

СОГЛАСОВАНО

Руководитель дошкольного

образовательного учреждения № 14

" 02.08.2024 г. Сад № 14"

Ю.М.Ернова

августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО "Центр социального обслуживания г. Березники"

Ю.М.Ернова

августа 2024 г.

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

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

№ рецеп	1 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С		Ca	Fe	
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11		138,6	0,31	
		200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44		97,98	0,7	
		180	0	0	13,54	54,1	0	0		4,86	0,78	
168	Суп картофельный с рыбной консервой	200	10,22	18,63	59,23	448,54	0,08	2,55		241,44	1,79	
		70	7,8	4,4	10,22	114,06	0,08	5,83		74,35	1	
		130	6,8	8,2	10,9	146,34	0,01	0,45		28,53	0,64	
129	Картофель отварной	20	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44		8,76	0,75	
		180	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88		9,6	0,24	
		50	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25		7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	180	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0		17,65	1,06	
		45	21,43	20,4	89,4	625,45	0,27	22,85		146,5	10,14	
		180	3,38	1,31	36,67	172	0,05	0		13,41	1,32	
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0		8,55	0,54	
		180	0	0	13,54	54,1	0	0		4,86	0,78	
		70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2		12,63	0,74	
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0		10,23	0,85	
		180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34		13,37	0,4	
		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0		17,65	1,06	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	180	18,42	14,63	69,94	469,71	1,89	4,34		53,88	3,05	
		75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92		55,7	0,88	
		100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7		120	0,1	
Итого за день	Ужин дома с 19-00 до 20-00	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		
		61,78	63,54	277,59	1912,64	2,41	46,36	654,93		20,58		

№ рец	2 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			К/кал	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	
	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,165	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24	
	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
			8,37	13,18	62,78	405,29	0,19	1,64	168,04	2,46	
	Обед										
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	Быточек рыбный	70	10,3	1,93	6,77	85,38	6,03	0,14	20,13	0,35	
205	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91	
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	
			18,68	12,48	78,57	507,9	0,27	19,78	106,07	9,79	
	Полдник										
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0	11,25	0,53	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
			2,11	4,52	31,02	173,15	0,04	0	16,11	1,31	
	Ужин										
раз	Колбасик Особый	60	9,6	6	0	83,64	0,02	0	7,2	0,84	
106	Пюре из гороха с маслом	120	11,69	0,65	23,76	147,61	0,26	0	69	4	
раз	Кисель Вишенка	180	0,02	0	18	70,1	0	0	4,86	0,78	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			24,89	7,14	65,24	411,15	0,35	0	98,71	6,68	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из рыбы с зеленью	100	12,48	3,11	6,03	102,03	0,06	0,74	42,48	0,62	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
			15,88	5,9	25,77	216,79	0,14	16,44	186,48	4,02	
	Итого за день		69,93	43,22	263,38	1714,28	0,99	37,86	575,41	24,26	

№ рец.	3 день (средн.)	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	0,02		0,11	138,6	0,31	
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06		2,44	97,98	0,7	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0		0	4,86	0,78	
			10,22	14,34	59,23	448,54	0,08		2,55	241,44	1,79	
	Обед											
34	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	3,6	8,1	23,3	108	0,07		9,48	11,59	0,65	
раз	Котлета из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08		0	13	1,5	
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09		13,44	8,76	0,75	
199	Капуста тушеная без томата	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01		5,1	17,3	0,65	
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01		2,34	13,37	0,4	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07		0	17,65	1,06	
			21,81	28,08	92,76	633,44	0,33		30,36	81,67	5,01	
	Полдник											
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05		0	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0		0	4,86	0,78	
			3,38	1,31	36,67	172	0,05		0	13,41	1,32	
	Ужин											
раз	Тефтели мясные	70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05		2	12,63	0,74	
190	Рис отварной	130	3,27	4,71	34,91	195,15	0,02		0	3,88	0,42	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0		0	4,86	0,78	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07		0	17,65	1,06	
			16,83	13,7	78,65	487,95	0,14		2	39,02	3	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Блюдо из мяса с овощным гарниром	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04		12,42	33,62	1,46	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03		0,7	120	0,1	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05		15	24	3,3	
			11,92	11,07	23,26	257,44	0,12		28,12	177,62	4,86	
Итого за день			64,16	68,5	290,57	1999,37	0,72		63,03	553,16	15,98	

№ реп	4 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В 1	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	200	7,165	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24	
раз	Каша пшеничная с маслом сливочным	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,46	0,78	
	Чай с сахаром		8,37	13,18	62,78	405,29	0,19	1,64	168,04	2,46	
	Обед										
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	13,42	20,61	0,56	
раз	Тефтели из рыбы	70	6,18	1,43	6,43	63,4	0,02	0,19	0,03	0,43	
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85	
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6	19,5	0,33	
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			16,65	10,7	82,76	507,62	1,93	19,86	75,63	9,68	
	Полдник										
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
			3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32	
	Ужин										
раз	Кнели из индейки с рисом	50	7,1	7,2	2,7	129,83	0	0	5,4	0,6	
203	Картофель отварной	120	2,5	5,71	21,8	146	0,09	13,44	8,76	0,75	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			13,18	13,4	61,52	439,73	0,16	13,44	36,67	3,19	
	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			50,48	56,91	280,11	1867,84	2,53	67,00	495,05	21,73	

№ рецеп	5 день (пятница)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe	
108*	Завтрак Бутерброд с маслом сливочным на батоне раз	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
		200	5,5	9,03	32,5	236,3	0,06	1,53	143,6	0,45	
		180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
	Чай с сахаром		10,51	17,19	53,46	413,54	0,08	1,64	287,06	1,54	
	Обед										
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,08	9,08	10,6	0,68	
раз	Фрикадельки рыбные	70	10,2	1,5	5,3	75,6	0,06	0,2	35	0,6	
205	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91	
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,01	1	4,6	0,12	
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	
			20,1	9,75	88,67	510,69	0,34	14,61	104,55	9,82	
	Полдник										
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
			2,1	2,56	44,04	205	0,07	15	31,06	4,28	
	Ужин										
раз	Колбасик Малютка	60	8,1	9,1	6,6	141,1	0,1	0	5,4	0,74	
137/2018	Рагу овощное	130	2,42	9,7	14,66	155,4	0,06	8	35,17	0,72	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			14,1	19,29	58,28	460,4	0,23	8	63,08	3,3	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Пудинг мясной с овощами	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
			11,32	10,47	7,66	189,94	0,07	13,12	153,62	1,56	
итого за день			58,13	59,26	252,11	1779,57	0,79	52,37	639,37	20,5	

№ рецепта	6 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			У	К/ккал	Витамины		Минеральные вещества		
			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 ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
			10,22	14,34	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79		
	Обед											
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											
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
			1,5	1,96	28,44	137,5	0,02	0	7,06	0,98		
	Ужин											
раз	Буженины	50	3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2	12,63	0,74		
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	3,7	7,3	30,5	182,6	0	28,8	14,4	1,3		
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			11,61	14,33	71,54	430,41	0,13	33,14	58,05	3,5		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	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		54,18	65,95	263,97	1961,52	2,28	55,41	452,49	13,15		

№ рецепта	7 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У			В 1	С	Ca	Fe	
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44		
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,165	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
			8,37	13,18	62,78	405,29	0,19	1,64	168,04	2,46		
	Обед											
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,65		
раз	Тфтели из рыбы	70	6,18	1,43	6,43	63,4	0,02	0,19	0,03	0,43		
205	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91		
199	Капуста тушеная без томата	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65		
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			15,43	11,88	81,77	500,38	0,3	19,43	86,11	10,15		
	Полдник											
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
			3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32		
	Ужин											
раз	Фрикадельки мясные	70	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	6,88	6,23		
203	Картофель отварной	120	2,5	5,71	21,8	146	0,09	13,44	8,76	0,75		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			16,38	15,1	63,72	438	0,2	13,44	38,15	8,82		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Блюдо из творога с фруктовым салатом	75	4,17	2,4	15,83	104,9	0,02	3,05	51,61	1,51		
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1		
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	1,5	24	3,3		
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	195,61	4,91		
	Итого за день		51,13	46,66	280,51	1735,33	0,84	53,26	501,32	27,66		

№ п/п	8 день (среды)	Выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			В1	С	Ca	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	200	7,165	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24		
раз	Каша пшеничная с маслом сливочным	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
	Чай с сахаром		12,18	17,14	49,80	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33		
	Обед											
49	Суп-пюре из картофеля с гречками	200/12	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,7	97	0,92		
раз	Шницель из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5		
раз	Картофель запеченный из отварного	130	3,12	6,05	25,4	152,2	0	24	12	1,08		
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6	19,5	0,33		
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			24,57	24,34	93,71	696,39	0,33	40,04	172,52	5,29		
	Полдник											
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
			1,66	1,6	25,48	123,9	0,02	0	9,26	1,08		
	Ужин											
раз	Голубцы ленивые	70	6,8	8,2	10,9	146,4	0,01	0,45	28,5	1,2		
раз	Картофельное пюре с морковью без молока	130	2,3	5,9	11	106,6	0,11	4,08	35,1	0,9		
раз	Компот "Витаминка"	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			12,97	14,77	65,06	444,32	0,2	4,78	88,86	9,61		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Блюдо из 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		60,40	66,23	247,67	1857,72	0,79	60,89	611,50	19,97		

№ рец	9 день (четверг)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	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 с маслом сливочным	200	7,165	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
			12,18	12,85	49,80	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33	
	Обед										
174/2021	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 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	0,03	6	19,5	0,33	
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	
			17,61	12,61	78,73	493,45	0,28	33,51	99,63	9,55	
	Полдник										
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
			3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32	
	Ужин										
раз	Биточек из индейки	60	4,85	8,66	4,02	101,45	0,1	0	6,64	0,353	
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			12,86	14,15	68,12	441,75	1,93	0	39,38	3,043	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Омлет с зеленью	150	9,86	11,56	5,22	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		26,12	28,30	39,52	513,24	0,28	25,08	494,80	8,12	

№ рецеп	10 день (пятница)	выход	Пищевые вещества			У	К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У			В1	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 ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
			6,41	14,67	72,21	449,4	0,08	2,54	109,24	1,92	
	Обед										
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	200/5	1,66	4,28	8,2	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72	
раз	Кнели из индейки с рисом	50	7,1	7,2	2,7	129,83	0	0	5,4	0,6	
194	Вареники отварная	130	4,7	5,7	23,3	472	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	
			17,78	20,91	79,73	621,64	1,67	17,49	70,03	10,13	
	Полдник										
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
			1,5	1,96	28,44	137,5	0,02	0	7,06	0,98	
	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	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	
			7,91	13,03	61,34	387,81	0,17	7,42	50	2,21	
	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		51,89	50,57	241,72	1596,35	1,94	27,45	236,33	15,24	

№ рсц	II день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В I	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 пшеничная с маслом сливочным	200	7,165	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
			12,18	17,14	49,80	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33	
	Обед										
51	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/12	2,31	4	10,42	86,92	0,05	6	57,56	0,6	
раз	Биточек из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5	
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85	
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6	19,5	0,33	
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			22,35	21,92	80,24	613,78	2	14,34	131,31	4,74	
	Полдник										
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
			3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32	
	Ужин										
раз	Тефтели мясные	70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74	
раз	Картофель запеченный из отварного	130	3,12	6,05	25,4	152,2	0	24	12	1,08	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			16,68	15,04	69,14	445	0,12	26	47,14	3,66	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	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			62,66	59,60	269,45	1843,28	2,45	57,43	540,17	14,96	

№ респ	12 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	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 с маслом сливочным	200	7,165	8,98	28,84		227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54		54,1	0	0	4,86	0,78
	Обед		12,18	12,85	49,80		404,43	0,19	1,65	300,24	2,33
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 без молока	130	2,77	5,25	20,2		139,1	0,11	4,08	29,09	0,91
129	Икра кабачковая/ Свежие овощи	20	0,24	0,94	1,54		15,6	0,01	2,88	9,6	0,24
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68		81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48		109,8	0,07	0	17,65	1,06
	Полдник		18,49	12,27	76,89		499,02	0,27	20,77	104,69	9,57
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13		117,9	0,05	0	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54		54,1	0	0	4,86	0,78
	Ужин		3,38	1,31	36,67		172	0,05	0	13,41	1,32
раз	Шницель из свинины	70	10,7	11,7	5,7		176,75	0,08	0	13	1,5
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
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		19,27	18,07	72,16		540,07	1,66	2,45	53,86	10,11
	Сырники творожные с фруктовой начинкой	75	4,17	2,4	15,83		104,9	0,02	3,05	51,61	1,51
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14		47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6		67,5	0,05	15	24	3,3
			7,57	5,19	35,57		219,66	0,1	18,75	195,61	4,91
Итого за день			60,89	49,69	271,09		1835,18	2,27	43,62	667,81	28,24

№ рецепта	13 день (срела)	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	0,1	6,4	0,44	
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27		271,3	0,06	2,44	97,98	0,7	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54		54,1	0	0	4,86	0,78	
			6,41	14,67	72,21		449,4	0,08	2,54	109,24	1,92	
	Обед											
192/2022	Суп крестьянский со сметаной	200/5	1,9	6,2	12,3		112,5	0,07	9,48	11,59	0,65	
4/2024	Жаркое "Для детей" со свиной	150	21,3	19,1	12,2		275,7	0,2	36,6	41,2	1,8	
121*	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	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54		54,1	0	0	4,86	0,78	
			1,66	1,6	25,48		123,9	0,02	0	9,26	1,08	
	Ужин											
раз	Тефтели мясные	60	9,98	8,5	6,72		128,9	0,05	2	12,63	0,74	
105	Пюре из гороха с маслом	130	13,65	3,02	31,5		207,6	0,26	0	69	4	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54		54,1	0	0	4,86	0,78	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48		109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			27,21	12,01	75,24		500,4	0,38	2	104,14	6,58	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Блюдо из говядины с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27		180,45	0,05	4,37	54,09	1,04	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2		92	0,02	4	14	0,4	
			12,9	12,59	25,47		272,45	0,07	8,37	68,09	1,44	
	итого за день		75,55	67,32	259,38		1901,36	0,91	63,33	377,34	15,11	

№ рецепта	14 день (четверг)	выход	Пищевые вещества				Витамины	Минеральные вещества		
			Б	Ж	У	К/кал		С	Са	Fe
108*	Завтрак									
раз	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша пшенная с маслом сливочным	200	7,79	9,9	35,91	266,9	0,19	1,46	144,73	1,21
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
			12,8	18,06	56,87	444,14	0,21	1,57	288,19	2,3
	Обед									
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78
раз	Фрикадельки рыбные	70	10,2	1,4	4,9	73,7	0,02	0,19	0,03	0,43
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51	0,9
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,01	2,34	13,37	0,4
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			20,69	15,6	84,73	617,62	0,3	24,91	110,56	10,02
	Полдник									
274	Сдоба обыкновенная	45	3,5	2,8	26,5	145,11	0,07	0	7,4	0,3
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
			3,5	2,8	40,04	199,21	0,07	0	12,26	1,08
	Ужин									
раз	Картофель тушёный с рубленой индейкой	170	18	21,42	12,01	312,78	0,13	14,94	35,24	2,08
505	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			21,58	21,91	49,03	476,68	0,2	14,94	57,75	3,92
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Овощи запечённые 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		64,01	70,64	254,69	1956,37	0,9	65,09	668,32	21,25

№ рецепта	15 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества			У	К/ккал	Витамины			Минеральные вещества		
			Б	Ж	У			В1	С		Са	Fe	
105*	Завтрак Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31			
		200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24			
		180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78			
	Чай с сахаром		12,18	12,85	49,8	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33			
	Обед												
168*	Суп картофельный с рыбной консервой	200	7,8	4,4	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1			
раз	Тефтели мясные	70	10	10,2	3,9	147,14	0	0	5,4	0,6			
193	Вареники с творогом	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85			
199	Капуста тушеная без томата	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	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			
			26,64	21,05	82,45	629,8	1,92	13,45	127,56	4,98			
	Полдник												
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2			
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78			
			1,5	1,96	28,44	137,5	0,02	0	7,06	0,98			
	Ужин												
раз	Ёжики мясные	60	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74			
205	Картофельное пюре без молока	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			
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06			
			16,76	14,88	63,06	432,41	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		74,77	65,69	247,77	1897,3	2,47	25,14	757,41	12,32			

№ рец.	16 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У			В I	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 рисовая с маслом сливочным	200	4,2	9,4	20,1	181	0,07	0,91	156,6	0,37	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
			5,4	13,6	54,04	359,1	0,09	1,01	167,86	1,59	
	Обед										
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78	
раз	Котлета из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5	
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85	
133*	Фасоль отварная/ Икра морковная	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18	
раз	Компот "Витаминка"	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			22,06	24,69	86,77	736,14	2,01	8,25	112,68	10,82	
	Полдник										
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
249			3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32	
	Ужин										
75	Рулет картофельный с овощами с маслом сливочным	150	4,9	14,9	31,5	279,3	0,09	5,08	18,98	0,75	
раз	Компот из 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	
			8,77	15,57	74,66	470,62	0,17	5,33	44,24	8,26	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из мяса с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04	
126	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	0	
			12,5	12,99	20,87	247,95	0,1	19,37	78,09	1,04	
	итого за день		52,11	68,16	273,01	1985,81	2,42	33,96	416,28	23,03	

№ рецепта	17 день (вторник)	Выход	Пищевые вещества			У	К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			В1	С		Са	Fe	
108*	Завтрак												
	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		
	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	0,17	1,54	156,78	1,24		
	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	0	4,86	0,78		
			12,18	17,14	49,8	404,43	0,19	0,19	1,65	300,24	2,33		
37	Обед												
	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	0,08	9,81	14,43	0,65		
	Биточек морской	70	9,51	5,9	12,9	143,8	0,19	0,02	0,19	0,03	0,43		
	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	3,71	7,3	30,5	182,6	0	0	28,8	14,4	1,3		
121*	Огурец солёный	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	0,01	1,89	10,98	0,46		
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		
			19,32	19,7	96,39	633,81	0,19	0,19	40,94	65,1	10,35		
284/311	Полдник												
	Пирожок с яблоками	45	3,48	2,92	21,73	126,82	0	0	0	0	0		
	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	0	4,86	0,78		
			3,48	2,92	35,27	180,92	0	0	0	4,86	0,78		
раз	Ужин												
	Кнели из индейки с рисом	60	9,6	6	0	83,64	0,02	0,02	0	7,2	0,84		
	Пюре из гороха с маслом	120	17,2	3,12	31	200,2	0,26	0,26	0	69	4		
	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	0	4,86	0,78		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0,07	0	17,65	1,06		
			30,38	9,61	68,02	447,74	0,35	0,35	0	98,71	6,68		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00												
	Омлет с овощами	75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,04	0,92	55,7	0,88		
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,03	0,7	120	0,1		
			7,73	7,97	6,75	129,44	0,07	0,07	1,62	175,7	0,98		
	итого за день		73,09	57,34	256,23	1796,34	0,8	0,8	44,21	644,61	21,12		

№ рец	18 день (среда)	выход	Пищевые вещества			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	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
			10,22	14,34	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79	
	Обед										
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	13,42	20,61	0,56	
раз	Фрикадельки мясные	70	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	6,88	6,23	
193	Вермишель отварная	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85	
9/2023	Овощи свежие/ Салат Степной	20	0,22	0,04	0,7	4,8	0,02	5	2,8	0,18	
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			20,23	18,58	74,01	540,91	1,94	20,76	71,54	9,28	
	Полдник										
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0	11,25	0,53	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
			2,11	4,52	31,02	173,15	0,04	0	16,11	1,31	
	Ужин										
раз	Ёжки мясные	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5	
205	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76	
раз	Кисель из конфитюра	150	0,09	0	29	116,5	0	0,04	3,2	0,3	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			17,14	17,44	78,38	542,15	0,24	3,44	58,09	3,62	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Голубцы ленивые с мясом с зеленью	100	6,59	6,69	4,93	106,21	0,04	12,42	33,62	1,46	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4	
			7,59	6,89	25,13	198,21	0,06	16,42	47,62	1,86	
	итого за день		57,29	61,77	267,77	1902,96	2,36	43,17	434,8	17,86	

№ реп	19 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe	
110*	Завтрак Бутерброд с повидлом на батоне Каша пшенная с маслом сливочным чай с сахаром	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
раз		200	7,79	9,9	35,91	266,9	0,19	- 1,46	144,73	1,21	
раз		180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
	Обед Рассольник домашний со сметаной Кнели рыбные Картофель отварной Икра кабачковая/ Овощи свежие Компот из изюма Хлеб ржано-пшеничный		8,99	12,1	69,85	445	0,21	1,56	155,99	2,43	
192/2022		200/5	1,66	4,28	8,2	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72	
357/1		70	9,74	0,9	3,1	62,8	0,07	13,28	17,79	0,72	
203	Полдник Баранка ванильная чай с сахаром	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51	0,9	
129		20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24	
раз		180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Ужин Тефтели из индейки Макаронные изделия (ракушки) отварные чай с сахаром 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	
		1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3	
раз	Ужин дома с 19-00 до 20-00 Блюдо из моркови с творогом Фруктовое пюре	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
193		70	9,9	11,3	6	165,6	0,02	0,23	12,2	0,85	
раз		120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85	
раз	Итого за день	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
124*		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			17,91	16,79	70,1	505,9	1,85	0,23	44,94	3,54	
	Итого за день	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97	
		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	
			62,68	58,43	285,09	1930,04	2,53	53,21	439,8	18,51	

№ рецепта	20 день (пятница)	выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	С			В I	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 ячневая с маслом сливочным	200		5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7
раз	Чай с сахаром	180		0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
				10,22	18,63	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79
	Обед										
4/2024	Суп-пюре "Вкусный" с гречихой	200/12		5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,7	97	0,92
165/2020	Колбасик Особый	60		9,6	6	0	83,64	0,02	0	7,2	0,84
191	Рис припущенный	130		3,22	4,72	32,73	186,38	1,76	0	10,23	0,85
раз	Фасоль стручковая отварная	30		0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6	19,5	0,33
раз	Компот из свежих фруктов	180		0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
				23,57	17,31	95,34	637,46	2,03	16,04	164,95	4,4
	Полдник										
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45		3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	180		0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт		0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
				3,98	1,91	52,27	239,5	0,1	15	37,41	4,62
	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	180		0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
				7,96	7,69	52,62	304,3	0,19	6,6	52,81	2,79
	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			52,69	60,94	282,69	1887,25	2,52	56,83	542,61	17,9

Использованы сборники рецептов:

- 200 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Пермь 1998
- 200* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2012

200/1 Картотека блюд для лечебного питания

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

200/2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий 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