



Руководитель дошкольного
образовательного учреждения № 67
20 22 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУП "Центр социального питания
г. Березники"
С.А. Якушева

20 22 г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (ЯСЛИ)

| № рец | Завтрак | выход | Пищевые вещества | | | | Витамины | | Минеральные в-ва | |
|-------|---|-------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|------------------|--------------|
| | | | 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 | 138,60 | 0,31 |
| раз | Макаронные изделия (вермишель) в молоке | 150 | 5,60 | 6,56 | 23,00 | 172,92 | 0,05 | 0,68 | 117,42 | 0,28 |
| раз | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,88 | 0,03 | 13,37 | 61,13 | 0,01 | 0,68 | 77,42 | 0,10 |
| | | | 12,49 | 14,75 | 43,79 | 357,19 | 0,08 | 1,47 | 333,44 | 0,69 |
| | 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 | Колбасик куриный Здоровье | 50 | 4,90 | 5,60 | 7,78 | 104,60 | 0,01 | 0,45 | 28,53 | 0,64 |
| 263* | Каша гречневая вязкая | 100 | 4,57 | 6,32 | 16,44 | 142,65 | 0,09 | 0,71 | 70,88 | 1,72 |
| 211 | Пюре из свёклы | 30 | 0,47 | 1,12 | 3,25 | 24,90 | 0,01 | 1,89 | 10,98 | 0,46 |
| раз | Компот из сухофруктов | 150 | 0,24 | 0,15 | 16,40 | 67,93 | 0,00 | 0,21 | 6,34 | 5,38 |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,86 | 0,39 | 18,78 | 87,84 | 0,05 | 0,00 | 14,05 | 0,85 |
| | | | 18,78 | 16,82 | 70,17 | 511,85 | 0,22 | 7,55 | 185,49 | 9,79 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| 289 | Шанежка наливная с яйцом | 45 | 3,87 | 1,47 | 21,62 | 112,24 | 0,04 | 0,00 | 11,25 | 0,53 |
| 249 | Молоко кипяченое | 150 | 4,28 | 4,78 | 7,56 | 90,10 | 0,02 | 0,38 | 150,64 | 0,13 |
| | | | 8,15 | 6,25 | 29,18 | 202,34 | 0,06 | 0,38 | 161,89 | 0,66 |
| | Ужин | | | | | | | | | |
| 115 | Запеканка морковная с творогом | 120 | 12,30 | 8,60 | 27,60 | 319,30 | 0,06 | 1,05 | 89,70 | 0,64 |
| 493* | Ступенное молоко | 20 | 0,14 | 0,17 | 1,11 | 6,56 | 0,01 | 0,00 | 0,29 | 0,01 |
| раз | Чай с сахаром | 150 | 0,00 | 0,00 | 11,28 | 45,08 | 0,00 | 0,00 | 4,05 | 0,65 |
| 122* | Хлеб пшеничный | 30 | 2,15 | 0,29 | 14,10 | 65,88 | 0,04 | 0,00 | 10,54 | 0,64 |
| | | | 14,59 | 9,06 | 54,09 | 436,82 | 0,11 | 1,05 | 104,58 | 1,94 |
| | Ужин дома с 19-00 до 20-00 | | | | | | | | | |
| | Омлет с зелёным горошком и морковью | 75 | 4,93 | 5,78 | 2,61 | 82,18 | 0,04 | 0,92 | 55,70 | 0,88 |
| | Кисломолочный напиток | 100 | 2,80 | 2,19 | 4,14 | 47,26 | 0,03 | 0,70 | 120,00 | 0,10 |
| | Фрукты (Плоды свежие) | 150 | 0,60 | 0,60 | 15,60 | 67,50 | 0,05 | 15,00 | 24,00 | 3,30 |
| | | | 8,33 | 8,57 | 22,35 | 196,94 | 0,12 | 16,62 | 199,70 | 4,28 |
| | итого за день | | 62,34 | 55,45 | 219,58 | 1705,14 | 0,59 | 27,07 | 985,10 | 17,36 |

| № рец | 2 день (вторник) | выход | Пищевые вещества | | | | Витамины | | Минеральные в-ва | |
|-------|---|---------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|------------------|--------------|
| | Завтрак | | Б | Ж | У | К/кал | В 1 | С | Са | Fe |
| 110* | Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне | 15/5/20 | 1,25 | 4,25 | 20,42 | 124,87 | 0,02 | 0,10 | 6,40 | 0,44 |
| раз | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150 | 5,84 | 7,43 | 26,93 | 200,18 | 0,14 | 1,10 | 108,55 | 0,91 |
| раз | Какао с молоком | 150 | 2,54 | 0,53 | 24,58 | 113,15 | 0,03 | 0,25 | 115,42 | 0,49 |
| | | | 9,63 | 12,21 | 71,93 | 438,20 | 0,19 | 1,45 | 230,37 | 1,84 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 34 | Рассольник ленинградский со сметаной | 150/6 | 1,25 | 3,22 | 7,67 | 73,40 | 0,05 | 7,11 | 8,69 | 0,49 |
| раз | Рулет мясной | 60 | 9,39 | 8,03 | 4,03 | 113,58 | 0,05 | 0,00 | 14,66 | 0,92 |
| 205 | Картофельное пюре | 110 | 2,30 | 4,70 | 10,40 | 106,50 | 0,09 | 3,40 | 24,24 | 0,76 |
| 199 | Капуста тушеная | 30 | 0,78 | 0,96 | 4,04 | 26,15 | 0,01 | 5,10 | 17,30 | 0,65 |
| раз | Компот из изюма | 150 | 0,24 | 0,15 | 16,40 | 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 | 0,00 | 14,05 | 0,85 |
| | | | 16,82 | 17,45 | 61,32 | 475,40 | 0,26 | 15,82 | 85,28 | 9,05 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| | Печенье | 1 шт | 1,24 | 0,40 | 15,42 | 69,60 | 0,02 | 0,00 | 2,20 | 0,14 |
| 249 | Молоко кипяченое | 150 | 4,28 | 4,78 | 7,56 | 90,10 | 0,02 | 0,38 | 150,64 | 0,13 |
| | | | 5,52 | 5,18 | 22,98 | 159,70 | 0,04 | 0,38 | 152,84 | 0,27 |
| | Ужин | | | | | | | | | |
| раз | Шницель из цыпленка | 60 | 7,62 | 8,96 | 5,40 | 132,69 | 0,02 | 0,49 | 23,86 | 0,75 |
| 194 | Макаронные изделия отварные с овощами | 110 | 4,00 | 4,32 | 25,10 | 155,14 | 1,15 | 1,76 | 12,11 | 0,90 |
| раз | Компот "Витаминка" | 150 | 0,24 | 0,15 | 16,40 | 67,93 | 0,00 | 0,21 | 6,34 | 5,38 |
| 122* | Хлеб пшеничный | 30 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,80 | 0,07 | 0,00 | 17,65 | 1,06 |
| | | | 15,44 | 13,92 | 70,38 | 465,56 | 1,24 | 2,46 | 59,96 | 8,09 |
| | 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 | 2,80 | 2,19 | 4,14 | 47,26 | 0,03 | 0,70 | 120,00 | 0,10 |
| | Фрукты (Плоды свежие) | 150 | 0,60 | 0,60 | 15,60 | 67,50 | 0,05 | 15,00 | 24,00 | 3,30 |
| | | | 15,88 | 5,90 | 25,77 | 216,79 | 0,14 | 16,44 | 186,48 | 4,02 |
| | итого за день | | 63,29 | 54,66 | 252,38 | 1755,65 | 1,87 | 36,55 | 714,93 | 23,27 |

| 3 день (среда) | выход | Пищевые вещества | | | | Витамины | | Минеральные в-ва | |
|----------------|-------|------------------|--|--|--|----------|--|------------------|--|
|----------------|-------|------------------|--|--|--|----------|--|------------------|--|

| № рец | Завтрак | | Б | Ж | У | К/кал | В I | С | Са | Fe |
|-------|---|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| 105* | Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне | 10/5/20 | 5,01 | 3,87 | 7,42 | 123,14 | 0,02 | 0,11 | 138,60 | 0,31 |
| раз | Каша манная молочная с маслом сливочным | 150 | 4,66 | 5,31 | 23,18 | 161,24 | 0,06 | 1,04 | 99,58 | 0,33 |
| раз | Чай с молоком | 150 | 1,10 | 0,94 | 13,08 | 65,34 | 0,01 | 0,48 | 49,05 | 0,69 |
| | | | 10,77 | 10,12 | 43,68 | 349,72 | 0,09 | 1,63 | 287,23 | 1,33 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 27 | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150/6 | 1,07 | 3,08 | 6,74 | 60,94 | 0,03 | 8,03 | 17,87 | 0,66 |
| раз | Котлета рыбная | 50 | 7,39 | 1,37 | 4,84 | 61,20 | 0,03 | 0,14 | 20,13 | 0,35 |
| 203 | Картофель отварной | 110 | 2,30 | 5,20 | 19,90 | 134,02 | 0,09 | 13,44 | 8,76 | 0,75 |
| 211 | Пюре из моркови | 30 | 0,47 | 1,12 | 3,25 | 24,90 | 0,01 | 1,89 | 10,98 | 0,46 |
| раз | Компот из шиповника | 150 | 0,51 | 0,00 | 17,30 | 71,18 | 0,00 | 45,00 | 4,08 | 3,60 |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,86 | 0,39 | 18,78 | 87,84 | 0,05 | 0,00 | 14,05 | 0,85 |
| | | | 14,60 | 11,16 | 70,81 | 440,08 | 0,21 | 68,50 | 75,87 | 6,67 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| 269 | Булочка "Дорожная" | 30 | 2,11 | 4,52 | 17,48 | 119,05 | 0,04 | 0,00 | 5,14 | 0,28 |
| 249 | Молоко кипяченое | 150 | 4,28 | 4,78 | 7,56 | 90,10 | 0,02 | 0,38 | 150,64 | 0,13 |
| | | | 6,39 | 9,30 | 25,04 | 209,15 | 0,06 | 0,38 | 155,78 | 0,41 |
| | Ужин | | | | | | | | | |
| раз | Пудинг "Творожное чудо" | 100 | 17,64 | 12,21 | 15,73 | 246,59 | 0,03 | 0,40 | 173,35 | 0,55 |
| 223 | Соус молочный сладкий | 30 | 0,76 | 1,60 | 4,80 | 37,10 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 0,01 |
| раз | Чай с лимоном | 150/5,3 | 0,05 | 0,00 | 13,73 | 56,25 | 0,00 | 2,52 | 2,63 | 0,82 |
| 122* | Хлеб пшеничный | 30 | 2,15 | 0,29 | 14,10 | 65,88 | 0,04 | 0,00 | 10,54 | 0,64 |
| | | | 20,60 | 14,10 | 48,36 | 405,82 | 0,07 | 2,92 | 186,62 | 2,02 |
| | 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 | 2,80 | 2,19 | 4,14 | 47,26 | 0,03 | 0,70 | 120,00 | 0,10 |
| | Фрукты (Плоды свежие) | 150 | 0,60 | 0,60 | 15,60 | 67,50 | 0,05 | 15,00 | 24,00 | 3,30 |
| | | | 11,92 | 11,07 | 23,26 | 257,44 | 0,12 | 28,12 | 177,62 | 4,86 |
| | итого за день | | 64,28 | 55,75 | 211,15 | 1662,21 | 0,55 | 101,55 | 883,12 | 15,29 |

| № рец | 4 день (четверг) | выход | Пищевые вещества | | | | Витамины | | Минеральные в-ва | |
|-------|--|-------|------------------|------|------|--------|----------|------|------------------|------|
| | Завтрак | | Б | Ж | У | К/кал | В I | С | Са | Fe |
| 108* | Бутерброд с маслом сливочным на батоне | 5/20 | 5,01 | 8,16 | 7,42 | 123,14 | 0,02 | 0,11 | 138,60 | 0,31 |

| | | | | | | | | | | |
|------|--|------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| раз | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | 150 | 4,13 | 6,77 | 24,38 | 177,23 | 0,04 | 1,15 | 107,70 | 0,34 |
| раз | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,88 | 0,03 | 13,37 | 61,13 | 0,01 | 0,68 | 77,42 | 0,10 |
| | | | 11,02 | 14,96 | 45,17 | 361,50 | 0,07 | 1,94 | 323,72 | 0,75 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 48 | Суп-лапша домашняя на курином бульоне | 200 | 2,24 | 4,67 | 11,15 | 95,32 | 0,03 | 0,40 | 8,21 | 0,35 |
| 182 | Суфле из цыпленка | 50 | 18,59 | 21,52 | 1,26 | 273,00 | 0,01 | 0,21 | 22,86 | 0,45 |
| раз | Картофель запеченный из отварного | 110 | 2,80 | 6,40 | 9,80 | 124,16 | 0,07 | 2,75 | 32,58 | 0,52 |
| 129 | Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры) | 20 | 0,24 | 0,94 | 1,54 | 15,60 | 0,01 | 2,88 | 9,60 | 0,24 |
| раз | Компот из сухофруктов | 150 | 0,24 | 0,15 | 16,40 | 67,93 | 0,00 | 0,21 | 6,34 | 5,38 |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,86 | 0,39 | 18,78 | 87,84 | 0,05 | 0,00 | 14,05 | 0,85 |
| | | | 26,97 | 34,07 | 58,93 | 663,85 | 0,17 | 6,45 | 93,64 | 7,79 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| | Баранка сдобная | 1 шт | 1,66 | 1,60 | 11,94 | 69,80 | 0,02 | 0,00 | 4,40 | 0,30 |
| 249 | Молоко кипяченое | 150 | 4,28 | 4,78 | 7,56 | 90,10 | 0,02 | 0,38 | 150,64 | 0,13 |
| | | | 5,94 | 6,38 | 19,50 | 159,90 | 0,04 | 0,38 | 155,04 | 0,43 |
| | Ужин | | | | | | | | | |
| 310* | Яйцо варёное | 21 | 2,55 | 2,30 | 0,15 | 31,50 | 0,02 | 0,00 | 11,00 | 0,50 |
| 73 | Рагу из овощей | 120 | 2,23 | 8,92 | 13,54 | 143,39 | 0,06 | 8,00 | 35,17 | 0,72 |
| раз | Чай с сахаром | 150 | 0,00 | 0,00 | 11,28 | 45,08 | 0,00 | 0,00 | 4,05 | 0,65 |
| 122* | Хлеб пшеничный | 30 | 2,15 | 0,29 | 14,10 | 65,88 | 0,04 | 0,00 | 10,54 | 0,64 |
| | | | 6,93 | 11,51 | 39,07 | 285,85 | 0,12 | 8,00 | 60,76 | 2,51 |
| | Ужин дома с 19-00 до 20-00 | | | | | | | | | |
| | Котлеты овощные с творогом | 150 | 5,50 | 15,53 | 16,64 | 228,44 | 0,12 | 16,36 | 57,30 | 1,68 |
| | Кисломолочный напиток | 100 | 2,80 | 2,19 | 4,14 | 47,26 | 0,03 | 0,70 | 120,00 | 0,10 |
| | Фрукты (Плоды свежие) | 150 | 0,60 | 0,60 | 15,60 | 67,50 | 0,05 | 15,00 | 24,00 | 3,30 |
| | | | 8,90 | 18,32 | 36,38 | 343,20 | 0,20 | 32,06 | 201,30 | 5,08 |
| | итого за день | | 59,76 | 85,24 | 199,05 | 1814,30 | 0,60 | 48,83 | 834,46 | 16,56 |

| № рец | 5 день (пятница) | выход | Пищевые вещества | | | | Витамины | | Минеральные в-ва | |
|-------|---|---------|------------------|------|-------|--------|----------|------|------------------|------|
| | Завтрак | | Б | Ж | У | К/кал | В 1 | С | Са | Fe |
| 110* | Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне | 15/5/20 | 1,25 | 4,25 | 20,42 | 124,87 | 0,02 | 0,10 | 6,40 | 0,44 |
| раз | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 150 | 5,38 | 6,74 | 21,63 | 170,40 | 0,13 | 1,16 | 117,60 | 0,93 |
| раз | Какао с молоком | 150 | 2,54 | 0,53 | 24,58 | 113,15 | 0,03 | 0,25 | 115,42 | 0,49 |

| | | | | | | | | | | |
|------|---------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 33 | Рассольник Домашний со сметаной | 150/6 | 1,24 | 3,21 | 6,15 | 67,12 | 0,05 | 9,96 | 13,34 | 0,54 |
| 420* | Фрикадельки из цыпленка | 50 | 6,83 | 6,50 | 4,14 | 107,72 | 0,00 | 0,37 | 23,77 | 0,53 |
| 193 | Макаронные изделия отварные | 100 | 3,70 | 4,17 | 22,57 | 147,00 | 1,47 | 0,00 | 8,53 | 0,71 |
| 212 | Морковь в молочном соусе | 30 | 0,58 | 2,19 | 2,35 | 33,07 | 0,01 | 1,89 | 10,98 | 0,46 |
| раз | Компот "Витаминка" | 150 | 0,24 | 0,15 | 16,40 | 67,93 | 0,00 | 0,21 | 6,34 | 5,38 |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,86 | 0,39 | 18,78 | 87,84 | 0,05 | 0,00 | 14,05 | 0,85 |
| | | | 15,45 | 16,61 | 70,39 | 510,68 | 1,58 | 12,43 | 77,01 | 8,47 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| 274 | Сдоба обыкновенная | 30 | 2,53 | 1,60 | 17,87 | 98,45 | 0,04 | 0,00 | 4,73 | 0,30 |
| 249 | Молоко кипяченое | 150 | 4,28 | 4,78 | 7,56 | 90,10 | 0,02 | 0,38 | 150,64 | 0,13 |
| | | | 6,81 | 6,38 | 25,43 | 188,55 | 0,06 | 0,38 | 155,37 | 0,43 |
| | Ужин | | | | | | | | | |
| раз | Пудинг из творога с яблоками | 100 | 14,50 | 8,83 | 21,58 | 202,98 | 0,00 | 0,38 | 131,00 | 0,62 |
| 493* | Сгущенное молоко | 20 | 0,14 | 0,17 | 1,11 | 6,56 | 0,01 | 0,00 | 0,29 | 0,01 |
| раз | Чай с сахаром | 150 | 0,00 | 0,00 | 11,28 | 45,08 | 0,00 | 0,00 | 4,05 | 0,65 |
| 122* | Хлеб пшеничный | 30 | 2,15 | 0,29 | 14,10 | 65,88 | 0,04 | 0,00 | 10,54 | 0,64 |
| | | | 16,79 | 9,96 | 62,07 | 385,62 | 0,08 | 2,72 | 162,12 | 2,09 |
| | Ужин дома с 19-00 до 20-00 | | | | | | | | | |
| | Котлеты мясо-капустные с сыром | 50 | 7,83 | 9,22 | 1,77 | 121,40 | 0,03 | 4,32 | 17,44 | 1,23 |
| 532 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 14,00 | 0,40 |
| | | | 8,83 | 9,42 | 21,97 | 213,40 | 0,05 | 8,32 | 31,44 | 1,63 |
| | итого за день | | 59,56 | 52,62 | 227,66 | 1669,53 | 1,91 | 25,48 | 720,47 | 15,12 |

| № рещ | 7 день (вторник) | выход | Пищевые вещества | | | | Витамины | | Минеральные в-ва | |
|-------|---|-----------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------------|-------------|
| | Завтрак | | Б | Ж | У | К/кал | В 1 | С | Са | Fe |
| 108* | Бутерброд с маслом сливочным на батоне | 5/20 | 5,01 | 8,16 | 7,42 | 123,14 | 0,02 | 0,11 | 138,60 | 0,31 |
| раз | Каша Дружба молочная с маслом сливочным | 150 | 3,95 | 8,48 | 17,02 | 161,46 | 0,06 | 1,00 | 94,87 | 0,42 |
| раз | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,88 | 0,03 | 13,37 | 61,13 | 0,01 | 0,68 | 77,42 | 0,10 |
| | | | 10,84 | 16,67 | 37,81 | 345,73 | 0,09 | 1,79 | 310,89 | 0,83 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 35 | Свёкольник с яйцом и со сметаной | 150/1/4/6 | 1,16 | 3,80 | 6,03 | 62,50 | 0,03 | 8,03 | 17,87 | 0,66 |
| раз | Рулет мясной | 60 | 9,39 | 8,03 | 4,03 | 113,58 | 0,05 | 0,00 | 14,66 | 0,92 |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------------------------|---------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 203 | Картофель отварной | 110 | 2,30 | 5,20 | 19,90 | 134,02 | 0,09 | 13,44 | 8,76 | 0,75 |
| 199 | Капуста тушеная | 30 | 0,78 | 0,96 | 4,04 | 26,15 | 0,01 | 5,10 | 17,30 | 0,65 |
| раз | Компот из сухофруктов | 150 | 0,24 | 0,15 | 16,40 | 67,93 | 0,00 | 0,21 | 6,34 | 5,38 |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,86 | 0,39 | 18,78 | 87,84 | 0,05 | 0,00 | 14,05 | 0,85 |
| | | | 16,73 | 18,53 | 69,18 | 492,02 | 0,23 | 26,78 | 78,98 | 9,21 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| | Вафли | шт | 1,45 | 5,95 | 12,75 | 109,75 | 0,03 | 0,00 | 9,00 | 0,30 |
| 249 | Молоко кипяченое | 150 | 4,28 | 4,78 | 7,56 | 90,10 | 0,02 | 0,38 | 150,64 | 0,13 |
| | | | 5,73 | 10,73 | 20,31 | 199,85 | 0,05 | 0,38 | 159,64 | 0,43 |
| | Ужин | | | | | | | | | |
| раз | Гречаник куриный | 50 | 5,80 | 7,12 | 8,30 | 121,60 | 0,02 | 0,49 | 23,86 | 0,75 |
| раз | Овощи в молочном соусе | 110 | 2,60 | 5,60 | 8,80 | 94,60 | 0,09 | 8,58 | 31,59 | 1,23 |
| раз | Чай с лимоном | 150/5,3 | 0,05 | 0,00 | 13,73 | 56,25 | 0,00 | 2,52 | 2,63 | 0,82 |
| 122* | Хлеб пшеничный | 30 | 2,15 | 0,29 | 14,10 | 65,88 | 0,04 | 0,00 | 10,54 | 0,64 |
| | | | 10,60 | 13,01 | 44,93 | 338,33 | 0,15 | 11,59 | 68,62 | 3,44 |
| | Ужин дома с 19-00 до 20-00 | | | | | | | | | |
| | Блюдо из творога с фруктовым салатом | 75 | 4,17 | 2,40 | 15,83 | 104,90 | 0,02 | 3,05 | 51,61 | 1,51 |
| | Кисломолочный напиток | 100 | 2,80 | 2,19 | 4,14 | 47,26 | 0,03 | 0,70 | 120,00 | 0,10 |
| | Фрукты (Плоды свежие) | 150 | 0,60 | 0,60 | 15,60 | 67,50 | 0,05 | 15,00 | 24,00 | 3,30 |
| | | | 7,57 | 5,19 | 35,57 | 219,66 | 0,10 | 18,75 | 195,61 | 4,91 |
| | итого за день | | 51,47 | 64,13 | 207,80 | 1595,59 | 0,62 | 59,29 | 813,74 | 18,82 |

| № рец | 8 день (среда) | выход | Пищевые вещества | | | | Витамины | | Минеральные в-ва | |
|-------|---|---------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------------|-------------|
| | Завтрак | | Б | Ж | У | К/кал | В 1 | С | Ca | Fe |
| 110* | Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне | 15/5/20 | 1,25 | 4,25 | 20,42 | 124,87 | 0,02 | 0,10 | 6,40 | 0,44 |
| раз | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150 | 3,91 | 7,85 | 28,70 | 203,48 | 0,04 | 1,83 | 73,49 | 0,53 |
| раз | Какао с молоком | 150 | 2,54 | 0,53 | 24,58 | 113,15 | 0,03 | 0,25 | 115,42 | 0,49 |
| | | | 7,70 | 12,63 | 73,70 | 441,50 | 0,09 | 2,18 | 195,31 | 1,46 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 37 | Суп картофельный с бобовыми | 150 | 5,74 | 3,24 | 7,52 | 83,93 | 0,06 | 4,29 | 54,71 | 0,74 |
| раз | Биточек рыбный | 50 | 7,40 | 1,36 | 4,80 | 61,30 | 0,03 | 0,14 | 20,13 | 0,35 |
| 205 | Картофельное пюре | 110 | 2,30 | 4,70 | 10,40 | 106,50 | 0,09 | 3,40 | 24,24 | 0,76 |
| 129 | Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры) | 20 | 0,24 | 0,94 | 1,54 | 15,60 | 0,01 | 2,88 | 9,60 | 0,24 |

| | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| раз | Компот из изюма | 150 | 0,24 | 0,15 | 16,40 | 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 | 0,00 | 14,05 | 0,85 |
| | | | 18,78 | 10,78 | 59,44 | 423,10 | 0,25 | 10,92 | 129,07 | 8,32 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| 269 | Булочка "Дорожная" | 30 | 2,11 | 4,52 | 17,48 | 119,05 | 0,04 | 0,00 | 5,14 | 0,28 |
| 249 | Молоко кипяченое | 150 | 4,28 | 4,78 | 7,56 | 90,10 | 0,02 | 0,38 | 150,64 | 0,13 |
| | | | 6,39 | 9,30 | 25,04 | 209,15 | 0,06 | 0,38 | 155,78 | 0,41 |
| | Ужин | | | | | | | | | |
| раз | Сырники из творога | 100 | 15,87 | 8,45 | 18,90 | 215,13 | 0,05 | 0,04 | 121,87 | 0,50 |
| 493* | Сгущенное молоко | 20 | 0,14 | 0,17 | 1,11 | 6,56 | 0,01 | 0,00 | 0,29 | 0,01 |
| раз | Компот "Витаминка" | 150 | 0,24 | 0,15 | 16,40 | 67,93 | 0,00 | 0,21 | 6,34 | 5,38 |
| 122* | Хлеб пшеничный | 30 | 2,15 | 0,29 | 14,10 | 65,88 | 0,04 | 0,00 | 10,54 | 0,64 |
| | | | 18,40 | 9,06 | 50,51 | 355,50 | 0,10 | 0,25 | 139,04 | 6,53 |
| | 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 | 0,50 | 0,10 | 10,10 | 46,00 | 0,01 | 2,00 | 7,00 | 0,20 |
| | | | 9,02 | 8,38 | 13,62 | 188,68 | 0,05 | 14,42 | 40,62 | 1,66 |
| | итого за день | | 60,29 | 50,15 | 222,31 | 1617,93 | 0,55 | 28,15 | 659,82 | 18,38 |

| № рец | 9 день (четверг) | выход | Пищевые вещества | | | | Витамины | | Минеральные в-ва | |
|-------|--|---------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | К/кал | В 1 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 105* | Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне | 10/5/20 | 5,01 | 3,87 | 7,42 | 123,14 | 0,02 | 0,11 | 138,60 | 0,31 |
| раз | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150 | 5,84 | 7,43 | 26,93 | 200,18 | 0,14 | 1,10 | 108,55 | 0,91 |
| раз | Чай с молоком | 150 | 1,10 | 0,94 | 13,08 | 65,34 | 0,01 | 0,48 | 49,05 | 0,69 |
| | | | 11,95 | 12,24 | 47,43 | 388,66 | 0,17 | 1,69 | 296,20 | 1,91 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 215/1 | Суп из овощей со сметаной | 150/7,5 | 2,90 | 7,30 | 10,49 | 189,07 | 0,08 | 6,00 | 61,39 | 0,78 |
| раз | Тефтели мясные | 50 | 7,10 | 6,03 | 4,80 | 92,08 | 0,05 | 2,00 | 12,63 | 0,74 |
| раз | Картофель запеченный из отварного | 110 | 2,80 | 6,40 | 9,80 | 124,16 | 0,00 | 24,00 | 12,00 | 1,08 |
| 212 | Пюре из моркови | 30 | 0,47 | 1,12 | 3,25 | 24,90 | 0,01 | 1,89 | 10,98 | 0,46 |
| раз | Компот из шиповника | 150 | 0,51 | 0,00 | 17,30 | 71,18 | 0,00 | 45,00 | 4,08 | 3,60 |

| | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|---------------|--------------|
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,86 | 0,39 | 18,78 | 87,84 | 0,05 | 0,00 | 14,05 | 0,85 |
| | | | 16,64 | 21,24 | 64,42 | 589,23 | 0,19 | 78,89 | 115,13 | 7,51 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| | Пряник | 1 шт | 1,24 | 0,40 | 15,42 | 69,60 | 0,02 | 0,00 | 2,20 | 0,14 |
| 249 | Молоко кипяченое | 150 | 4,28 | 4,78 | 7,56 | 90,10 | 0,02 | 0,38 | 150,64 | 0,13 |
| | | | 5,52 | 5,18 | 22,98 | 159,70 | 0,04 | 0,38 | 152,84 | 0,27 |
| | Ужин | | | | | | | | | |
| раз | Голубцы ленивые из цыпленка | 100 | 18,64 | 20,34 | 8,66 | 288,38 | 0,06 | 54,11 | 73,92 | 1,10 |
| раз | Соус томатный | 30 | 3,30 | 11,20 | 20,79 | 20,80 | 0,04 | 4,62 | 13,40 | 1,10 |
| раз | Чай с сахаром | 150 | 0,00 | 0,00 | 11,28 | 45,08 | 0,00 | 0,00 | 4,05 | 0,65 |
| 122* | Хлеб пшеничный | 30 | 2,15 | 0,29 | 14,10 | 65,88 | 0,04 | 0,00 | 10,54 | 0,64 |
| | | | 24,09 | 31,83 | 54,83 | 420,14 | 0,14 | 58,73 | 101,91 | 3,49 |
| | Ужин дома с 19-00 до 20-00 | | | | | | | | | |
| | Омлет с зеленью | 150 | 9,86 | 11,56 | 5,22 | 164,36 | 0,08 | 1,84 | 111,40 | 1,76 |
| | Кисломолочный напиток | 100 | 2,80 | 2,19 | 4,14 | 47,26 | 0,03 | 0,70 | 120,00 | 0,10 |
| | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 | 0,03 | 10,00 | 16,00 | 2,20 |
| | | | 13,06 | 14,15 | 19,76 | 256,62 | 0,14 | 12,54 | 247,40 | 4,06 |
| | итого за день | | 71,26 | 84,64 | 209,42 | 1814,35 | 0,68 | 152,23 | 913,48 | 17,24 |

| № рец | 10 день (пятница) | выход | Пищевые вещества | | | | Витамины | | Минеральные в-ва | |
|-------|---|-------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|------------------|-------------|
| | Завтрак | | Б | Ж | У | К/кал | В 1 | С | Ca | Fe |
| 108* | Бутерброд с маслом сливочным на батоне | 5/20 | 5,01 | 8,16 | 7,42 | 123,14 | 0,02 | 0,11 | 138,60 | 0,31 |
| раз | Каша манная молочная с маслом сливочным | 150 | 4,66 | 5,31 | 23,18 | 161,24 | 0,06 | 1,04 | 99,58 | 0,33 |
| раз | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,88 | 0,03 | 13,37 | 61,13 | 0,01 | 0,68 | 77,42 | 0,10 |
| | | | 11,55 | 13,50 | 43,97 | 345,51 | 0,09 | 1,83 | 315,60 | 0,74 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 55 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150/6 | 0,95 | 2,63 | 3,83 | 50,40 | 0,03 | 10,07 | 15,46 | 0,42 |
| раз | Котлета рыбная Любительская | 50 | 6,25 | 1,58 | 3,00 | 51,00 | 0,04 | 0,40 | 25,50 | 0,40 |
| 193 | Вермишель отварная | 110 | 4,04 | 3,88 | 25,90 | 154,80 | 1,47 | 0,00 | 8,53 | 0,71 |
| 76 | Свекла тушеная в молочном соусе | 30 | 0,87 | 1,40 | 3,70 | 30,50 | 0,01 | 0,49 | 7,09 | 0,23 |
| раз | Компот из сухофруктов | 150 | 0,24 | 0,15 | 16,40 | 67,93 | 0,00 | 0,21 | 6,34 | 5,38 |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,86 | 0,39 | 18,78 | 87,84 | 0,05 | 0,00 | 14,05 | 0,85 |
| | | | 15,21 | 10,03 | 71,61 | 442,47 | 1,60 | 11,17 | 76,97 | 7,99 |
| | Полдник | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | |
|------|----------------------------------|------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 270 | Булочка Российская | 30 | 2,13 | 1,45 | 19,60 | 99,90 | 0,03 | 0,04 | 7,73 | 0,29 |
| 249 | Молоко кипяченое | 150 | 4,28 | 4,78 | 7,56 | 90,10 | 0,02 | 0,38 | 150,64 | 0,13 |
| 126 | Фрукты (Плоды свежие) | 1 шт | 0,60 | 0,60 | 15,60 | 67,50 | 0,05 | 15,00 | 24,00 | 3,30 |
| | | | 7,01 | 6,83 | 42,76 | 257,50 | 0,10 | 15,42 | 182,37 | 3,72 |
| | Ужин | | | | | | | | | |
| 75 | Запеканка картофельная с овощами | 100 | 2,44 | 5,47 | 11,83 | 124,35 | 0,09 | 5,08 | 18,98 | 0,75 |
| 456* | Соус сметанный с томатом | 30 | 10,50 | 5,60 | 1,50 | 65,62 | 0,01 | 0,45 | 26,00 | 0,14 |
| раз | Компот "Витаминка" | 150 | 0,24 | 0,15 | 16,40 | 67,93 | 0,00 | 0,21 | 6,34 | 5,38 |
| 122* | Хлеб пшеничный | 30 | 2,15 | 0,29 | 14,10 | 65,88 | 0,04 | 0,00 | 10,54 | 0,64 |
| | | | 15,33 | 11,51 | 43,83 | 323,78 | 0,14 | 5,74 | 61,86 | 6,91 |
| | Ужин дома с 19-00 до 20-00 | | | | | | | | | |
| | Блюдо из творога с яблоками | 150 | 14,89 | 12,76 | 19,88 | 245,90 | 0,09 | 1,60 | 134,66 | 0,97 |
| | Кисломолочный напиток | 100 | 2,80 | 2,19 | 4,14 | 47,26 | 0,03 | 0,70 | 120,00 | 0,10 |
| | Фрукты (Плоды свежие) | 150 | 0,60 | 0,60 | 15,60 | 67,50 | 0,05 | 15,00 | 24,00 | 3,30 |
| | | | 18,29 | 15,55 | 39,62 | 360,66 | 0,17 | 17,30 | 278,66 | 4,37 |
| | итого за день | | 67,39 | 57,42 | 241,79 | 1729,92 | 2,10 | 51,46 | 915,46 | 23,73 |

| № рец | 11 день (понедельник) | | Пищевые вещества | | | | Витамины | | Минеральные в-ва | | |
|---------|---|--|------------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|------------------|---------------|-------------|
| | Завтрак | | Б | Ж | У | К/кал | В 1 | С | Са | Fe | |
| 110* | Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне | | 15/5/20 | 1,25 | 4,25 | 20,42 | 124,87 | 0,02 | 0,10 | 6,40 | 0,44 |
| раз | Макаронные изделия (вермишель) в молоке | | 150 | 5,60 | 6,56 | 23,00 | 172,92 | 0,05 | 0,68 | 117,42 | 0,28 |
| раз | Какао с молоком | | 150 | 2,54 | 0,53 | 24,58 | 113,15 | 0,03 | 0,25 | 115,42 | 0,49 |
| | | | | 9,39 | 11,34 | 68,00 | 410,94 | 0,10 | 1,03 | 239,24 | 1,21 |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 34 | Рассольник ленинградский со сметаной | | 150/6 | 1,25 | 3,22 | 7,67 | 73,40 | 0,05 | 7,11 | 8,69 | 0,49 |
| раз | Рулет из цыпленка | | 60 | 9,20 | 8,42 | 4,67 | 118,27 | 0,03 | 0,78 | 39,68 | 0,82 |
| 190 | Рис отварной | | 110 | 2,76 | 3,90 | 29,50 | 165,14 | 0,02 | 0,00 | 4,20 | 0,42 |
| 199 | Капуста тушеная | | 30 | 0,78 | 0,96 | 4,04 | 26,15 | 0,00 | 5,10 | 17,30 | 0,65 |
| раз | Компот из изюма | | 150 | 0,24 | 0,15 | 16,40 | 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 | 0,00 | 14,05 | 0,85 |
| | | | | 17,09 | 17,04 | 81,06 | 538,73 | 0,16 | 13,20 | 90,26 | 8,61 |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 288/296 | Пирожок с картофелем | | 45 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 249 | Молоко кипяченое | | 150 | 4,28 | 4,78 | 7,56 | 90,10 | 0,02 | 0,38 | 150,64 | 0,13 |

| | | | | | | | | | | |
|------|--------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | 4,28 | 4,78 | 7,56 | 90,10 | 0,02 | 0,38 | 150,64 | 0,13 |
| | Ужин | | | | | | | | | |
| 115 | Запеканка морковная с творогом | 120 | 9,20 | 6,50 | 20,80 | 239,50 | 0,06 | 1,05 | 89,70 | 0,64 |
| 493* | Сгущенное молоко | 20 | 0,14 | 0,17 | 1,11 | 6,56 | 0,01 | 0,00 | 0,29 | 0,01 |
| раз | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,36 | 0,53 | 10,55 | 45,51 | 0,00 | 1,95 | 11,14 | 0,33 |
| 122* | Хлеб пшеничный | 30 | 2,15 | 0,29 | 14,10 | 65,88 | 0,04 | 0,00 | 10,54 | 0,64 |
| | | | 11,85 | 7,49 | 46,56 | 357,45 | 0,11 | 3,00 | 111,67 | 1,62 |
| | Ужин дома с 19-00 до 20-00 | | | | | | | | | |
| | Блюдо из рыбы с овощами | 70 | 6,67 | 3,59 | 3,00 | 71,07 | 0,04 | 1,44 | 18,07 | 0,31 |
| | Фрукт | 100 | 0,40 | 0,40 | 10,40 | 45,00 | 0,03 | 10,00 | 16,00 | 2,20 |
| 532 | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 14,00 | 0,40 |
| | | | 8,07 | 4,19 | 33,60 | 208,07 | 0,09 | 15,44 | 48,07 | 2,91 |
| | итого за день | | 50,68 | 44,84 | 236,78 | 1605,29 | 0,48 | 33,05 | 639,88 | 14,48 |

| № рец | 12 день (вторник) | | Пищевые вещества | | | | Витамины | | Минеральные в-ва | |
|-------|--|---------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|------------------|--------------|
| | выход | | Б | Ж | У | К/кал | В 1 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 105* | Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне | 10/5/20 | 5,01 | 3,87 | 7,42 | 123,14 | 0,02 | 0,11 | 138,60 | 0,31 |
| раз | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 150 | 5,38 | 6,74 | 21,63 | 170,40 | 0,13 | 1,16 | 117,60 | 0,93 |
| раз | Чай с молоком | 150 | 1,10 | 0,94 | 13,08 | 65,34 | 0,01 | 0,48 | 49,05 | 0,69 |
| | | | 11,49 | 11,55 | 42,13 | 358,88 | 0,16 | 1,75 | 305,25 | 1,93 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 21 | Салат из свеклы с огурцом | 30 | 0,43 | 3,03 | 2,19 | 37,97 | 0,01 | 2,19 | 10,97 | 0,40 |
| 168 | Суп картофельный с рыбной консервой | 150/9 | 5,74 | 3,24 | 7,52 | 83,93 | 0,06 | 4,29 | 54,71 | 0,74 |
| раз | Фрикадельки мясные | 50 | 7,40 | 7,64 | 4,18 | 109,08 | 0,04 | 0,00 | 6,88 | 6,23 |
| 205 | Картофельное пюре | 110 | 2,30 | 4,70 | 10,40 | 106,50 | 0,09 | 3,40 | 24,24 | 0,76 |
| раз | Компот из шиповника | 150 | 0,51 | 0,00 | 17,30 | 71,18 | 0,00 | 45,00 | 4,08 | 3,60 |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,86 | 0,39 | 18,78 | 87,84 | 0,05 | 0,00 | 14,05 | 0,85 |
| | | | 19,24 | 19,00 | 60,37 | 496,50 | 0,25 | 54,88 | 114,93 | 12,58 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| | Баранка ванильная | 1 шт | 1,66 | 1,60 | 11,94 | 69,80 | 0,02 | 0,00 | 4,40 | 0,30 |
| 249 | Молоко кипяченое | 150 | 4,28 | 4,78 | 7,56 | 90,10 | 0,02 | 0,38 | 150,64 | 0,13 |
| | | | 5,94 | 6,38 | 19,50 | 159,90 | 0,04 | 0,38 | 155,04 | 0,43 |

| | | Ужин | | | | | | | | |
|------|--|----------------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 310* | Яйцо варёное | 21 | 2,56 | 2,32 | 0,16 | 31,51 | 0,02 | 0,00 | 11,00 | 0,50 |
| 69 | Овощи в молочном соусе | 120 | 2,85 | 6,10 | 9,70 | 103,20 | 0,06 | 8,00 | 35,17 | 0,72 |
| раз | Чай с лимоном | 150/5,3 | 0,05 | 0,00 | 13,73 | 56,25 | 0,00 | 2,52 | 2,63 | 0,82 |
| 122* | Хлеб пшеничный | 30 | 2,15 | 0,29 | 14,10 | 65,88 | 0,04 | 0,00 | 10,54 | 0,64 |
| | | | 7,61 | 8,71 | 37,69 | 256,84 | 0,12 | 10,52 | 59,34 | 2,68 |
| | | Ужин дома с 19-00 до 20-00 | | | | | | | | |
| | Сырники творожные с фруктовой начинкой | 75 | 4,17 | 2,40 | 15,83 | 104,90 | 0,02 | 3,05 | 51,61 | 1,51 |
| | Кисломолочный напиток | 100 | 2,80 | 2,19 | 4,14 | 47,26 | 0,03 | 0,70 | 120,00 | 0,10 |
| | Фрукты (Плоды свежие) | 150 | 0,60 | 0,60 | 15,60 | 67,50 | 0,05 | 15,00 | 24,00 | 3,30 |
| | | | 7,57 | 5,19 | 35,57 | 219,66 | 0,10 | 18,75 | 195,61 | 4,91 |
| | | итого за день | 51,85 | 50,83 | 195,26 | 1491,78 | 0,67 | 86,28 | 830,17 | 22,53 |

| № рец | 13 день (среда) | выход | Пищевые вещества | | | К/кал | Витамины | | Минеральные в-ва | |
|-------|--|---------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|------------------|-------------|
| | Завтрак | | Б | Ж | У | | 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 | 138,60 | 0,31 |
| раз | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 150 | 5,57 | 5,44 | 27,30 | 182,80 | 0,11 | 1,04 | 106,88 | 1,50 |
| раз | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,88 | 0,03 | 13,37 | 61,13 | 0,01 | 0,68 | 77,42 | 0,10 |
| | | | 12,46 | 13,63 | 48,09 | 367,07 | 0,14 | 1,83 | 322,90 | 1,91 |
| | | Обед | | | | | | | | |
| 215/1 | Суп из овощей со сметаной | 150/7,5 | 2,90 | 7,30 | 10,49 | 189,07 | 0,08 | 6,00 | 61,39 | 0,78 |
| раз | Тефтели из рыбы | 50 | 4,40 | 1,03 | 4,60 | 45,30 | 0,02 | 0,19 | 0,03 | 0,43 |
| 203 | Картофель отварной | 110 | 2,30 | 5,20 | 19,90 | 134,02 | 0,09 | 13,44 | 8,76 | 0,75 |
| 133 | Икра морковная | 30 | 0,28 | 1,53 | 1,26 | 23,79 | 0,01 | 2,83 | 7,32 | 0,31 |
| раз | Компот из сухофруктов | 150 | 0,24 | 0,15 | 16,40 | 67,93 | 0,00 | 0,21 | 6,34 | 5,38 |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,86 | 0,39 | 18,78 | 87,84 | 0,05 | 0,00 | 14,05 | 0,85 |
| | | | 12,98 | 15,60 | 71,43 | 547,95 | 0,25 | 22,67 | 97,89 | 8,50 |
| | | Полдник | | | | | | | | |
| 269 | Булочка "Дорожная" | 30 | 2,11 | 4,52 | 17,48 | 119,05 | 0,04 | 0,00 | 5,14 | 0,28 |
| 249 | Молоко кипяченое | 150 | 4,28 | 4,78 | 7,56 | 90,10 | 0,02 | 0,38 | 150,64 | 0,13 |
| | | | 6,39 | 9,30 | 25,04 | 209,15 | 0,06 | 0,38 | 155,78 | 0,41 |
| | | Ужин | | | | | | | | |
| раз | Пудинг из творога с яблоками | 100 | 14,50 | 8,83 | 21,58 | 202,98 | 0,00 | 0,38 | 131,00 | 0,62 |
| 493* | Сгущенное молоко | 20 | 0,14 | 0,17 | 1,11 | 6,56 | 0,01 | 0,00 | 0,29 | 0,01 |

| | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| 505 | Чай с сахаром | 150 | 0,00 | 0,00 | 11,28 | 45,08 | 0,00 | 0,00 | 4,05 | 0,65 |
| 122* | Хлеб пшеничный | 30 | 2,15 | 0,29 | 14,10 | 65,88 | 0,04 | 0,00 | 10,54 | 0,64 |
| | | | 16,79 | 9,29 | 48,07 | 320,50 | 0,05 | 0,38 | 145,88 | 1,92 |
| | Ужин дома с 19-00 до 20-00 | | | | | | | | | |
| | Блюдо из говядины с овощной икрой | 100 | 11,90 | 12,39 | 5,27 | 180,45 | 0,05 | 4,37 | 54,09 | 1,04 |
| | Сок фруктовый | 200 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 14,00 | 0,40 |
| | | | 12,90 | 12,59 | 25,47 | 272,45 | 0,07 | 8,37 | 68,09 | 1,44 |
| | итого за день | | 61,52 | 60,41 | 218,10 | 1717,12 | 0,57 | 33,63 | 790,54 | 14,18 |

| № рец | 14 день (четверг) | | Пищевые вещества | | | | Витамины | | Минеральные в-ва | | |
|-------|---|--|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|------------------|--------------|------|
| | Завтрак | | Б | Ж | У | К/кал | В 1 | С | Ca | Fe | |
| 110* | Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне | | 15/5/20 | 1,25 | 4,25 | 20,42 | 124,87 | 0,02 | 0,10 | 6,40 | 0,44 |
| раз | Каша рисовая молочная с маслом сливочным | | 150 | 4,13 | 6,77 | 24,38 | 177,23 | 0,04 | 1,15 | 107,70 | 0,34 |
| раз | Какао с молоком | | 150 | 2,54 | 0,53 | 24,58 | 113,15 | 0,03 | 0,25 | 115,42 | 0,49 |
| | | | 13,33 | 15,81 | 59,61 | 474,20 | 0,15 | 1,74 | 403,59 | 1,46 | |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| раз | Салат Степной | | 30 | 0,45 | 3,06 | 2,37 | 39,00 | 0,02 | 1,76 | 5,98 | 0,20 |
| 49 | Суп-пюре из картофеля с гренками | | 150/12 | 4,30 | 3,96 | 18,82 | 142,60 | 0,10 | 5,67 | 71,40 | 0,68 |
| раз | Рулет мясной | | 60 | 9,39 | 8,03 | 4,03 | 113,58 | 0,05 | 0,00 | 14,66 | 0,92 |
| 193 | Макаронные изделия отварные | | 110 | 4,04 | 3,88 | 25,90 | 154,80 | 1,47 | 0,00 | 8,53 | 0,71 |
| раз | Компот из изюма | | 150 | 0,24 | 0,15 | 16,40 | 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 | 0,00 | 14,05 | 0,85 |
| | | | 31,57 | 36,31 | 77,77 | 760,45 | 0,29 | 13,60 | 70,36 | 10,39 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| | Печенье | | 1 шт | 1,14 | 2,36 | 14,52 | 74,80 | 0,02 | 0,00 | 5,60 | 0,30 |
| 249 | Молоко кипяченое | | 150 | 4,28 | 4,78 | 7,56 | 90,10 | 0,02 | 0,38 | 150,64 | 0,13 |
| | | | 6,17 | 8,10 | 23,59 | 182,91 | 0,04 | 0,45 | 186,37 | 0,45 | |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| раз | Шницель из цыпленка | | 50 | 6,35 | 7,50 | 4,50 | 110,60 | 0,01 | 0,49 | 23,86 | 0,75 |
| раз | Картофель тушеный | | 110 | 3,20 | 6,20 | 25,82 | 154,50 | 0,00 | 28,80 | 14,40 | 1,30 |
| раз | Компот "Витаминка" | | 150 | 0,24 | 0,15 | 16,40 | 67,93 | 0,00 | 0,21 | 6,34 | 5,38 |
| 122* | Хлеб пшеничный | | 30 | 2,15 | 0,29 | 14,10 | 65,88 | 0,04 | 0,00 | 10,54 | 0,64 |

| | | | | | | | | | | |
|--|-----------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| | Блюдо из моркови с творогом | 150 | 14,89 | 12,76 | 19,88 | 245,90 | 0,09 | 1,60 | 134,66 | 0,97 |
| | Кисломолочный напиток | 100 | 2,80 | 2,19 | 4,14 | 47,26 | 0,03 | 0,70 | 120,00 | 0,10 |
| | | | 17,69 | 14,95 | 24,02 | 293,16 | 0,12 | 2,30 | 254,66 | 1,07 |
| | итого за день | | 75,35 | 69,05 | 198,94 | 1756,41 | 0,71 | 74,53 | 878,39 | 12,44 |

| № рец | 16 день (понедельник) | | Пищевые вещества | | | | Витамины | | Минеральные в-ва | |
|-------|--|--------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------------|-------------|
| | выход | | Б | Ж | У | К/кал | В 1 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 108* | Бутиерброд с маслом сливочным на батоне | 5/20 | 5,01 | 8,16 | 7,42 | 123,14 | 0,02 | 0,11 | 138,60 | 0,31 |
| 45 | Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) | 150 | 4,28 | 3,98 | 12,94 | 107,36 | 0,05 | 0,68 | 117,45 | 0,28 |
| раз | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,88 | 0,03 | 13,37 | 61,13 | 0,01 | 0,68 | 77,42 | 0,10 |
| | | | 11,17 | 12,17 | 33,73 | 291,63 | 0,08 | 1,47 | 333,47 | 0,69 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 60* | Салат из свёклы отварной | 30 | 0,50 | 1,50 | 2,70 | 27,20 | 0,00 | 2,50 | 12,80 | 0,40 |
| 51 | Суп-пюре из разных овощей с гренками | 150/12 | 1,73 | 3,00 | 7,82 | 65,19 | 0,04 | 4,50 | 43,17 | 0,45 |
| раз | Колбасик куриный Здоровье | 50 | 4,90 | 5,60 | 7,78 | 104,60 | 0,01 | 0,45 | 28,53 | 0,64 |
| 263* | Каша гречневая вязкая | 100 | 4,58 | 6,33 | 16,45 | 142,66 | 0,10 | 0,72 | 70,88 | 1,73 |
| раз | Компот из сухофруктов | 150 | 0,24 | 0,15 | 16,40 | 67,93 | 0,00 | 0,21 | 6,34 | 5,38 |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,86 | 0,39 | 18,78 | 87,84 | 0,05 | 0,00 | 14,05 | 0,85 |
| | | | 14,81 | 16,97 | 69,93 | 495,42 | 0,20 | 8,38 | 175,77 | 9,45 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| раз | Пирог разборник | 50 | 4,87 | 4,48 | 39,56 | 162,16 | 0,05 | 0,06 | 14,17 | 0,82 |
| 249 | Молоко кипяченое | 150 | 4,28 | 4,78 | 7,56 | 90,10 | 0,02 | 0,38 | 150,64 | 0,13 |
| | | | 9,15 | 9,26 | 47,12 | 252,26 | 0,07 | 0,44 | 164,81 | 0,95 |
| | Ужин | | | | | | | | | |
| раз | Сырники из творога | 100 | 15,87 | 8,45 | 18,90 | 215,13 | 0,05 | 0,04 | 121,87 | 0,50 |
| 493* | Сгущенное молоко | 20 | 0,14 | 0,17 | 1,11 | 6,56 | 0,01 | 0,00 | 0,29 | 0,01 |
| раз | Чай с сахаром | 150 | 0,00 | 0,00 | 11,28 | 45,08 | 0,00 | 0,00 | 4,05 | 0,65 |
| 122* | Хлеб пшеничный | 30 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,80 | 0,07 | 0,00 | 17,65 | 1,06 |
| | | | 19,59 | 9,11 | 54,77 | 376,57 | 0,13 | 0,04 | 143,86 | 2,22 |
| | Ужин дома с 19-00 до 20-00 | | | | | | | | | |
| | Блюдо из мяса с овощной икрой | 100 | 11,90 | 12,39 | 5,27 | 180,45 | 0,05 | 4,37 | 54,09 | 1,04 |
| 126 | Фрукты (Плоды свежие) | 150 | 0,60 | 0,60 | 15,60 | 67,50 | 0,05 | 15,00 | 24,00 | 0,00 |

| | | | | | | | | | | |
|--|--|----------------------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|--------------|
| | | | 12,50 | 12,99 | 20,87 | 247,95 | 0,10 | 19,37 | 78,09 | 1,04 |
| | | итого за день | 67,22 | 60,50 | 226,42 | 1663,83 | 0,58 | 29,70 | 896,00 | 14,35 |

| № рец | 17 день (вторник) | | Пищевые вещества | | | | Витамины | | Минеральные в-ва | |
|-------|---|----------------------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|------------------|--------------|
| | выход | | Б | Ж | У | К/кал | В 1 | С | Ca | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 110* | Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне | 15/5/20 | 1,25 | 4,25 | 20,42 | 124,87 | 0,02 | 0,10 | 6,40 | 0,44 |
| раз | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 150 | 3,91 | 7,85 | 28,70 | 203,48 | 0,04 | 1,83 | 73,49 | 0,53 |
| раз | Какао с молоком | 150 | 2,54 | 0,53 | 24,58 | 113,15 | 0,03 | 0,25 | 115,42 | 0,49 |
| | | | 7,70 | 12,63 | 73,70 | 441,50 | 0,09 | 2,18 | 195,31 | 1,46 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 33 | Рассольник домашний со сметаной | 150/6 | 1,24 | 3,21 | 6,15 | 67,12 | 0,05 | 9,96 | 13,34 | 0,54 |
| раз | Рулет мясной с яйцом | 60 | 9,39 | 8,03 | 4,03 | 113,58 | 0,05 | 0,00 | 14,66 | 0,92 |
| 203 | Картофель отварной | 110 | 2,30 | 5,20 | 19,90 | 134,02 | 0,09 | 13,44 | 8,76 | 0,75 |
| 212 | Морковь в молочном соусе | 30 | 0,58 | 2,19 | 2,35 | 33,07 | 0,01 | 1,89 | 10,98 | 0,46 |
| раз | Компот "Витаминка" | 150 | 0,24 | 0,15 | 16,40 | 67,93 | 0,00 | 0,21 | 6,34 | 5,38 |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,86 | 0,39 | 18,78 | 87,84 | 0,05 | 0,00 | 14,05 | 0,85 |
| | | | 16,61 | 19,17 | 67,61 | 503,56 | 0,25 | 25,50 | 68,13 | 8,90 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| 290 | Шанежка картофельная | 45 | 4,52 | 4,92 | 26,00 | 166,18 | 0,04 | 0,00 | 4,73 | 0,30 |
| 249 | Молоко кипяченое | 150 | 4,28 | 4,78 | 7,56 | 90,10 | 0,02 | 0,38 | 150,64 | 0,13 |
| | | | 8,80 | 9,70 | 33,56 | 256,28 | 0,06 | 0,38 | 155,37 | 0,43 |
| | Ужин | | | | | | | | | |
| раз | Котлета из цыпленка | 50 | 6,35 | 7,50 | 4,50 | 110,60 | 0,01 | 0,49 | 23,86 | 0,75 |
| 105 | Пюре из гороха с маслом | 110/5 | 12,94 | 2,87 | 28,50 | 184,10 | 0,22 | 0,00 | 57,50 | 3,33 |
| раз | Компот из свежих фруктов | 150 | 0,36 | 0,53 | 10,55 | 45,51 | 0,00 | 1,95 | 11,14 | 0,33 |
| 122* | Хлеб пшеничный | 30 | 2,15 | 0,29 | 14,10 | 65,88 | 0,04 | 0,00 | 10,54 | 0,64 |
| | | | 21,80 | 11,19 | 57,65 | 406,09 | 0,27 | 2,44 | 103,04 | 5,05 |
| | Ужин дома с 19-00 до 20-00 | | | | | | | | | |
| | Омлет с овощами | 75 | 4,93 | 5,78 | 2,61 | 82,18 | 0,04 | 0,92 | 55,70 | 0,88 |
| | Кисломолочный напиток | 100 | 2,80 | 2,19 | 4,14 | 47,26 | 0,03 | 0,70 | 120,00 | 0,10 |
| | | | 7,73 | 7,97 | 6,75 | 129,44 | 0,07 | 1,62 | 175,70 | 0,98 |
| | | итого за день | 62,64 | 60,66 | 239,27 | 1736,87 | 0,74 | 32,12 | 697,55 | 16,82 |

| № рец | 18 день (среда) | выход | Пищевые вещества | | | | К/кал | Витамины | | Минеральные в-ва | |
|-------|---|---------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|---------------|------------------|--|
| | Завтрак | | Б | Ж | У | В 1 | | С | Са | Fe | |
| 105* | Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне | 10/5/20 | 5,01 | 3,87 | 7,42 | 123,14 | 0,02 | 0,11 | 138,60 | 0,31 | |
| раз | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 150 | 5,84 | 7,43 | 26,93 | 200,18 | 0,14 | 1,10 | 108,55 | 0,91 | |
| раз | Чай с молоком | 150 | 1,10 | 0,94 | 13,08 | 65,34 | 0,01 | 0,48 | 49,05 | 0,69 | |
| | | | 11,95 | 12,24 | 47,43 | 388,66 | 0,17 | 1,69 | 296,20 | 1,91 | |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 27 | Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150/6 | 1,07 | 3,08 | 6,74 | 60,94 | 0,03 | 8,03 | 17,87 | 0,66 | |
| раз | Тефтели рыбные | 50 | 5,30 | 1,23 | 5,51 | 54,32 | 0,02 | 0,19 | 0,03 | 0,43 | |
| раз | Картофель запеченный из отварного | 110 | 2,80 | 6,40 | 9,80 | 124,16 | 0,00 | 24,00 | 12,00 | 1,08 | |
| 129 | Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры) | 20 | 0,24 | 0,94 | 1,54 | 15,60 | 0,01 | 1,92 | 6,40 | 0,16 | |
| раз | Компот из изюма | 150 | 0,24 | 0,15 | 16,40 | 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 | 0,00 | 14,05 | 0,85 | |
| | | | 12,51 | 12,19 | 58,77 | 410,79 | 0,12 | 34,35 | 56,69 | 8,56 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| | Вафли | 1 шт | 1,24 | 0,40 | 15,42 | 69,60 | 0,02 | 0,00 | 2,20 | 0,14 | |
| 529 | Молоко кипяченое | 150 | 4,28 | 4,78 | 7,56 | 90,10 | 0,02 | 0,38 | 150,64 | 0,13 | |
| | | | 5,52 | 5,18 | 22,98 | 159,70 | 0,04 | 0,38 | 152,84 | 0,27 | |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| раз | Пудинг "Творожное чудо" | 100 | 17,64 | 12,21 | 15,73 | 246,59 | 0,03 | 0,40 | 173,35 | 0,55 | |
| 493* | Сгущенное молоко | 20 | 0,14 | 0,17 | 1,11 | 6,56 | 0,01 | 0,00 | 0,29 | 0,01 | |
| раз | Чай с лимоном | 150/5,3 | 0,05 | 0,00 | 13,73 | 56,25 | 0,00 | 2,52 | 2,63 | 0,82 | |
| 122* | Хлеб пшеничный | 30 | 2,15 | 0,29 | 14,10 | 65,88 | 0,04 | 0,00 | 10,54 | 0,64 | |
| | | | 19,98 | 12,67 | 44,67 | 375,28 | 0,08 | 2,92 | 186,81 | 2,02 | |
| | 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 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 14,00 | 0,40 | |
| | | | 7,59 | 6,89 | 25,13 | 198,21 | 0,06 | 16,42 | 47,62 | 1,86 | |
| | итого за день | | 57,55 | 49,17 | 198,98 | 1532,64 | 0,47 | 55,76 | 740,16 | 14,62 | |

| № рец | 19 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 | 138,60 | 0,31 |
| раз | Каша манная молочная с маслом сливочным | 150 | 4,66 | 5,31 | 23,18 | 161,24 | 0,06 | 1,04 | 99,58 | 0,33 |
| раз | Кофейный напиток с молоком | 150 | 1,88 | 0,03 | 13,37 | 61,13 | 0,01 | 0,68 | 77,42 | 0,10 |
| | | | 11,55 | 13,50 | 43,97 | 345,51 | 0,09 | 1,83 | 315,60 | 0,74 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 168 | Суп картофельный с рыбной консервой | 150/9 | 5,74 | 3,24 | 7,52 | 83,93 | 0,06 | 4,29 | 54,71 | 0,74 |
| раз | Фрикадельки мясные | 50 | 7,39 | 6,37 | 3,48 | 90,90 | 0,04 | 0,00 | 6,88 | 6,23 |
| 205 | Картофельное пюре | 110 | 2,30 | 4,70 | 10,40 | 106,50 | 0,09 | 3,40 | 24,24 | 0,76 |
| 199 | Капуста тушеная | 30 | 0,78 | 0,96 | 4,04 | 26,15 | 0,01 | 5,10 | 17,30 | 0,65 |
| раз | Компот из сухофруктов | 150 | 0,24 | 0,15 | 16,40 | 67,93 | 0,00 | 0,21 | 6,34 | 5,38 |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,86 | 0,39 | 18,78 | 87,84 | 0,05 | 0,00 | 14,05 | 0,85 |
| | | | 19,31 | 15,81 | 60,62 | 463,25 | 0,25 | 13,00 | 123,52 | 14,61 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| | Пряник | 1 шт | 1,24 | 0,40 | 15,42 | 69,60 | 0,02 | 0,00 | 2,20 | 0,14 |
| 249 | Молоко кипяченое | 150 | 4,28 | 4,78 | 7,56 | 90,10 | 0,02 | 0,38 | 150,64 | 0,13 |
| | | | 5,52 | 5,18 | 22,98 | 159,70 | 0,04 | 0,38 | 152,84 | 0,27 |
| | Ужин | | | | | | | | | |
| раз | Рулет из цыпленка | 60 | 9,20 | 8,42 | 4,67 | 118,27 | 0,03 | 0,78 | 39,68 | 0,82 |
| 194 | Макаронные изделия отварные с овощами | 110 | 4,06 | 4,90 | 19,80 | 218,20 | 1,15 | 1,76 | 12,11 | 0,85 |
| раз | Чай с сахаром | 150 | 0,00 | 0,00 | 11,28 | 45,08 | 0,00 | 0,00 | 4,05 | 0,65 |
| 122* | Хлеб пшеничный | 30 | 2,15 | 0,29 | 14,10 | 65,88 | 0,04 | 0,00 | 10,54 | 0,64 |
| | | | 15,41 | 13,61 | 49,85 | 447,43 | 1,22 | 2,54 | 66,38 | 2,96 |
| | Ужин дома с 19-00 до 20-00 | | | | | | | | | |
| | Блюдо из моркови с творогом | 150 | 14,89 | 12,76 | 19,88 | 245,90 | 0,09 | 1,60 | 134,66 | 0,97 |
| | Фруктовое пюре | 100 | 1,00 | 0,20 | 20,20 | 92,00 | 0,02 | 4,00 | 14,00 | 0,40 |
| | | | 15,89 | 12,96 | 40,08 | 337,90 | 0,11 | 5,60 | 148,66 | 1,37 |
| | итого за день | | 67,68 | 61,06 | 217,50 | 1753,79 | 1,71 | 23,35 | 807,00 | 19,95 |

| № рец | 20 день (пятница) | выход | Пищевые вещества | | | | Витамины | | Минеральные в-ва | |
|-------|---|---------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|------------------|--------------|
| | Завтрак | | Б | Ж | У | К/кал | В 1 | С | Са | Fe |
| 110* | Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне | 15/5/20 | 1,25 | 4,25 | 20,42 | 124,87 | 0,02 | 0,10 | 6,40 | 0,44 |
| раз | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 150 | 5,38 | 6,74 | 21,63 | 170,40 | 0,13 | 1,16 | 117,60 | 0,93 |
| раз | Какао с молоком | 150 | 2,54 | 0,53 | 24,58 | 113,15 | 0,03 | 0,25 | 115,42 | 0,49 |
| | | | 9,17 | 11,52 | 66,63 | 408,42 | 0,18 | 1,51 | 239,42 | 1,86 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 55 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 150/6 | 0,95 | 2,63 | 3,83 | 50,40 | 0,03 | 10,07 | 15,46 | 0,42 |
| раз | Биточек рыбный | 50 | 7,39 | 1,37 | 4,80 | 81,30 | 0,03 | 0,14 | 20,13 | 0,35 |
| 203 | Картофель отварной | 110 | 2,30 | 5,20 | 19,90 | 134,02 | 0,09 | 13,44 | 8,76 | 0,75 |
| 211 | Пюре из свёклы | 30 | 0,47 | 1,12 | 3,25 | 24,90 | 0,01 | 1,89 | 10,98 | 0,46 |
| раз | Компот "Витаминка" | 150 | 0,24 | 0,15 | 16,40 | 67,93 | 0,00 | 0,21 | 6,34 | 5,38 |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 2,86 | 0,39 | 18,78 | 87,84 | 0,05 | 0,00 | 14,05 | 0,85 |
| | | | 14,21 | 10,86 | 66,96 | 446,39 | 0,21 | 25,75 | 75,72 | 8,21 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| 274 | Сдоба обыкновенная | 30 | 2,53 | 1,60 | 17,87 | 98,45 | 0,04 | 0,00 | 4,73 | 0,30 |
| 249 | Молоко кипяченое | 150 | 4,28 | 4,78 | 7,56 | 90,10 | 0,02 | 0,38 | 150,64 | 0,13 |
| 126 | Фрукты (Плоды свежие) | 1 шт | 0,60 | 0,60 | 15,60 | 67,50 | 0,05 | 15,00 | 24,00 | 3,30 |
| | | | 7,41 | 6,98 | 41,03 | 256,05 | 0,11 | 15,38 | 179,37 | 3,73 |
| | Ужин | | | | | | | | | |
| 75 | Запеканка картофельная с овощами | 130 | 3,20 | 7,10 | 15,40 | 161,70 | 0,20 | 6,60 | 24,60 | 0,90 |
| раз | Соус томатный | 30 | 3,30 | 11,20 | 20,79 | 20,80 | 0,04 | 4,62 | 13,40 | 1,10 |
| 236 | Кисель плодово-ягодный | 150 | 1,02 | 0,00 | 21,77 | 91,14 | 0,00 | 0,57 | 0,51 | 0,07 |
| 122* | Хлеб пшеничный | 30 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,80 | 0,07 | 0,00 | 17,65 | 1,06 |
| | | | 11,10 | 18,79 | 81,44 | 383,44 | 0,31 | 11,79 | 56,16 | 3,13 |
| | Ужин дома с 19-00 до 20-00 | | | | | | | | | |
| | Котлета мясная с овощным салатом | 50/30 | 6,36 | 14,80 | 7,63 | 189,95 | 0,07 | 1,64 | 22,00 | 1,00 |
| 532* | Сок фруктовый | 150 | 0,60 | 0,60 | 15,60 | 67,50 | 0,05 | 15,00 | 24,00 | 3,30 |
| | | | 6,96 | 15,40 | 23,23 | 257,45 | 0,12 | 16,64 | 46,00 | 4,30 |
| | итого за день | | 48,85 | 63,55 | 279,29 | 1751,75 | 0,93 | 71,07 | 596,67 | 21,23 |

согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 стоимость дневного (фактического) меню регулируется выходом (массой) блюд без изменения рациона (перечня блюд) **в пределах средств, выделяемых на эти цели** (т.е. согласованной условиями договора стоимости питания)

Приготовление салатов из сырых овощей допускается в дошкольных образовательных учреждениях, где есть условия для вторичной обработки овощей

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

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Завьялова Татьяна Владимировна

Действителен с 15.07.2021 по 15.07.2022