

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель дошкольного

образовательного учреждения № 14

" 09 09 2024г. 14.09.2024г.

Ю.М.Ернова

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

с исключением продуктов: молоко, свекла, томатная паста, цитрусовые, гречневая крупа, манная крупа, пшеничная крупа, какао порошок, кофейный напиток, пылесос, яйцо куриное, шиповник

№ рецепта	1 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества				У	К/ккал	Витамины	Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У				В1	С	Са	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42			123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7			203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28			45,08	0	0	4,05	0,65
			8,92	16,01	47,4			371,7	0,06	1,94	216,14	1,49
	Обед											
168	Суп картофельный с рыбной консервой	150	5,74	3,24	7,52			83,93	0,06	4,29	54,71	0,74
раз	Шницель из свинины	50	7,6	8,4	4,1			126,3	0,07	0	7	0,9
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9			134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
129	Икра кабачковая	20	0,24	0,94	1,54			15,6	0,01	2,88	9,6	0,24
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4			67,93	0	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78			87,84	0,05	0	14,05	0,85
			18,98	18,32	68,24			515,62	0,28	20,82	100,46	8,86
	Полдник											
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13			117,9	0,05	0	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28			45,08	0	0	4,05	0,65
			3,38	1,31	34,41			162,98	0,05	0	12,6	1,19
	Ужин											
раз	Тефтели мясные	50	7,1	6,03	4,8			92,08	0,05	2	12,63	0,74
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9			154,8	1,47	0	8,53	0,71
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55			45,51	0	1,95	11,14	0,33
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1			65,88	0,04	0	10,54	0,64
			13,65	10,75	55,35			358,27	1,56	3,95	42,84	2,42
	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			53,26	54,96	227,75			1605,51	2,07	43,33	571,74	18,24

№ рец	2 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe	
Завтрак											
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20		1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150		5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
раз	Чай с сахаром	150		0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
				6,58	10,94	53,31	339,48	0,15	1,26	128,05	2,02
Обед											
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5		0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42
раз	Биточек рыбный	50		7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14	20,13	0,35
205	Картофельное пюре без молока	110		2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
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	150		0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
				14,21	10,36	57,5	398,77	0,22	15,71	91,2	8,22
Полдник											
раз	Булочка детская	45		2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0	11,25	0,53
раз	Чай с сахаром	150		0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
				2,11	4,52	28,76	164,13	0,04	0	15,3	1,18
Ужин											
раз	Колбасик Особый	60		9,6	6	0	83,64	0,02	0	7,2	0,84
106	Пюре из гороха с маслом	110/5		12,94	2,87	28,5	184,1	0,22	0	57,5	3,33
раз	Кисель Вишневка	150		0,02	0	18	70,1	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30		2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
				24,71	9,16	60,6	403,72	0,28	0	80,1	5,59
Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Блюдо из рыбы с зеленью	100		12,48	3,11	6,03	102,03	0,06	0,74	42,48	0,62
	Кисломолочный напиток	100		2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150		0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
				15,88	5,9	25,77	216,79	0,14	16,44	186,48	4,02
Итого за день				63,49	40,88	225,94	1522,89	0,83	33,41	501,13	21,03

№ р-ц	3 день (среда)	выход	Пищевые вещества			У	К/кд	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			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 ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			8,92	11,72	47,4	371,7	0,06	1,94	216,14	1,49		
	Обед											
34	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	1,25	3,22	7,67	73,4	0,05	7,11	8,69	0,49		
раз	Котлета из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9		
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75		
199	Капуста тушеная без томата	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65		
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			15,15	18,7	65,04	493,22	0,27	27,6	66,94	3,97		
	Полдник											
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	1,19		
	Ужин											
раз	Тефтели мясные	50	7,1	6,03	4,8	92,08	0,05	2	12,63	0,74		
190	Рис отварной	110	2,48	3,63	25,18	157,7	1,76	0	10,23	0,85		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			11,73	9,95	55,36	360,74	1,85	2	37,45	2,88		
	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		51,1	52,75	225,47	1646,08	2,35	59,66	510,75	14,39		

№ рец	4 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			К/ккл	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В I	C	Ca	Fe	
110*	Завтрак	15/20									
раз	Бутерброд с повидлом на батоне		1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
раз	Каша пшённая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			6,58	10,94	53,31	339,48	0,15	1,26	128,05	2,02	
	Обед										
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42	
раз	Тёфтели из рыбы	50	4,4	1,03	4,6	45,3	0,02	0,19	0,03	0,43	
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71	
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6	19,5	0,33	
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			13,39	8,19	70,41	415,57	1,6	16,47	63,91	8,12	
	Полдник										
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	1,19	
	Ужин										
раз	Кнели из индейки с рисом	50	7,1	7,2	2,7	129,83	0	0	5,4	0,6	
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			11,55	12,69	47,98	374,81	0,13	13,44	28,75	2,64	
	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		43,8	51,45	242,49	1636,04	2,13	63,23	434,61	19,05	

№ рсч	5 день (пятница)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В I	C	Ca	Fe	
	Завтрак										
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	150	4,1	6,7	24,4	177,23	0,06	1,53	143,6	0,45	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			9,11	14,86	43,1	345,45	0,08	1,64	286,25	1,41	
	Обед										
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,7	13,1	74,4	0,08	9,08	10,6	0,68	
раз	Фрикадельки рыбные	50	7,2	1,1	3,7	54	0,05	0,1	25	0,5	
205	Картофельное пюре без молока	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76	
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,03	6	19,5	0,33	
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			15,3	8,08	64,98	396,07	0,31	18,79	99,73	8,5	
	Полдник										
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
			2,1	2,56	41,78	195,98	0,07	15	30,25	4,15	
	Ужин										
раз	Колбасик Малютка	60	8,1	9,1	6,6	141,1	0,1	0	5,4	0,74	
137/2018	Рагу овощное	110	3,7	6,1	13,2	118,8	0,12	6,6	30,3	0,95	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			13,95	15,49	45,18	370,86	0,26	6,6	50,29	2,98	
	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			51,78	51,46	202,7	1498,3	0,79	55,15	620,14	18,6	

№ рецепта	6 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			У	К/ккал	Витамины		Минеральные вещества		
			Б	Ж	У			В1	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 ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			8,92	11,72	47,4	371,7	0,06	1,94	216,14	1,49		
	Обед											
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78		
раз	Биточек из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9		
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71		
129	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	0,01	2,88	9,6	0,24		
раз	Напиток витаминный	150	0,04	0	11,44	46,9	0	2,1	2,2	0,5		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			17,8	21,4	73,02	628,31	1,68	10,98	102,77	3,98		
	Полдник											
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			1,5	1,96	26,18	128,48	0,02	0	6,25	0,85		
	Ужин											
раз	Ёжики мясные	50	3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2	12,63	0,74		
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	110	3,2	6,2	25,82	154,5	0	28,8	14,4	1,3		
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			9,61	12,92	55,37	349,29	0,09	32,75	48,71	3,01		
	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		46,66	57,42	223,94	1691,18	1,9	53,99	405,31	10,96		

№ рецепта	7 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В 1	С		Са	Fe	
110*	Завтрак Бутерброд с повидлом на батоне	10/20		1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
		150		5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93	
		150		0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
	Чай с сахаром			6,58	10,94	53,31	339,48	0,15	1,26	128,05	2,02	
37	Обед Суп картофельный с бобовыми	150		1,41	2,3	8,16	59,28	0,1	5,7	72,75	0,69	
		50		4,4	1,03	4,6	45,3	0,02	0,19	0,03	0,43	
		110		2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76	
205	Картофельное пюре без молока	30		0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65	
199	Капуста тушеная (без томата)	150		0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38	
раз	Компот из сухофруктов	40		2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
124*	Хлеб ржано-пшеничный			11,99	9,53	62,38	393	0,27	14,6	134,71	8,76	
125	Полдник Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45		3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54	
		150		0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
				3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	1,19	
раз	Ужин Фрикадельки мясные	50		3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2	12,63	0,74	
		110		2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75	
		150		0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
124*	Чай с сахаром	30		2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
	Хлеб ржано-пшеничный			8,35	11,39	50,18	328,38	0,18	15,44	35,98	2,78	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00 Блюдо из творога с фруктовым салатом	75		4,17	2,4	15,83	104,9	0,02	3,05	51,61	1,51	
		100		2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
		150		0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
	Фрукты (Плоды свежие)			7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	195,61	4,91	
Итого за день			37,87	38,36	235,85	1443,5	0,75	50,05	506,95	19,66		

№ рецеп	8 день (среда)	выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			В1	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 сливочным на батоне	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			8,92	16,01	47,4	371,7	0,06	1,94	216,14	1,49		
49	Обед											
раз	Суп-пюре из картофеля с гренками	150/12	4,3	3,96	18,82	142,6	0,1	5,67	71,4	0,68		
раз	Шницель из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9		
раз	Картофель запеченный из отварного	130	3,12	6,05	25,4	152,2	0	24	12	1,08		
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6	19,5	0,33		
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			19,14	19,42	78,55	563,75	0,25	37,62	135,09	4,17		
	Полдник											
раз	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			1,66	1,6	23,22	114,88	0,02	0	8,45	0,95		
	Ужин											
раз	Голубцы ленивые	70	6,8	8,2	10,9	146,4	0,01	0,45	28,5	1,2		
раз	Картофельное пюре с морковью без молока	110	1,9	4,9	9,3	90,2	0,1	3,4	29,7	0,8		
раз	Компот "Витаминка"	150	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			11,14	13,57	53,98	384	0,16	4,1	76,35	9,09		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Блюдо из цыпленка с овощами	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46		
	Сок фруктовый	100	0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	7	0,2		
			9,02	8,38	13,62	188,68	0,05	14,42	40,62	1,66		
	Итого за день		49,88	173,93	864,91	5665,69	2,37	173,47	1936,35	67,91		

№ рсч	9 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			У	К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			В1	С	Ca	Fe	
	Завтрак											
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	0,02	138,6	0,31	
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	0,13	117,6	0,93	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	0	4,05	0,65	
			10,39	10,61	40,33	338,62	0,15	1,27	0,15	260,25	1,89	
	Обед											
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	0,03	15,46	0,42	
раз	Котлета рыбная Любительская	70	8,75	2,2	4,2	71,4	0,04	0,4	0,04	25,5	0,4	
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	0,09	8,76	0,75	
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,03	6	0,03	19,5	0,33	
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	0,01	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	0,05	14,05	0,85	
			16,1	10,61	65,71	416,99	0,25	30,12	0,25	89,61	8,13	
	Полдник											
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	0,05	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	0	4,05	0,65	
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	0,05	12,6	1,19	
	Ужин											
раз	Биточек из индейки	60	4,85	8,66	4,02	101,45	0,1	0	0,1	6,64	0,353	
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	1,47	8,53	0,71	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	0	4,05	0,65	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	0,04	10,54	0,64	
			11,04	12,85	55,3	367,21	1,61	0	1,61	29,76	2,353	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Омлет с зеленью	150	9,86	11,56	5,22	164,36	0,08	1,84	0,08	111,4	1,76	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	0,03	120	0,1	
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	0,03	16	2,2	
			13,06	14,15	19,76	256,62	0,14	12,54	0,14	247,4	4,06	
	Итого за день		53,97	49,53	215,51	1542,42	2,2	43,93	2,2	639,62	17,623	

№ респ	10 день (пятница)	выход	Пищевые вещества		У	К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж			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	150		3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	150		0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
	Чай с сахаром			5,11	12,05	60,38	372,56	0,06	1,93	83,94	1,62
	Обед										
9/2023	Салат Степной	30		0,45	3,06	2,37	39	0,02	1,76	5,98	0,2
192/2022	Рассольник домашний со сметаной	150/5		1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54
раз	Кнели из индейки с рисом	50		7,1	7,2	2,7	129,83	0	0	5,4	0,6
194	Вармишель отварная	130		4,7	5,7	23,3	172	1,5	2,2	15,6	1,1
раз	Компот из сухофруктов	150		0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
				16,59	19,71	69,7	563,72	1,62	14,13	60,71	8,67
	Полдник										
604	Печенье	1 шт		1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2
раз	Чай с сахаром	150		0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
				1,5	1,96	26,18	128,48	0,02	0	6,25	0,85
	Ужин										
75	Запеканка картофельная с овощами с маслом сливочным	120		3,9	11,9	25,2	223,4	0,09	5,08	18,98	0,75
раз	Компот из свежих фруктов	150		0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30		2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
				6,41	12,72	49,85	334,79	0,13	7,03	40,66	1,72
	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			47,9	61,99	245,73	1760,21	2	40,39	470,22	17,23

№ респ	11 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			У	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 пшеничная с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,1	108,55	0,91		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			10,85	15,59	45,63	368,4	0,16	1,21	251,2	1,87		
	Обед											
51	Суп-пюре из разных овощей с гречками	150/12	1,73	3	7,82	65,19	0,04	4,5	43,17	0,45		
раз	Биточек из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9		
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71		
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6	19,5	0,33		
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			17,49	16,31	68,05	488,94	1,66	12,45	103,39	3,57		
	Полдник											
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	1,19		
	Ужин											
раз	Тефтели мясные	50	7,1	6,03	4,8	92,08	0,05	2	12,63	0,74		
раз	Картофель запеченный из отварного	110	2,8	6,4	9,8	124,16	0	24	12	1,08		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			12,05	12,72	39,98	327,2	0,09	26	39,22	3,11		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Блюдо из рыбы с овощами	70	6,67	3,59	3	71,07	0,04	1,44	18,07	0,31		
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	16	2,2		
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4		
			8,07	4,19	33,6	208,07	0,09	15,44	48,07	2,91		
	Итого за день		51,84	50,12	221,67	1555,59	2,05	55,1	454,48	12,65		

№ рсч	12 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			У	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	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63		170,4	0,13	1,16	117,6	0,93	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28		45,08	0	0	4,05	0,65	
			10,39	10,61	40,33		338,62	0,15	1,27	260,25	1,89	
	Обед											
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83		50,4	0,03	10,07	15,46	0,42	
раз	Котлета рыбная	50	7,39	1,37	4,84		61,2	0,03	0,14	20,13	0,35	
205	Картофельное пюре без молока	110	2,3	4,7	10,4		106,5	0,09	3,4	24,24	0,76	
129	Икра кабачковая/ Свежие овощи	20	0,24	0,94	1,54		15,6	0,01	2,88	9,6	0,24	
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4		67,93	0,01	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78		87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			13,98	10,18	55,79		389,47	0,22	16,7	89,82	8	
	Полдник											
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13		117,9	0,05	0	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28		45,08	0	0	4,05	0,65	
			3,38	1,31	34,41		162,98	0,05	0	12,6	1,19	
	Ужин											
160	Шницель из свинины	50	7,6	8,4	4,1		126,3	0,07	0	7	0,9	
194	Вермишель отварная	110	4,04	3,9	25,9		154,8	1,47	0	8,53	0,71	
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4		67,93	0	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1		65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			14,03	12,74	60,5		414,91	1,58	0,21	32,41	7,63	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Сырники творожные с фруктовой начинкой	75	4,17	2,4	15,83		104,9	0,02	3,05	51,61	1,51	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14		47,26	0,03	0,7	120	0,1	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6		67,5	0,05	15	24	3,3	
			7,57	5,19	35,57		219,66	0,1	18,75	195,61	4,91	
	Итого за день		49,35	40,03	226,6		1525,64	2,1	36,93	590,69	23,62	

№ реч	13 день (среда)	выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
110*	Завтрак										
раз	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			5,11	12,05	60,38	372,56	0,06	1,93	83,94	1,62	
	Обед										
192/2022	Суп крестьянский со сметаной	150/5	1,22	3,46	6,82	63,98	0,03	6,66	12,8	0,4	
раз	Картофель тушёный с рубленой свиной	150	21,3	19,1	12,2	275,7	0,2	36,6	41,2	1,8	
121*	Огуец солёный/ Овощи свежие	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18	
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			25,9	23,5	48,69	475,63	0,29	47,21	81,99	3,56	
	Полдник										
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			1,66	1,6	23,22	114,88	0,02	0	8,45	0,95	
	Ужин										
раз	Тефтели мясные	60	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74	
105	Пюре из гороха с маслом	110	12,94	2,87	28,5	184,1	0,22	0	57,5	3,33	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			25,07	11,66	60,6	423,96	0,31	2	84,72	5,36	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из говядины с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4	
			12,9	12,59	25,47	272,45	0,07	8,37	68,09	1,44	
	итого за день		70,64	61,4	218,36	1659,48	0,75	59,51	327,19	12,93	

№ рецеп	14 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В I	C	Ca	Fe
	Завтрак									
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша пшеничная* с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,1	108,55	0,91
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			10,85	15,59	45,63	368,4	0,16	1,21	251,2	1,87
	Обед									
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/5	1,07	3,08	6,74	60,94	0,03	8,03	17,87	0,66
раз	Фрикадельки рыбные	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14	20,13	0,35
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,01	2	2,8	0,18
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			14,86	10,23	69,26	417,33	0,21	23,82	69,95	8,17
	Полдник									
274	Сдоба обыкновенная	45	3,5	2,8	26,5	145,11	0,07	0	7,4	0,3
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			3,5	2,8	37,78	190,19	0,07	0	11,45	0,95
	Ужин									
раз	Картофель тушёный с рубленой индейкой	150	21,3	19,1	12,2	275,7	0,2	36,6	41,2	1,8
505	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			23,45	19,39	37,58	386,66	0,24	36,6	55,79	3,09
	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
того за день			58,1	60,28	214,27	1581,3	0,8	85,3	587,95	18,01

[illegible]

№ п/п	16 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины		Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe
110*	Завтрак									
раз	Бутерброд с повидлом на батоне	15/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	150	3,2	7,1	15,1	135,75	0,05	0,68	117,5	0,2
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			4,4	11,3	46,78	304,83	0,07	0,78	127,95	1,29
	Обед									
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78
раз	Котлета из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
133*	Фасоль отварная/ Икра морковная	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,4	67,9	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			17,8	20,16	76,01	628,51	1,69	8,25	101,38	9,87
	Полдник									
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
249			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	1,19
	Ужин									
75	Рулет картофельный с овощами с маслом сливочным	150	4,9	14,9	31,5	279,3	0,09	5,08	18,98	0,75
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			7,29	15,34	62	413,11	0,14	5,29	35,86	6,77
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из мяса с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04
126	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	0
			12,5	12,99	20,87	247,95	0,1	19,37	78,09	1,04
	Итого за день		45,37	61,1	240,07	1757,38	2,05	33,69	355,88	20,16

№. респ.	17 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У			В I	С	Ca	Fe
	Завтрак										
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			10,39	14,9	40,33	338,62	0,15	1,27	260,25	1,89	
	Обед										
37	Суп картофельный с бобовыми	150	1,41	2,3	8,16	59,28	0,1	5,7	72,75	0,69	
раз	Виточек морской	50	6,8	4,2	9,2	102,7	0,01	0,2	0,01	0,4	
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	110	3,2	6,2	25,82	154,5	0	28,8	14,4	1,3	
121*	Огурец солёный	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46	
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			14,93	15,5	80,25	507,93	0,17	36,8	118,53	9,08	
	Полдник										
284/311	Пирожок с яблоками	45	3,48	2,92	21,73	126,82	0	0	0	0	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			3,48	2,92	33,01	171,9	0	0	4,05	0,65	
	Ужин										
раз	Кнели из индейки с рисом	60	9,6	6	0	83,64	0,02	0	7,2	0,84	
105	Пюре из гороха с маслом	110	12,94	2,87	28,5	184,1	0,22	0	57,5	3,33	
505	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			24,69	9,16	53,88	378,7	0,28	0	79,29	5,46	
	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		61,22	50,45	214,22	1526,59	0,67	39,69	637,82	18,06	

№ рец	18 день (срела)	выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			В 1	С	Са	Fe	
105*	Завтрак											
раз	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,11	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	1,83	0,04	1,83	73,49	0,53	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	0	4,05	0,65	
			8,92	11,72	47,4	371,7	1,94	0,06	1,94	216,14	1,49	
	Обед											
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	10,07	0,03	10,07	15,46	0,42	
раз	Фрикадельки мясные	50	7,4	7,64	4,18	109,08	0	0,04	0	6,88	6,23	
193	Вармишель отварная	110	4,04	3,9	25,9	154,8	0	1,47	0	8,53	0,71	
9/2023	Овощи све:зие/ Салат Степной	20	0,22	0,04	0,7	4,8	0,02	0,02	5	2,8	0,18	
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	0,05	1,95	11,14	0,33	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0	0,05	0	14,05	0,85	
			15,83	15,13	63,94	452,43	1,61	1,61	17,02	58,86	8,72	
	Полдник											
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0,04	0	11,25	0,53	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	0	4,05	0,65	
			2,11	4,52	28,76	164,13	0,04	0,04	0	15,3	1,18	
	Ужин											
раз	Ёжки мясные	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0,08	0	13	1,5	
205	Картофельное пюре без молока	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	0,09	3,4	24,24	0,76	
раз	Кисель из конфитюра	150	0,09	0	29	116,5	0	0	0,04	3,2	0,3	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0,04	0	10,54	0,64	
			15,24	16,69	59,2	465,63	0,21	0,21	3,44	50,98	3,2	
	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	0,04	12,42	33,62	1,46	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	0,4	
			7,59	6,89	25,13	198,21	0,06	0,06	16,42	47,62	1,86	
	итого за день		49,69	54,95	224,43	1652,1	1,98	1,98	38,82	388,9	16,45	

№ респ	19 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			В 1	С	Ca	Fe	
110*	Завтрак											
раз	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44		
раз	Каша пшеница с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			6,58	10,94	53,31	339,48	0,15	1,26	128,05	2,02		
	Обед											
192/2022	Рассольник домашний со сметаной	150/5	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54		
357/1	Кнели рыбные	50	6,9	0,6	2,2	44,9	0,05	9,5	12,7	0,5		
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75		
129	Икра кабачковая/ Овощи свежие	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24		
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			13,78	10,49	64,97	417,41	0,26	35,99	64,79	8,26		
	Полдник											
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3		
раз	чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			1,66	1,6	23,22	114,88	0,02	0	8,45	0,95		
	Ужин											
раз	Тефтели из индейки	50	7,1	8,1	4,3	118,3	0,02	0,23	12,2	0,85		
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71		
раз	чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			13,29	12,29	55,58	384,06	1,53	0,23	35,32	2,85		
	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		51,2	48,28	237,16	1593,73	2,07	43,08	385,27	15,45		

№ рецеп	20 день (пятница)	выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			В1	С	Са	Fe	
Завтрак												
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31		
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			8,92	16,01	47,4	371,7	0,06	1,94	216,14	1,49		
Обед												
4/2024	Суп-пюре "Вкусный" с гренками	150/12	4,3	3,96	18,82	132,6	0,1	5,67	71,4	0,68		
165/2020	Колбасик Особый	60	9,6	6	0	83,64	0,02	0	7,2	0,84		
191	Рис припущенный	110	2,7	3,9	27,9	457,71	1,76	0	10,23	0,85		
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6	19,5	0,33		
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			20,72	14,87	76,95	526,6	1,96	13,62	133,52	3,88		
Полдник												
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3		
			3,98	1,91	50,01	230,48	0,1	15	36,6	4,49		
Ужин												
137/2018	Рагу овощное	130	4,38	7,2	15,6	140,4	0,12	6,6	30,3	0,95		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			6,53	7,49	40,98	251,36	0,16	6,6	44,89	2,24		
Ужин дома с 19-00 до 20-00												
	Котлета мясная с овощным салатом	60/30	6,36	14,8	7,63	189,95	0,07	1,64	22	1		
532*	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3		
			6,96	15,4	23,23	257,45	0,12	16,64	46	4,3		
	итого за день		47,11	55,68	238,57	1637,59	2,4	53,8	477,15	16,4		

Использованы сборники рецептов:

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

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

200/1 Картотека блюд для лечебного питания

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

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 203213900564843355954824568531281433305066908336

Владелец Бражкина Юлия Владимировна

Действителен с 07.10.2024 по 07.10.2025