



СОГЛАСОВАНО

Утверждено

03.09.2024

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

14

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО "Центр социального питания г.Березники"

Ю.М.Ернова

августа 2024г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ

| № рецеп                    | 1 день (понедельник)                    |      | выход | Пищевые вещества |       |        | К/ккал  | Витамины |       | Минеральные в-ва |       |
|----------------------------|-----------------------------------------|------|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|------------------|-------|
|                            | Завтрак                                 | Б    |       | Ж                | У     | В 1    |         | С        | Са    | Fe               |       |
| 108*                       | Бутерброд с маслом сливочным на батоне  | 5/20 |       | 5,01             | 8,16  | 7,42   | 123,14  | 0,02     | 0,11  | 138,6            | 0,31  |
| раз                        | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200  |       | 6,21             | 7,08  | 30,91  | 214,98  | 0,08     | 1,38  | 132,77           | 0,44  |
| раз                        | Чай с сахаром                           | 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  |
| Обед                       |                                         |      |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 168                        | Суп картофельный с рыбной консервой     | 200  |       | 7,8              | 4,4   | 10,22  | 114,06  | 0,08     | 5,83  | 74,35            | 1     |
| раз                        | Шницель из свинины                      | 70   |       | 10,7             | 11,7  | 5,7    | 176,75  | 0,08     | 0     | 13               | 1,5   |
| 681/2                      | Каша гречневая вязкая                   | 130  |       | 3,9              | 3,9   | 18,2   | 124,8   | 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                   | 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  |
|                            |                                         |      |       | 26,51            | 21,61 | 78,82  | 622,53  | 0,34     | 9,67  | 193,09           | 11,97 |
| Полдник                    |                                         |      |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 602*                       | Вафля                                   | 1 шт |       | 1,24             | 0,4   | 15,42  | 69,6    | 0,02     | 0     | 2,2              | 0,14  |
| 249                        | Молоко кипяченое                        | 180  |       | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11  | 0,02     | 0,45  | 180,77           | 0,15  |
|                            |                                         |      |       | 6,27             | 6,14  | 24,49  | 177,71  | 0,04     | 0,45  | 182,97           | 0,29  |
| Ужин                       |                                         |      |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| раз                        | Рулет мясной паровой с яйцом            | 70   |       | 11               | 9,37  | 4,7    | 132,5   | 0,05     | 0     | 14,66            | 0,92  |
| 193                        | Макаронные изделия отварные             | 130  |       | 4,43             | 5     | 27,08  | 176,4   | 1,76     | 0     | 10,23            | 0,85  |
| раз                        | Компот из свежих фруктов                | 180  |       | 0,43             | 0,64  | 12,66  | 54,61   | 0,01     | 2,34  | 13,37            | 0,4   |
| 122*                       | Хлеб пшеничный                          | 50   |       | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |
|                            |                                         |      |       | 19,44            | 15,5  | 67,92  | 473,31  | 1,89     | 2,34  | 55,91            | 3,23  |
| 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  | 0,12     | 16,62 | 199,7            | 4,28  |
| Итого за день              |                                         |      |       | 71,77            | 67,06 | 245,45 | 1862,71 | 2,49     | 30,57 | 907,9            | 21,3  |

| № п/п         | 2 день (вторник)                                | выход | Пищевые вещества |       |        | У       | К/кал | Витамины |        | Минеральные в-ва |    |
|---------------|-------------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|-------|----------|--------|------------------|----|
|               |                                                 |       | Б                | Ж     | У      |         |       | В1       | С      | Ca               | Fe |
| 110*          | Завтрак                                         | 10/20 | 1,2              | 4,2   | 20,4   | 124     | 0,02  | 0,1      | 6,4    | 0,44             |    |
| раз           | Бутерброд с повидлом на батоне                  | 200   | 7,17             | 8,98  | 28,84  | 227,19  | 0,17  | 1,54     | 156,78 | 1,24             |    |
| раз           | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным   | 180   | 3,05             | 0,63  | 29,5   | 135,78  | 0,04  | 0,3      | 138,5  | 0,59             |    |
|               | Какао с молоком                                 |       | 11,42            | 13,81 | 78,74  | 486,97  | 0,23  | 1,94     | 301,68 | 2,27             |    |
|               | Обед                                            |       |                  |       |        |         |       |          |        |                  |    |
| 174/2021      | 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           | Компот из изюма                                 | 180   | 0,29             | 0,18  | 19,68  | 81,52   | 0,01  | 0,25     | 7,61   | 6,45             |    |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                            | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07  | 0        | 17,65  | 1,06             |    |
|               | Подник                                          |       | 18,83            | 13,08 | 82,37  | 521,95  | 0,27  | 17,07    | 109,28 | 10,11            |    |
| 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             |    |
|               | Ужин                                            |       | 7,14             | 10,26 | 26,55  | 227,16  | 0,06  | 0,45     | 192,02 | 0,68             |    |
| 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           | Кисель Вишневый                                 | 180   | 0,02             | 0     | 18     | 70,1    | 0     | 0        | 4,86   | 0,78             |    |
| 122*          | Хлеб пшеничный                                  | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07  | 0        | 17,65  | 1,06             |    |
|               | Ужин дома с 19-00 до 20-00                      |       | 18,24            | 9,46  | 64,19  | 389,46  | 0,08  | 0,38     | 153,8  | 2,47             |    |
|               | 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 (Фрукты свежие)                          | 150   | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5    | 0,05  | 1,5      | 24     | 3,3              |    |
|               |                                                 |       | 15,88            | 5,9   | 25,77  | 216,79  | 0,14  | 16,44    | 186,48 | 4,02             |    |
| Итого за день |                                                 |       | 71,51            | 52,51 | 277,62 | 1842,33 | 0,78  | 36,28    | 943,26 | 19,55            |    |

| № рецеп       | 3 день (средн)                           | выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      |        | Минеральные в-ва |       |  |
|---------------|------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|------|--------|------------------|-------|--|
|               | Завтрак                                  |       | Б                | Ж     | У      | К/кал    | В I  | 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 | 200   | 5,21             | 10,47 | 38,27  | 271,3    | 0,06 | 2,44   | 97,98            | 0,7   |  |
| раз           | Чай с молоком                            | 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  |  |
|               | Обед                                     |       |                  |       |        |          |      |        |                  |       |  |
| 1-1/2/2023    | Рассольник ленинградский со сметаной     | 200/5 | 3,6              | 8,1   | 23,3   | 108      | 0,07 | 9,48   | 11,59            | 0,65  |  |
| раз           | Котлета из свинины                       | 70    | 10,7             | 11,7  | 5,7    | 176,75   | 0,08 | 0      | 13               | 1,5   |  |
| 203           | Картофель отварной                       | 130   | 2,72             | 6,19  | 23,58  | 158,13   | 0,09 | 13,44  | 8,76             | 0,75  |  |
| 199           | Капуста тушеная                          | 30    | 0,78             | 0,96  | 4,04   | 26,15    | 0,01 | 5,1    | 17,3             | 0,65  |  |
| раз           | Компот из шиповника                      | 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  |  |
|               |                                          |       | 22,06            | 27,44 | 106,1  | 642,05   | 0,32 | 82,02  | 73,2             | 8,92  |  |
|               | Полдник                                  |       |                  |       |        |          |      |        |                  |       |  |
| 603           | Пряник                                   | 1 шт  | 1,2              | 0,9   | 15     | 73,2     | 0,02 | 0      | 2,2              | 0,2   |  |
| 249           | Молоко кипяченое                         | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11   | 0,02 | 0,45   | 180,77           | 0,15  |  |
|               |                                          |       | 6,23             | 6,64  | 24,07  | 181,31   | 0,04 | 0,45   | 182,97           | 0,35  |  |
|               | Ужин                                     |       |                  |       |        |          |      |        |                  |       |  |
| раз           | Тефтели мясные                           | 70    | 9,98             | 8,5   | 6,72   | 128,9    | 0,05 | 2      | 12,63            | 0,74  |  |
| 190           | Рис отварной                             | 130   | 3,27             | 4,71  | 34,91  | 195,15   | 0,02 | 0      | 3,88             | 0,42  |  |
| раз           | Соус томатный                            | 30    | 0,6              | 1,27  | 2      | 21,8     | 0,01 | 0,1    | 17,91            | 0,04  |  |
| раз           | Чай с лимоном                            | 180   | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25    | 0    | 2,52   | 2,63             | 0,82  |  |
| 122*          | Хлеб пшеничный                           | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0      | 17,65            | 1,06  |  |
|               |                                          |       | 17,48            | 14,97 | 80,84  | 511,9    | 0,15 | 4,62   | 54,7             | 3,08  |  |
|               | Ужин дома с 19-00 до 20-00               |       |                  |       |        |          |      |        |                  |       |  |
|               | Блюдо из мяса с овощным гарниром         | 100   | 8,52             | 8,28  | 3,52   | 142,68   | 0,04 | 12,42  | 33,62            | 1,46  |  |
|               | Кисломолочный напиток                    | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14   | 47,26    | 0,03 | 0,7    | 120              | 0,1   |  |
|               | Фрукты (Плоды свежие)                    | 150   | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5     | 0,05 | 15     | 24               | 3,3   |  |
|               |                                          |       | 11,92            | 11,07 | 23,26  | 257,44   | 0,12 | 28,12  | 177,62           | 4,86  |  |
| Итого за день |                                          |       | 69,22            | 75,59 | 295,66 | 2063,55  | 0,73 | 118,34 | 783,93           | 19,05 |  |

| № рец         | 4 день (четверг)                                   | выход | Пищевые вещества |       | У      | К/кал   | Витамины |       | Минеральные в-ва |       |
|---------------|----------------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|------------------|-------|
|               | Завтрак                                            |       | Б                | Ж     | У      |         | В 1      | С     | Са               | Fe    |
| 110*          | Бутерброд с повидлом на батоне                     | 10/20 | 1,2              | 4,2   | 20,4   | 124     | 0,02     | 0,1   | 6,4              | 0,44  |
| раз           | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным         | 200   | 7,79             | 9,9   | 35,91  | 266,9   | 0,19     | 1,46  | 144,73           | 1,21  |
| раз           | Какао с молоком                                    | 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  |
|               | Обед                                               |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 174/2021      | Шницель 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           | Хлебцы куриные                                     | 70    | 12,2             | 10,6  | 6,8    | 171,27  | 0,03     | 0,5   | 28               | 1     |
| 193           | Макаронные изделия отварные                        | 120   | 4,43             | 5     | 27,08  | 176,4   | 1,76     | 0     | 10,23            | 0,85  |
| 60*           | Салат из свежих овощей отварной                    | 30    | 0,5              | 1,5   | 2,82   | 27,18   | 0,01     | 4,2   | 21,4             | 0,81  |
| раз           | Компот из сухофруктов                              | 180   | 0,29             | 0,18  | 19,68  | 81,52   | 0,01     | 0,25  | 7,61             | 6,45  |
| 124*          | Хлеб ржаной-пшеничный                              | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |
|               |                                                    |       | 22,27            | 21,28 | 85,05  | 633,37  | 1,92     | 18,37 | 105,5            | 10,73 |
|               | Полдник                                            |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 290           | Шанежка с картофелем                               | 45    | 4,5              | 4,9   | 25,9   | 166,2   | 0,01     | 3     | 30               | 0,8   |
| 249           | Молоко кипящее                                     | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11  | 0,02     | 0,45  | 180,77           | 0,15  |
|               |                                                    |       | 9,53             | 10,64 | 34,97  | 274,31  | 0,03     | 3,45  | 210,77           | 0,95  |
|               | 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                                      | 180   | 0                | 0     | 13,54  | 54,1    | 0        | 0     | 4,86             | 0,78  |
| 122*          | Хлеб пшеничный                                     | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |
|               |                                                    |       | 12,8             | 6,99  | 63,62  | 426,7   | 0,12     | 0,04  | 149,24           | 3,12  |
|               | Ужин дома с 19-00 до 20-00                         |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
|               | Котлеты овощные с творогом                         | 150   | 5,5              | 15,53 | 16,64  | 228,44  | 0,12     | 16,36 | 57,3             | 1,68  |
|               | Кисломолочный напиток                              | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14   | 47,26   | 0,03     | 0,7   | 120              | 0,1   |
|               | Фрукты (Плоды свежие)                              | 150   | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5    | 0,05     | 15    | 24               | 3,3   |
|               |                                                    |       | 8,9              | 18,32 | 36,38  | 343,2   | 0,2      | 32,06 | 201,3            | 5,08  |
| Итого за день |                                                    |       | 65,54            | 71,96 | 305,83 | 2204,26 | 2,52     | 55,78 | 956,44           | 22,12 |

| № рец         | 5 день (пятница)                       | выход | Пищевые вещества |       | У      | К/кат   | Витамины |       | Минеральные в-ва |       |
|---------------|----------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|------------------|-------|
|               |                                        |       | Б                | Ж     |        |         | В 1      | С     | Са               | Fe    |
| 108*          | Завтрак                                | 5/20  | 5,01             | 8,16  | 7,42   | 123,14  | 0,02     | 0,11  | 138,6            | 0,31  |
| 43            | Бутерброд с маслом сливочным на батоне | 200   | 1,85             | 6,19  | 12,3   | 112,47  | 0,06     | 1,3   | 155,6            | 0,3   |
| раз           | Суп молочный с крупой рисовой          | 180   | 1,31             | 1,13  | 15,7   | 78,41   | 0,02     | 0,58  | 58,86            | 0,83  |
|               | Чай с молоком                          |       | 8,17             | 15,48 | 35,42  | 314,02  | 0,1      | 1,99  | 353,06           | 1,44  |
|               | Обед                                   |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 48            | Суп-лапша домашняя                     | 200   | 1,96             | 3,9   | 11,1   | 87,5    | 0,03     | 0,3   | 7,2              | 0,32  |
| 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  |
| раз           | Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие | 20    | 1                | 0,04  | 2,6    | 5,4     | 0,01     | 1     | 4,6              | 0,12  |
| 124*          | Компот из изюма                        | 180   | 0,29             | 0,18  | 19,68  | 81,52   | 0,01     | 0,25  | 7,61             | 6,45  |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                   | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |
|               |                                        |       | 17,83            | 15,91 | 64,36  | 447,12  | 0,17     | 1,69  | 60,64            | 14,26 |
|               | Полдник                                |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 604           | Печенье                                | 15    | 1,5              | 1,96  | 14,9   | 83,4    | 0,02     | 0     | 2,2              | 0,2   |
| 249           | Молоко кипячёное                       | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11  | 0,02     | 0,45  | 180,77           | 0,15  |
| 126           | Фрукты (Плоды свежие)                  | 200   | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5    | 0,05     | 15    | 24               | 3,3   |
|               | Ужин                                   |       | 7,13             | 8,3   | 39,57  | 259,01  | 0,09     | 15,45 | 206,97           | 3,65  |
| 310*          | Яйцо варёное                           | 21    | 2,55             | 2,3   | 0,15   | 31,5    | 0,02     | 0     | 11               | 0,5   |
| 137/2018      | Рагу овощное                           | 130   | 2,42             | 9,7   | 14,66  | 155,4   | 0,06     | 8     | 35,17            | 0,72  |
| раз           | Чай с лимоном                          | 180   | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25   | 0        | 2,52  | 2,63             | 0,82  |
| 122*          | Хлеб пшеничный                         | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |
|               |                                        |       | 8,6              | 12,49 | 52,02  | 352,95  | 0,15     | 10,52 | 66,45            | 3,1   |
|               | Ужин дома с 19-00 до 20-00             |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
|               | Пудинг мясной с овощами                | 100   | 8,52             | 8,28  | 3,52   | 142,68  | 0,04     | 12,42 | 33,62            | 1,46  |
|               | Кисломолочный напиток                  | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14   | 47,26   | 0,03     | 0,7   | 120              | 0,1   |
|               |                                        |       | 11,32            | 10,47 | 7,66   | 189,94  | 0,07     | 13,12 | 153,62           | 1,56  |
| Итого за день |                                        |       | 53,05            | 62,65 | 199,03 | 1563,04 | 0,58     | 42,77 | 840,74           | 24,01 |

| №. рецепта    | 6 день (понедельник)                       | выход | Пищевые вещества |       |        |         | Витамины |       | Минеральные в-ва |       |  |
|---------------|--------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|------------------|-------|--|
|               |                                            |       | Б                | Ж     | У      | К/кал   | В 1      | С     | Са               | Fe    |  |
| 105*          | Завтрак                                    |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
| раз           | 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 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                            | 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  |  |
| раз           | Биточек из свинины                         | 70    | 10,7             | 11,7  | 5,7    | 176,75  | 0,08     | 0     | 13               | 1,5   |  |
| 193           | Макаронные изделия (ракушки) отварные      | 120   | 4,43             | 5     | 27,08  | 176,4   | 1,76     | 0     | 10,23            | 0,85  |  |
| 129           | Икра кабачковая                            | 30    | 0,36             | 1,41  | 2,31   | 23,4    | 0,01     | 2,88  | 9,6              | 0,24  |  |
| раз           | Напиток витаминный                         | 180   | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25   | 0        | 2,52  | 2,63             | 0,82  |  |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                       | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |  |
|               |                                            |       | 22,02            | 25,9  | 82,79  | 731,67  | 2        | 11,4  | 114,5            | 5,25  |  |
|               | Полдник                                    |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
| 602*          | Вафля                                      | 1 шт  | 1,24             | 0,4   | 15,42  | 69,6    | 0,02     | 0     | 2,2              | 0,14  |  |
| 249           | Молоко кипяченое                           | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11  | 0,02     | 0,45  | 180,77           | 0,15  |  |
|               |                                            |       | 6,27             | 6,14  | 24,49  | 177,71  | 0,04     | 0,45  | 182,97           | 0,29  |  |
|               | Ужин                                       |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
| раз           | Ёжки мясные                                | 70    | 5,5              | 8,2   | 6,9    | 116,8   | 0,08     | 0     | 13               | 1,5   |  |
| раз           | Картофель и овощи тушенные в соусе         | 130   | 3,7              | 7,3   | 30,5   | 182,6   | 0        | 28,8  | 14,4             | 1,3   |  |
| раз           | Чай с лимоном                              | 180   | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25   | 0        | 2,52  | 2,63             | 0,82  |  |
| 122*          | Хлеб пшеничный                             | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |  |
|               |                                            |       | 12,83            | 15,99 | 74,61  | 465,45  | 0,15     | 31,32 | 47,68            | 4,68  |  |
|               | Ужин дома с 19-00 до 20-00                 |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
|               | Котлеты мясо-капустные с сыром             | 50    | 7,83             | 9,22  | 1,77   | 121,4   | 0,03     | 4,32  | 17,44            | 1,23  |  |
| 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 |                                            |       | 65,43            | 69,21 | 277,18 | 2090,88 | 2,44     | 53,28 | 796,2            | 14,74 |  |

| № рецеп                    | 7 день. (вторник)                       | выход | Пищевые вещества |       |        | У      | К/кал | Витамины |       | Минеральные в-ва |       |  |
|----------------------------|-----------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|--------|-------|----------|-------|------------------|-------|--|
|                            |                                         |       | Б                | Ж     | У      |        |       | В 1      | С     | Са               | Fe    |  |
| Завтрак                    |                                         |       |                  |       |        |        |       |          |       |                  |       |  |
| 110*                       | Бутерброд с повидлом на батоне          | 10/20 | 1,2              | 4,2   | 20,4   | 124    | 0,02  | 0,02     | 0,1   | 6,4              | 0,44  |  |
| раз                        | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200   | 6,21             | 7,08  | 30,91  | 214,98 | 0,08  | 0,08     | 1,38  | 132,77           | 0,44  |  |
| раз                        | Чай с молоком                           | 180   | 1,31             | 1,13  | 15,7   | 78,41  | 0,02  | 0,02     | 0,58  | 58,86            | 0,83  |  |
|                            |                                         |       | 8,72             | 12,41 | 67,01  | 417,39 | 0,12  | 0,12     | 2,06  | 198,03           | 1,71  |  |
| Обед                       |                                         |       |                  |       |        |        |       |          |       |                  |       |  |
| 37                         | Суп картофельный с бобовыми             | 200   | 1,83             | 3,57  | 7,94   | 80,41  | 0,08  | 0,08     | 9,81  | 14,43            | 0,65  |  |
| раз                        | Тефтели из рыбы                         | 70    | 6,18             | 1,43  | 6,43   | 63,4   | 0,02  | 0,02     | 0,19  | 0,03             | 0,43  |  |
| 205                        | Картофельное пюре                       | 130   | 2,77             | 5,25  | 20,2   | 139,1  | 0,11  | 0,11     | 4,08  | 29,09            | 0,91  |  |
| 199                        | Капуста свежая тушеная                  | 30    | 0,78             | 0,96  | 4,04   | 26,15  | 0,01  | 0,01     | 5,1   | 17,3             | 0,65  |  |
| раз                        | Компот из сухофруктов                   | 180   | 0,29             | 0,18  | 19,68  | 81,52  | 0,01  | 0,01     | 0,25  | 7,61             | 6,45  |  |
| 124*                       | Хлеб ржано-пшеничный                    | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8  | 0,07  | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |  |
|                            |                                         |       | 15,43            | 11,88 | 81,77  | 500,38 | 0,3   | 0,3      | 19,43 | 86,11            | 10,15 |  |
| Полдник                    |                                         |       |                  |       |        |        |       |          |       |                  |       |  |
| 270                        | Булочка Российская                      | 30    | 2,13             | 1,45  | 19,6   | 99,9   | 0,03  | 0,03     | 0,04  | 7,73             | 0,29  |  |
| 249                        | Молоко кипяченое                        | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11 | 0,02  | 0,02     | 0,45  | 180,77           | 0,15  |  |
|                            |                                         |       | 7,16             | 7,19  | 28,67  | 208,01 | 0,05  | 0,05     | 0,49  | 188,5            | 0,44  |  |
| Ужин                       |                                         |       |                  |       |        |        |       |          |       |                  |       |  |
| раз                        | Пудинг из творога с рисом "Нежный"      | 100   | 14,5             | 8,8   | 21,6   | 203    | 0     | 0        | 0,38  | 131              | 0,62  |  |
| 493*                       | Сгущенное молоко                        | 20    | 0,14             | 0,17  | 1,11   | 6,56   | 0,01  | 0,01     | 0     | 0,29             | 0,01  |  |
| раз                        | Чай с сахаром                           | 180   | 0                | 0     | 13,54  | 54,1   | 0     | 0        | 0     | 4,86             | 0,78  |  |
| 122*                       | Хлеб пшеничный                          | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8  | 0,07  | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |  |
|                            |                                         |       | 18,22            | 9,46  | 59,73  | 373,46 | 0,08  | 0,08     | 0,38  | 153,8            | 2,47  |  |
| 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  | 0,02     | 3,05  | 51,61            | 1,51  |  |
|                            | Кисломолочный напиток                   | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14   | 47,26  | 0,03  | 0,03     | 0,7   | 120              | 0,1   |  |
|                            | Фрукты (Плоды свежие)                   | 150   | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5   | 0,05  | 0,05     | 15    | 24               | 3,3   |  |
|                            |                                         |       | 7,57             | 5,19  | 35,57  | 219,66 | 0,1   | 0,1      | 18,75 | 195,61           | 4,91  |  |
| Итого за день              |                                         |       | 57,1             | 46,13 | 272,75 | 1718,9 | 0,65  | 0,65     | 41,11 | 822,05           | 19,68 |  |

| № рец         | 8 день (среды)                                   | выход  | Пищевые вещества |       |        | У       | К/кал | Витамины |       | Минеральные в-ва |       |
|---------------|--------------------------------------------------|--------|------------------|-------|--------|---------|-------|----------|-------|------------------|-------|
|               |                                                  |        | Б                | Ж     | У      |         |       | В 1      | С     | Са               | Fe    |
| 108*          | Завтрак                                          | 5/20   | 5,01             | 8,16  | 7,42   | 123,14  | 0,11  | 0,02     | 0,11  | 138,6            | 0,31  |
| 45            | Бутерброд с маслом сливочным на батоне           | 200    | 5,71             | 5,3   | 17,25  | 143,14  | 0,91  | 0,07     | 0,91  | 156,6            | 0,37  |
| раз           | Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) | 180    | 3,05             | 0,63  | 29,5   | 135,78  | 0,3   | 0,04     | 0,3   | 138,5            | 0,59  |
|               | Какао с молоком                                  |        | 13,77            | 14,09 | 54,17  | 402,06  | 1,32  | 0,13     | 1,32  | 433,7            | 1,27  |
|               | Обед                                             |        |                  |       |        |         |       |          |       |                  |       |
| 49            | Суп-пюре из картофеля с гречками                 | 200/12 | 5,84             | 5,37  | 25,57  | 193,73  | 7,7   | 0,14     | 7,7   | 97               | 0,92  |
| раз           | Шницель из свинины                               | 70     | 10,7             | 11,7  | 5,7    | 176,75  | 0     | 0,08     | 0     | 13               | 1,5   |
| 681/2         | Каша гречневая вязкая                            | 130    | 3,9              | 3,9   | 18,2   | 124,8   | 4,62  | 0,04     | 4,62  | 13,4             | 1,1   |
| 133*          | Икра свекольная                                  | 30     | 0,42             | 2,26  | 1,89   | 35,68   | 1,89  | 0,01     | 1,89  | 10,98            | 0,46  |
| раз           | Компот из шиповника                              | 180    | 0,68             | 0     | 26     | 63,22   | 54    | 0        | 54    | 4,9              | 4,31  |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50     | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0     | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |
|               |                                                  |        | 25,12            | 23,72 | 100,84 | 703,98  | 68,21 | 0,34     | 68,21 | 156,93           | 9,35  |
|               | Полдник                                          |        |                  |       |        |         |       |          |       |                  |       |
|               | Баранка ванильная                                | 1 шт   | 1,66             | 1,6   | 11,94  | 69,8    | 0     | 0,02     | 0     | 4,4              | 0,3   |
| 249           | Молоко кипяченое                                 | 180    | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11  | 0,45  | 0,02     | 0,45  | 180,77           | 0,15  |
|               |                                                  |        | 6,69             | 7,34  | 21,01  | 177,91  | 0,45  | 0,04     | 0,45  | 185,17           | 0,45  |
|               | Ужин                                             |        |                  |       |        |         |       |          |       |                  |       |
| раз           | Голубцы ленивые                                  | 70     | 6,8              | 8,2   | 10,9   | 146,4   | 0,45  | 0,01     | 0,45  | 28,5             | 1,2   |
| раз           | Картофельное пюре с морковью                     | 130    | 2,3              | 5,9   | 11     | 106,6   | 4,08  | 0,11     | 4,08  | 35,1             | 0,9   |
| раз           | Чай с лимоном                                    | 180    | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25   | 2,52  | 0        | 2,52  | 2,63             | 0,82  |
| 122*          | Хлеб пшеничный                                   | 50     | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0     | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |
|               |                                                  |        | 12,73            | 14,59 | 59,11  | 419,05  | 7,05  | 0,19     | 7,05  | 83,88            | 3,98  |
|               | Ужин дома с 19-00 до 20-00                       |        |                  |       |        |         |       |          |       |                  |       |
|               | Блюдо из щипленка с овощами                      | 100    | 8,52             | 8,28  | 3,52   | 142,68  | 12,42 | 0,04     | 12,42 | 33,62            | 1,46  |
|               | Сок фруктовый                                    | 100    | 0,5              | 0,1   | 10,1   | 46      | 2     | 0,01     | 2     | 7                | 0,2   |
|               |                                                  |        | 9,02             | 8,38  | 13,62  | 188,68  | 14,42 | 0,05     | 14,42 | 40,62            | 1,66  |
| Итого за день |                                                  |        | 67,33            | 68,12 | 248,75 | 1891,68 | 91,45 | 0,75     | 91,45 | 900,3            | 16,71 |

| № рец  | 9 день (четверг)                              | выход | Пищевые вещества |       |        | К/ккал  | Витамины |       | Минеральные в-ва |       |  |
|--------|-----------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|------------------|-------|--|
|        |                                               |       | Б                | Ж     | У      |         | В 1      | С     | Ca               | Fe    |  |
| 105*   | Завтрак                                       |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
| раз    | 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 | 200   | 7,17             | 8,98  | 28,84  | 227,19  | 0,17     | 1,54  | 156,78           | 1,24  |  |
| раз    | Чай с молоком                                 | 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  | 0,21     | 2,23  | 354,24           | 2,38  |  |
|        | Обед                                          |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
| 8/2024 | 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 изюма                               | 180   | 0,29             | 0,18  | 19,68  | 81,52   | 0,01     | 0,25  | 7,61             | 6,45  |  |
| 124*   | Хлеб ржано-пшеничный                          | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |  |
|        |                                               |       | 17,84            | 14,2  | 81,54  | 509,55  | 0,32     | 29,8  | 88,54            | 9,68  |  |
|        | Полдник                                       |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
| раз    | Пирог разборник                               | 50    | 4,87             | 4,48  | 39,56  | 162,16  | 0,05     | 0,06  | 14,17            | 0,82  |  |
| 249    | Молоко кипяченое                              | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11  | 0,02     | 0,45  | 180,77           | 0,15  |  |
|        |                                               |       | 9,9              | 10,22 | 48,63  | 270,27  | 0,07     | 0,51  | 194,94           | 0,97  |  |
|        | 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    | 0,01     | 0,2   | 27               | 0,04  |  |
| раз    | Чай с сахаром                                 | 180   | 0                | 0     | 13,54  | 54,1    | 0        | 0     | 4,86             | 0,78  |  |
| 122*   | Хлеб пшеничный                                | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |  |
|        |                                               |       | 14,78            | 10,99 | 67,42  | 406,1   | 0,11     | 0,6   | 222,86           | 2,43  |  |
|        | 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                                 |       | 69,07            | 63,54 | 269,31 | 1871,28 | 6,85     | 45,68 | 1107,98          | 19,52 |  |

| № рец         | 10 день (пятница)                        | выход | Пищевые вещества |       |        | К/кал   | Витамины |       |  | Минеральные в-ва |       |  |
|---------------|------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|--|------------------|-------|--|
|               |                                          |       | Б                | Ж     | У      |         | В1       | С     |  | Са               | Fe    |  |
| 110*          | Завтрак                                  | 10/20 | 1,2              | 4,2   | 20,4   | 124     | 0,02     | 0,1   |  | 6,4              | 0,44  |  |
| раз           | Бутерброд с повидлом на батоне           |       |                  |       |        |         |          |       |  |                  |       |  |
| 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                          | 180   | 3,05             | 0,63  | 29,5   | 135,78  | 0,04     | 0,3   |  | 138,5            | 0,59  |  |
|               |                                          |       | 9,46             | 15,3  | 88,17  | 531,08  | 0,12     | 2,84  |  | 242,88           | 1,73  |  |
|               | Обед                                     |       |                  |       |        |         |          |       |  |                  |       |  |
| 9/2023        | Салат Стелной                            | 30    | 0,45             | 3,06  | 2,37   | 39      | 0,02     | 1,76  |  | 5,98             | 0,2   |  |
| 192/2022      | Рассольник домашний со сметаной          | 200/5 | 1,66             | 4,28  | 8,2    | 89,49   | 0,07     | 13,28 |  | 17,79            | 0,72  |  |
| раз           | Рулет мясной паровой с яйцом             | 70    | 11               | 9,37  | 4,7    | 132,5   | 0,05     | 0     |  | 14,66            | 0,92  |  |
| 194           | Вермишель отварная                       | 130   | 4,7              | 5,7   | 23,3   | 172     | 1,5      | 2,2   |  | 15,6             | 1,1   |  |
| раз           | Компот из сухофруктов                    | 180   | 0,29             | 0,18  | 19,68  | 81,52   | 0,01     | 0,25  |  | 7,61             | 6,45  |  |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     |  | 17,65            | 1,06  |  |
|               |                                          |       | 21,68            | 23,08 | 81,73  | 624,31  | 1,72     | 17,49 |  | 79,29            | 10,45 |  |
|               | Полдник                                  |       |                  |       |        |         |          |       |  |                  |       |  |
| 604           | Печенье                                  | 1 шт  | 1,5              | 1,96  | 14,9   | 83,4    | 0,02     | 0     |  | 2,2              | 0,2   |  |
| 249           | Молоко кипяченое                         | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11  | 0,02     | 0,45  |  | 180,77           | 0,15  |  |
|               |                                          |       | 6,53             | 7,7   | 23,97  | 191,51  | 0,04     | 0,45  |  | 182,97           | 0,35  |  |
|               | Ужин                                     |       |                  |       |        |         |          |       |  |                  |       |  |
| 75            | Запеканка картофельная с овощами         | 120   | 3,9              | 11,9  | 25,2   | 223,4   | 0,09     | 5,08  |  | 18,98            | 0,75  |  |
| раз           | Соус томатный                            | 30    | 0,6              | 1,27  | 2      | 21,8    | 0,01     | 0,1   |  | 17,91            | 0,04  |  |
| раз           | Компот из свежих фруктов                 | 180   | 0,43             | 0,64  | 12,66  | 54,61   | 0,01     | 2,34  |  | 13,37            | 0,4   |  |
| 122*          | Хлеб пшеничный                           | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     |  | 17,65            | 1,06  |  |
|               |                                          |       | 8,51             | 14,3  | 63,34  | 409,61  | 0,18     | 7,52  |  | 67,91            | 2,25  |  |
|               | Ужин дома с 19-00 до 20-00               |       |                  |       |        |         |          |       |  |                  |       |  |
|               | Блюдо из творога с яблоками              | 150   | 14,89            | 12,76 | 19,88  | 245,9   | 0,09     | 1,6   |  | 134,66           | 0,97  |  |
|               | Кисломолочный напиток                    | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14   | 47,26   | 0,03     | 0,7   |  | 120              | 0,1   |  |
|               | Фрукты (Плоды свежие)                    | 150   | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5    | 0,05     | 15    |  | 24               | 3,3   |  |
|               |                                          |       | 18,29            | 15,55 | 39,62  | 360,66  | 0,17     | 17,3  |  | 278,66           | 4,37  |  |
| Итого за день |                                          |       | 46,18            | 60,38 | 257,21 | 1756,51 | 2,06     | 28,3  |  | 573,05           | 14,78 |  |

| № рец | 11 день (понедельник)                    | выход  | Пищевые вещества |       |        | У       | К/кал  | Витамины |        |        | Минеральные в-ва |    |  |
|-------|------------------------------------------|--------|------------------|-------|--------|---------|--------|----------|--------|--------|------------------|----|--|
|       |                                          |        | Е                | Ж     | У      |         |        | В 1      | С      |        | Са               | Fe |  |
|       | Завтрак                                  |        |                  |       |        |         |        |          |        |        |                  |    |  |
| 108*  | Бутерброд с маслом сливочным на батоне   | 5/20   | 5,01             | 8,16  | 7,42   | 123,14  | 0,11   | 0,02     | 0,11   | 138,6  | 0,31             |    |  |
| раз   | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200    | 7,79             | 9,9   | 35,91  | 266,9   | 1,46   | 0,19     | 1,46   | 144,73 | 1,21             |    |  |
| раз   | Чай с молоком                            | 180    | 1,31             | 1,13  | 15,7   | 78,41   | 0,58   | 0,02     | 0,58   | 58,86  | 0,83             |    |  |
|       |                                          |        | 14,11            | 19,19 | 59,03  | 468,45  | 2,15   | 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   | 6      | 0,05     | 6      | 57,56  | 0,6              |    |  |
| раз   | Биточек из свинины                       | 70     | 10,7             | 11,7  | 5,7    | 176,75  | 0      | 0,08     | 0      | 13     | 1,5              |    |  |
| 681/2 | Каша гречневая вязкая                    | 130    | 3,9              | 3,9   | 18,2   | 124,8   | 4,62   | 0,04     | 4,62   | 13,4   | 1,1              |    |  |
| 60*   | Салат из свёклы отварной                 | 20     | 0,5              | 1,5   | 2,82   | 27,18   | 4,2    | 0,01     | 4,2    | 21,4   | 0,81             |    |  |
| раз   | Компот из шиповника                      | 180    | 0,61             | 0     | 20,75  | 85,41   | 54     | 0        | 54     | 4,9    | 4,31             |    |  |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50     | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0      | 0,07     | 0      | 17,65  | 1,06             |    |  |
|       |                                          |        | 21,6             | 21,59 | 81,37  | 610,86  | 68,82  | 0,25     | 68,82  | 127,91 | 9,38             |    |  |
|       | Полдник                                  |        |                  |       |        |         |        |          |        |        |                  |    |  |
| 602*  | Вафля                                    | 1 шт   | 1,24             | 0,4   | 15,42  | 69,6    | 0      | 0,02     | 0      | 2,2    | 0,14             |    |  |
| 249   | Молоко кипяченое                         | 180    | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11  | 0,45   | 0,02     | 0,45   | 180,77 | 0,15             |    |  |
|       |                                          |        | 6,27             | 6,14  | 24,49  | 177,71  | 0,45   | 0,04     | 0,45   | 182,97 | 0,29             |    |  |
|       | Ужин                                     |        |                  |       |        |         |        |          |        |        |                  |    |  |
| раз   | Тефтели мясные                           | 70     | 9,98             | 8,5   | 6,72   | 128,9   | 2      | 0,05     | 2      | 12,63  | 0,74             |    |  |
| раз   | Картофель запеченный из отварного        | 130    | 3,12             | 6,05  | 25,4   | 152,2   | 24     | 0        | 24     | 12     | 1,08             |    |  |
| раз   | Чай с лимоном                            | 180    | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25   | 2,52   | 0        | 2,52   | 2,63   | 0,82             |    |  |
| 122*  | Хлеб пшеничный                           | 50     | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0      | 0,07     | 0      | 17,65  | 1,06             |    |  |
|       |                                          |        | 16,73            | 15,04 | 69,33  | 447,15  | 28,52  | 0,12     | 28,52  | 44,91  | 3,7              |    |  |
|       | Ужин дома с 19-00 до 20-00               |        |                  |       |        |         |        |          |        |        |                  |    |  |
|       | Блюдо из рыбы с овощами                  | 70     | 6,67             | 3,59  | 3      | 71,07   | 1,44   | 0,04     | 1,44   | 18,07  | 0,31             |    |  |
|       | Фрукт                                    | 100    | 0,4              | 0,4   | 10,4   | 45      | 10     | 0,03     | 10     | 16     | 2,2              |    |  |
| 532   | Сок фруктовый                            | 200    | 1                | 0,2   | 20,2   | 92      | 4      | 0,02     | 4      | 14     | 0,4              |    |  |
|       |                                          |        | 8,07             | 4,19  | 33,6   | 208,07  | 15,44  | 0,09     | 15,44  | 48,07  | 2,91             |    |  |
|       | Итого за день                            |        | 66,78            | 66,15 | 267,82 | 1912,24 | 115,38 | 0,73     | 115,38 | 746,05 | 18,63            |    |  |

| № рсч         | 12 день (вторник)                             | выход | Пищевые вещества |       | У      | К/кал   | В I  | С     | Минеральные в-ва |       |
|---------------|-----------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|------|-------|------------------|-------|
|               | Завтрак                                       |       | Б                | Ж     |        |         |      |       | Ca               | 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  |
| 45            | Суп молочный с хлопьями овсяными              | 200   | 4,9              | 6,1   | 18,6   | 148,5   | 0,06 | 0,3   | 155,6            | 0,3   |
| раз           | Какао с молоком                               | 180   | 3,05             | 0,63  | 29,5   | 135,78  | 0,04 | 0,3   | 138,5            | 0,59  |
|               |                                               |       | 12,96            | 10,6  | 55,52  | 407,42  | 0,12 | 0,71  | 432,7            | 1,2   |
|               | Обед                                          |       |                  |       |        |         |      |       |                  |       |
| 174/2021      | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 1,27             | 3,51  | 5,19   | 67,2    | 0,04 | 13,42 | 20,61            | 0,56  |
| раз           | Котлета рыбная                                | 70    | 10,34            | 1,9   | 6,8    | 85,8    | 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           | Компот из изюма                               | 180   | 0,29             | 0,18  | 19,68  | 81,52   | 0,01 | 0,25  | 7,61             | 6,45  |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                          | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |
|               |                                               |       | 18,49            | 12,27 | 76,89  | 499,02  | 0,27 | 20,77 | 104,69           | 9,57  |
|               | Полдник                                       |       |                  |       |        |         |      |       |                  |       |
| раз           | Шанежка наливная                              | 45    | 3,8              | 1,4   | 21,8   | 112,2   | 0,07 | 0     | 7,4              | 0,3   |
| 249           | Молоко кипяченое                              | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11  | 0,02 | 0,45  | 180,77           | 0,15  |
|               |                                               |       | 8,83             | 7,14  | 30,87  | 220,31  | 0,09 | 0,45  | 188,17           | 0,45  |
|               | 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  |
| 505           | Чай с сахаром                                 | 180   | 0                | 0     | 13,54  | 54,1    | 0    | 0     | 4,86             | 0,78  |
| 122*          | Хлеб пшеничный                                | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |
|               |                                               |       | 12,8             | 6,99  | 63,62  | 426,7   | 0,12 | 0,04  | 149,24           | 3,12  |
|               | 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 (Флоды свежие)                         | 150   | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5    | 0,05 | 15    | 24               | 3,3   |
|               |                                               |       | 7,57             | 5,19  | 35,57  | 219,66  | 0,1  | 18,75 | 195,61           | 4,91  |
| Итого за день |                                               |       | 60,65            | 42,19 | 262,47 | 1773,11 | 0,7  | 40,72 | 1070,41          | 19,25 |

| № рецеп            | 13 день (средн)                         | выход | Пищевые вещества |       |        | К/кал   | Витамины |       | Минеральные в-ва |       |
|--------------------|-----------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|------------------|-------|
|                    |                                         |       | Б                | Ж     | У      |         | В I      | С     | Са               | Fe    |
| 110*<br>раз<br>раз | Завтрак                                 | 10/20 | 1,2              | 4,2   | 20,4   | 124     | 0,02     | 0,1   | 6,4              | 0,44  |
|                    | Бутерброд с повидлом на батоне          | 200   | 6,21             | 7,08  | 30,91  | 214,98  | 0,08     | 1,38  | 132,77           | 0,44  |
|                    | Каша манная молочная с маслом сливочным | 180   | 1,31             | 1,13  | 15,7   | 78,41   | 0,02     | 0,58  | 58,86            | 0,83  |
|                    | Чай с молоком                           |       | 8,72             | 12,41 | 67,01  | 417,39  | 0,12     | 2,06  | 198,03           | 1,71  |
|                    | Обед                                    |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 192/2022           | Суп крестьянский со сметаной            | 200/5 | 1,9              | 6,2   | 12,3   | 112,5   | 0,07     | 9,48  | 11,59            | 0,65  |
| 4/2024             | Жаркое "Для детей" со свиной            | 150   | 21,3             | 19,1  | 12,2   | 275,7   | 0,2      | 36,6  | 41,2             | 1,8   |
| 121*               | Огулец соленый/ Овощи свежие            | 20    | 0,16             | 0,02  | 0,34   | 2,6     | 0,01     | 2     | 2,8              | 0,18  |
| раз                | Компот из свежих фруктов                | 180   | 0,43             | 0,64  | 12,66  | 54,61   | 0,01     | 2,34  | 13,37            | 0,4   |
| 124*               | Хлеб ржано-пшеничный                    | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |
|                    |                                         |       | 27,37            | 26,45 | 60,98  | 555,21  | 0,36     | 50,42 | 86,61            | 4,09  |
|                    | Полдник                                 |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
|                    | Баранка ванильная                       | 1 шт  | 1,66             | 1,6   | 11,94  | 69,8    | 0,02     | 0     | 4,4              | 0,3   |
| 249                | Молоко кипяченое                        | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11  | 0,02     | 0,45  | 180,77           | 0,15  |
|                    |                                         |       | 6,69             | 7,34  | 21,01  | 177,91  | 0,04     | 0,45  | 185,17           | 0,45  |
|                    | Ужин                                    |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 310*               | Яйцо варёное                            | 21    | 2,56             | 2,32  | 0,16   | 31,51   | 0,02     | 0     | 11               | 0,5   |
| 105                | Пюре из гороха с маслом                 | 130   | 13,65            | 3,02  | 31,5   | 207,6   | 0,26     | 0     | 69               | 4     |
| раз                | Чай с лимоном                           | 180   | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25   | 0        | 2,52  | 2,63             | 0,82  |
| 122*               | Хлеб пшеничный                          | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |
|                    |                                         |       | 19,84            | 5,83  | 68,87  | 405,16  | 0,35     | 2,52  | 100,28           | 6,38  |
|                    | Ужин дома с 19-00 до 20-00              |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
|                    | Блюдо из говядины с овощной икрой       | 100   | 11,9             | 12,39 | 5,27   | 180,45  | 0,05     | 4,37  | 54,09            | 1,04  |
|                    | Сок фруктовый                           | 200   | 1                | 0,2   | 20,2   | 92      | 0,02     | 4     | 14               | 0,4   |
|                    |                                         |       | 12,9             | 12,59 | 25,47  | 272,45  | 0,07     | 8,37  | 68,09            | 1,44  |
| Итого за день      |                                         |       | 75,52            | 64,62 | 243,34 | 1828,12 | 0,94     | 63,82 | 638,18           | 14,07 |

| № рец    | 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      | 200   | 7,42             | 7,26  | 36,4   | 243,73   | 0,14 | 1,38  | 142,51           | 1,99 |  |
| раз      | Какао с молоком                                 | 180   | 3,05             | 0,63  | 29,5   | 135,78   | 0,04 | 0,3   | 138,5            | 0,59 |  |
|          |                                                 |       | 15,48            | 16,05 | 73,32  | 502,65   | 0,2  | 1,79  | 419,61           | 2,89 |  |
|          | Обед                                            |       |                  |       |        |          |      |       |                  |      |  |
| 174/2021 | 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  |  |
|          | Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие          | 20    | 1                | 0,04  | 2,6    | 5,4      | 0,07 | 5     | 5,2              | 0,14 |  |
| раз      | Компот из сухофруктов                           | 180   | 0,29             | 0,18  | 19,68  | 81,52    | 0,01 | 0,25  | 7,61             | 6,45 |  |
| 124*     | Хлеб ржано-пшеничный                            | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06 |  |
|          |                                                 |       | 19,21            | 12,41 | 83,23  | 509,8    | 0,32 | 32,28 | 64,82            | 9,86 |  |
|          | Полдник                                         |       |                  |       |        |          |      |       |                  |      |  |
| 274      | Сдоба обыкновенная                              | 45    | 3,5              | 2,8   | 26,5   | 145,11   | 0,07 | 0     | 7,4              | 0,3  |  |
| 249      | Молоко кипяченое                                | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11   | 0,02 | 0,45  | 180,77           | 0,15 |  |
|          |                                                 |       | 8,53             | 8,54  | 35,57  | 253,22   | 0,09 | 0,45  | 188,17           | 0,45 |  |
|          | 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 |  |
| 505      | Чай с сахаром                                   | 180   | 0                | 0     | 13,54  | 54,1     | 0    | 0     | 4,86             | 0,78 |  |
| 122*     | Хлеб пшеничный                                  | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06 |  |
|          |                                                 |       | 18,22            | 9,46  | 59,73  | 373,46   | 0,08 | 0,38  | 153,8            | 2,47 |  |
|          | 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                                   |       | 66,88            | 58,73 | 275,87 | 1857,85  | 0,81 | 58,57 | 1025,96          | 19,6 |  |

| № п/п                      | 15 день (пятница)                             | выход | Пищевые вещества |       |        | К/кал   | Витамины |       | Минеральные в-ва |       |  |
|----------------------------|-----------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|------------------|-------|--|
|                            |                                               |       | Б                | Ж     | У      |         | В1       | С     | Са               | Fe    |  |
| Завтрак                    |                                               |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
| 105*                       | Бутерброд с сыром на батоне                   | 10/20 | 5,01             | 3,87  | 7,42   | 123,14  | 0,02     | 0,11  | 138,6            | 0,31  |  |
| раз                        | 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                                 | 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  | 0,21     | 2,23  | 354,24           | 2,38  |  |
| Обед                       |                                               |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
| 168*                       | Суп картофельный с рыбной консервой           | 200   | 7,8              | 4,4   | 10,22  | 114,06  | 0,08     | 5,83  | 74,35            | 1     |  |
| раз                        | Рулет мясной паровой с яйцом                  | 70    | 11               | 9,37  | 4,7    | 132,5   | 0,05     | 0     | 14,66            | 0,92  |  |
| 193                        | Вермишель отварная                            | 120   | 4,43             | 5     | 27,08  | 176,4   | 1,76     | 0     | 10,23            | 0,85  |  |
| 199                        | Капуста тушеная                               | 30    | 0,78             | 0,96  | 4,04   | 26,15   | 0,01     | 5,11  | 17,3             | 0,65  |  |
| раз                        | Напиток витаминный                            | 180   | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25   | 0        | 2,52  | 2,63             | 0,82  |  |
| 124*                       | Хлеб ржано-пшеничный                          | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |  |
|                            |                                               |       | 27,64            | 20,22 | 83,25  | 615,16  | 1,97     | 13,45 | 136,82           | 5,3   |  |
| Полдник                    |                                               |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
| 604                        | Печенье                                       | 1 шт  | 1,5              | 1,96  | 14,9   | 83,4    | 0,02     | 0     | 2,2              | 0,2   |  |
| 249                        | Молоко кипяченое                              | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11  | 0,02     | 0,45  | 180,77           | 0,15  |  |
|                            |                                               |       | 6,53             | 7,7   | 23,97  | 191,51  | 0,04     | 0,45  | 182,97           | 0,35  |  |
| Ужин                       |                                               |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
| раз                        | Ёжики куриные                                 | 70    | 7,3              | 10,9  | 9,15   | 163,43  | 0,05     | 2     | 12,63            | 0,74  |  |
| 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                      | 180   | 0,43             | 0,64  | 12,66  | 54,61   | 0,01     | 2,34  | 13,37            | 0,4   |  |
| 122*                       | Хлеб пшеничный                                | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |  |
|                            |                                               |       | 14,08            | 17,28 | 65,49  | 466,94  | 0,22     | 7,74  | 67,89            | 2,96  |  |
| 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              |                                               |       | 79,43            | 74,13 | 248,69 | 1995,51 | 2,56     | 26,17 | 996,58           | 12,06 |  |

| № рецеп | 16 день (понеделник)                     | выход | Пищевые вещества |       |        | У       | К/ккал | Витамины |       | Минеральные в-ва |    |  |
|---------|------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|--------|----------|-------|------------------|----|--|
|         |                                          |       | Б                | Ж     | У      |         |        | В1       | С     | Са               | Fe |  |
| 110*    | Завтрак                                  | 10/20 | 1,2              | 4,2   | 20,4   | 124     | 0,02   | 0,1      | 0,44  |                  |    |  |
| 93*     | Бутерброд с повидлом на батоне           | 200   | 4,2              | 9,4   | 20,1   | 181     | 0,07   | 0,91     | 0,37  |                  |    |  |
| раз     | Каша /Дружба молочная с маслом сливочным | 180   | 3,05             | 0,63  | 29,5   | 135,78  | 0,04   | 0,3      | 0,59  |                  |    |  |
|         | Какао с молоком                          |       | 8,45             | 14,23 | 70     | 440,78  | 0,13   | 1,31     | 1,4   |                  |    |  |
|         | Обед                                     |       |                  |       |        |         |        |          |       |                  |    |  |
| 215/1   | Суп из овощей со сметаной                | 200/5 | 2,9              | 7,3   | 10,49  | 189,07  | 0,08   | 6        | 0,78  |                  |    |  |
| раз     | Котлета из свинины                       | 70    | 10,7             | 11,7  | 5,7    | 176,75  | 0,08   | 0        | 1,5   |                  |    |  |
| 193     | Макаронные изделия отварные              | 120   | 4,43             | 5     | 27,08  | 176,4   | 1,76   | 0        | 0,85  |                  |    |  |
| 133*    | Фасоль отварная/Икра морковная           | 20    | 0,16             | 0,02  | 0,34   | 2,6     | 0,01   | 2        | 0,18  |                  |    |  |
| 532*    | Сок фруктовый                            | 180   | 1                | 0,2   | 20,2   | 92      | 0,02   | 4        | 0,4   |                  |    |  |
| 124*    | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07   | 0        | 1,06  |                  |    |  |
|         |                                          |       | 22,77            | 24,71 | 87,29  | 746,62  | 2,02   | 12       | 4,77  |                  |    |  |
|         | Полдник                                  |       |                  |       |        |         |        |          |       |                  |    |  |
| 602*    | Вафля                                    | 1 шт  | 1,24             | 0,4   | 15,42  | 69,6    | 0,02   | 0        | 0,14  |                  |    |  |
| 290     | Молоко кипяченое                         | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11  | 0,02   | 0,45     | 0,15  |                  |    |  |
| 249     |                                          |       | 6,27             | 6,14  | 24,49  | 177,71  | 0,04   | 0,45     | 0,29  |                  |    |  |
|         | Ужин                                     |       |                  |       |        |         |        |          |       |                  |    |  |
| 75      | Рулет картофельный с овощами             | 150   | 4,9              | 14,9  | 31,5   | 279,3   | 0,09   | 5,08     | 0,75  |                  |    |  |
| раз     | Соус томатный                            | 30    | 0,6              | 1,27  | 2      | 21,8    | 0,01   | 0,1      | 0,04  |                  |    |  |
| раз     | Чай с лимоном                            | 150   | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25   | 0      | 2,52     | 0,82  |                  |    |  |
| 122*    | Хлеб пшеничный                           | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07   | 0        | 1,06  |                  |    |  |
|         |                                          |       | 9,13             | 16,66 | 70,71  | 467,15  | 0,17   | 7,7      | 2,67  |                  |    |  |
|         | Ужин дома с 19-00 до 20-00               |       |                  |       |        |         |        |          |       |                  |    |  |
|         | Блюдо из мяса с овощной икрой            | 100   | 11,9             | 12,39 | 5,27   | 180,45  | 0,05   | 4,37     | 1,04  |                  |    |  |
| 126     | Фрукты (Плоды свежие)                    | 150   | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5    | 0,05   | 15       | 0     |                  |    |  |
|         |                                          |       | 12,5             | 12,99 | 20,87  | 247,95  | 0,1    | 19,37    | 1,04  |                  |    |  |
|         | Итого за день                            |       | 59,12            | 74,73 | 273,36 | 2080,21 | 2,46   | 40,83    | 10,17 |                  |    |  |

| № рец   | 17 день (вторник)                             | выход | Пищевые вещества |       |        | К/кал   | Витамины |       | Минеральные в-ва |       |
|---------|-----------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|------------------|-------|
|         |                                               |       | Б                | Ж     | У      |         | В 1      | С     | Са               | Fe    |
| 108*    | Завтрак                                       | 5/20  | 5,01             | 8,16  | 7,42   | 123,14  | 0,02     | 0,11  | 138,6            | 0,31  |
| раз     | Бутерброд с маслом с сливочным на батоне      |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 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                                 | 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                                          |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 37      | Суп картофельный с бобовыми                   | 200   | 1,83             | 3,57  | 7,94   | 80,41   | 0,08     | 9,81  | 14,43            | 0,65  |
| раз     | Биточек морской                               | 70    | 9,5              | 5,9   | 12,9   | 143,8   | 0,05     | 0,5   | 20,3             | 0,5   |
| раз     | Картофель и овощи тушеные в соусе             | 130   | 3,7              | 7,3   | 30,5   | 182,6   | 0        | 28,8  | 14,4             | 1,3   |
| 121*    | Огулец солёный                                | 30    | 0,42             | 2,26  | 1,89   | 35,68   | 0,01     | 1,89  | 10,98            | 0,46  |
| раз     | Компот из сухофруктов                         | 180   | 0,29             | 0,18  | 19,68  | 81,52   | 0,01     | 0,25  | 7,61             | 6,45  |
| 124*    | Хлеб ржано-пшеничный                          | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |
|         |                                               |       | 19,32            | 19,7  | 96,39  | 633,81  | 0,22     | 41,25 | 85,37            | 10,42 |
|         | Полдник                                       |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 284/311 | Пирожок с яблоками                            | 45    | 3,48             | 2,92  | 21,73  | 126,82  | 0,04     | 2     | 17               | 0,9   |
| 249     | Молоко кипяченое                              | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11  | 0,02     | 0,45  | 180,77           | 0,15  |
|         |                                               |       | 8,51             | 8,66  | 30,8   | 234,93  | 0,06     | 2,45  | 197,77           | 1,05  |
|         | 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                                 | 180   | 0                | 0     | 13,54  | 54,1    | 0        | 0     | 4,86             | 0,78  |
| 122*    | Хлеб пшеничный                                | 40    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |
|         |                                               |       | 13,6             | 8,79  | 64,02  | 368,2   | 0,1      | 0,4   | 200,72           | 3,17  |
|         | 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                                 |       | 62,65            | 63,39 | 249,92 | 1795,12 | 0,66     | 47,95 | 1013,8           | 18    |

| № рсц  | 18 день (средн)                         | выход | Пищевые вещества |       |        | К/кал   | Витамины |       | Минеральные в-ва |       |  |
|--------|-----------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|------------------|-------|--|
|        |                                         |       | Б                | Ж     | У      |         | В 1      | С     | Са               | Fe    |  |
|        | Завтрак                                 |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
| 105*   | Бутерброд с сыром на батоне             | 10/20 | 5,01             | 3,87  | 7,42   | 123,14  | 0,02     | 0,11  | 138,6            | 0,31  |  |
| раз    | Каши манная молочная с маслом сливочным | 200   | 6,21             | 7,08  | 30,91  | 214,98  | 0,08     | 1,38  | 132,77           | 0,44  |  |
| раз    | Какао с молоком                         | 180   | 3,05             | 0,63  | 29,5   | 135,78  | 0,04     | 0,3   | 138,5            | 0,59  |  |
|        |                                         |       | 14,27            | 11,58 | 67,83  | 473,9   | 0,14     | 1,79  | 409,87           | 1,34  |  |
|        | Обед                                    |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
| 8/2024 | Свёкольник со сметаной                  | 200/5 | 1,5              | 5,1   | 8      | 83,3    |          |       |                  |       |  |
| раз    | Фрикадельки мясные                      | 70    | 10,3             | 8,9   | 4,9    | 128,1   | 0,04     | 0     | 6,88             | 6,23  |  |
| 681/2  | Каши гречневая вязкая                   | 130   | 3,9              | 3,9   | 18,2   | 124,8   | 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                     | 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  |  |
|        |                                         |       | 20,18            | 18,43 | 81,28  | 514,02  | 0,22     | 59,71 | 103,11           | 13,5  |  |
|        | Полдник                                 |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
| 283    | Ватрушка с повидлом                     | 45    | 5,3              | 1,9   | 31,4   | 164,7   | 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  |  |
|        |                                         |       | 10,33            | 7,64  | 40,47  | 272,81  | 0,06     | 0,45  | 192,02           | 0,68  |  |
|        | Ужин                                    |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |  |
| раз    | Ёжики мясные                            | 70    | 7,3              | 10,9  | 9,15   | 163,43  | 0,05     | 2     | 12,63            | 0,74  |  |
| 205    | Картофельное пюре                       | 130   | 2,77             | 5,25  | 20,2   | 139,1   | 0,09     | 3,4   | 24,24            | 0,76  |  |
| раз    | Кисель из конфитюра                     | 180   | 0,09             | 0     | 34,8   | 139,8   | 0        | 0,04  | 3,9              | 0,35  |  |
| 122*   | Хлеб пшеничный                          | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |  |
|        |                                         |       | 13,74            | 16,64 | 87,63  | 552,13  | 0,21     | 5,44  | 58,42            | 2,91  |  |
|        | 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                           |       | 66,11            | 61,18 | 302,34 | 2011,07 | 0,69     | 83,81 | 811,04           | 20,29 |  |

| № п/п    | 19 день (четверг)                                | выход | Пищевые вещества |       | У      | К/кал   | Витамины |       | Минеральные в-ва |       |
|----------|--------------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|------------------|-------|
|          | Завтрак                                          |       | Б                | Ж     | У      |         | В1       | С     | Са               | Fe    |
| 110*     | Бутерброд с повидлом на батоне                   | 10/20 | 1,2              | 4,2   | 20,4   | 124     | 0,02     | 0,1   | 6,4              | 0,44  |
| 45       | Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) | 200   | 5,71             | 5,3   | 17,25  | 143,14  | 0,07     | 0,91  | 156,6            | 0,37  |
| раз      | Чай с молоком                                    | 180   | 1,31             | 1,13  | 15,7   | 78,41   | 0,02     | 0,58  | 58,86            | 0,83  |
|          |                                                  |       | 8,22             | 10,63 | 53,35  | 345,55  | 0,11     | 1,59  | 221,86           | 1,64  |
|          | Обед                                             |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 192/2022 | Рассольник домашний со сметаной                  | 200/5 | 1,66             | 4,28  | 8,2    | 89,49   | 0,07     | 13,28 | 17,79            | 0,72  |
| 357/1    | Кнели рыбные                                     | 70    | 9,74             | 0,9   | 3,1    | 62,8    | 0,07     | 13,28 | 17,79            | 0,72  |
| 203      | Картофель отварной                               | 130   | 2,72             | 6,19  | 23,58  | 158,13  | 0,11     | 16,13 | 10,51            | 0,9   |
| 129      | Икра кабачковая/ Овощи свежие                    | 20    | 0,24             | 0,94  | 1,54   | 15,6    | 0,01     | 2,88  | 9,6              | 0,24  |
| раз      | Компот из изюма                                  | 180   | 0,29             | 0,18  | 19,68  | 81,52   | 0,01     | 0,25  | 7,61             | 6,45  |
| 124*     | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |
|          |                                                  |       | 18,23            | 12,98 | 79,58  | 517,34  | 0,34     | 45,82 | 80,95            | 10,09 |
|          | Полдник                                          |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
|          | Баранка ванильная                                | 1 шт  | 1,66             | 1,6   | 11,94  | 69,8    | 0,02     | 0     | 4,4              | 0,3   |
| 249      | Молоко кипяченое                                 | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11  | 0,02     | 0,45  | 180,77           | 0,15  |
|          |                                                  |       | 6,69             | 7,34  | 21,01  | 177,91  | 0,04     | 0,45  | 185,17           | 0,45  |
|          | 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                                    | 180   | 0                | 0     | 13,54  | 54,1    | 0        | 0     | 4,86             | 0,78  |
| 122*     | Хлеб пшеничный                                   | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |
|          |                                                  |       | 18,22            | 9,46  | 59,73  | 373,46  | 0,08     | 0,38  | 153,8            | 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  |
|          | 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                                    |       | 67,25            | 53,37 | 253,75 | 1752,16 | 0,68     | 53,84 | 790,44           | 16,02 |

| № рец    | 20 день (пятница)                        | выход  | Пищевые вещества |       |        | К/кал   | Витамины |       | Минеральные в-ва |       |
|----------|------------------------------------------|--------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|------------------|-------|
|          |                                          |        | Б                | Ж     | У      |         | 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 ячневая молочная с маслом сливочным | 200    | 5,1              | 10,47 | 38,27  | 271,3   | 0,06     | 2,44  | 97,98            | 0,7   |
| раз      | Какао с молоком                          | 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   |
| 60*      | Обед                                     |        |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 4/2024   | Салат из свёклы отварной                 | 30     | 0,5              | 1,5   | 2,82   | 27,18   | 0,01     | 4,2   | 21,4             | 0,81  |
| раз      | Суп-пюре "Вкусный" с гречками            | 200/12 | 5,84             | 5,37  | 25,57  | 193,73  | 0,14     | 7,7   | 97               | 0,92  |
| 191      | Зразы из пыленка                         | 70     | 12,2             | 10,6  | 6,8    | 171,27  | 0,14     | 7,7   | 97               | 0,92  |
| раз      | Рис припущенный                          | 130    | 3,22             | 4,72  | 32,73  | 186,38  | 1,76     | 0     | 10,23            | 0,85  |
| 124*     | Компот из свежих фруктов                 | 180    | 0,43             | 0,64  | 12,66  | 54,61   | 0,01     | 2,34  | 13,37            | 0,4   |
|          | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50     | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |
|          |                                          |        | 25,77            | 23,32 | 104,06 | 742,97  | 2,13     | 21,94 | 256,65           | 4,96  |
| 603      | Полдник                                  |        |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 249      | Пряник                                   | 15     | 1,2              | 0,9   | 15     | 73,2    | 0,02     | 0     | 2,2              | 0,2   |
| 126      | Молоко кипяченое                         | 180    | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11  | 0,02     | 0,45  | 180,77           | 0,15  |
|          | Фрукты (Плоды свежие)                    | 170    | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5    | 0,05     | 15    | 24               | 3,3   |
|          |                                          |        | 6,83             | 7,24  | 39,67  | 248,81  | 0,09     | 15,45 | 206,97           | 3,65  |
| 310*     | Ужин                                     |        |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 137/2018 | Яйцо варёное                             | 21     | 2,56             | 2,32  | 0,16   | 31,51   | 0,02     | 0     | 11               | 0,5   |
| раз      | Рагу овощное                             | 130    | 4,38             | 7,2   | 15,6   | 140,4   | 0,12     | 6,6   | 30,3             | 0,95  |
| 122*     | Чай с лимоном                            | 180    | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25   | 0        | 2,52  | 2,63             | 0,82  |
|          | Хлеб пшеничный                           | 50     | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |
|          |                                          |        | 10,57            | 10,01 | 52,97  | 337,96  | 0,21     | 9,12  | 61,58            | 3,33  |
|          | Ужин дома с 19-00 до 20-00               |        |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 532*     | Котлета мясная с овощным салатом         | 60/30  | 6,36             | 14,8  | 7,63   | 189,95  | 0,07     | 1,64  | 22               | 1     |
|          | 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                            |        | 63,4             | 75,23 | 295,12 | 2117,41 | 2,67     | 66    | 946,28           | 17,84 |

Использованы сборники рецептов:

- 200 Сборник технологических нормативов, рецепт-тур блю-д и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Пермь 1998
- 200\* Сборник технологических нормативов, рецепт-тур блю-д и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2012
- 200/1 Картотека блю-д для лечебного питания
- 200/2 Сборник рецептов блю-д и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год
- раз Блю-д разработанные МКУП "Центр социального питания г. Березники"

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908336

Владелец Бражкина Юлия Владимировна

Действителен с 07.10.2024 по 07.10.2025