какао с молоком без сахара	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59	
			13,27	19,26	75,19	530,22	0,12	2,85	375,08	1,6	
	Обед										
60*	Салат из свежклй отварной	30	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81	
4/2024	Суп-пюре "Вкусный" с гречками	200/12	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,7	97	0,92	
раз	Зразы из пыленка	70	12,2	10,6	6,8	171,27	0,14	7,7	97	0,92	
258*	Каша пшеничная вязкая	120	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76	
раз	Компот из свежих фруктов без сахара	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4	
124*	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			25,32	23,85	91,53	695,69	0,32	17,64	173,66	3,95	
	Полдник										
124*	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
			9,21	6,83	48,15	285,41	0,14	15,45	222,42	4,51	
	Ужин										
137/2018	Рагу из овощей	130	4,38	7,2	15,6	140,4	0,12	6,6	30,3	0,95	
раз	Чай с лимоном без сахара	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82	
124*	Хлеб ржанно-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			8,01	7,69	52,81	306,45	0,19	9,12	50,58	2,83	
	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	6,96	6,96	6,96	6,96	
	Итого за день		43,61	47,03	260,88	2075,22	0,77	45,06	821,74	12,89	

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 Картоотека блюд для лечебного питания

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

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