



20 22г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУП "Центр социального питания

г.Березники"

С.А. Якушева

20 22г.

рецип	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва		
		Б	Ж	У	К/кал	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	138,60	0,31
раз	Макаронные изделия (вермишель) в молоке	200	7,47	8,74	30,66	230,56	0,07	0,91	156,56	0,37
раз	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,04	17,82	81,50	0,02	0,90	103,23	0,13
			14,99	16,94	55,90	435,20	0,11	1,92	398,39	0,81
Обед										
168*	Суп картофельный с рыбной консервой	200	7,80	4,40	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1,00
раз	Колбасик куриный Здоровье	70	6,80	8,20	10,90	146,34	0,01	0,45	28,53	0,64
263*	Каша гречневая вязкая	130	5,90	8,20	21,40	185,40	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	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	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			24,84	22,59	88,93	662,02	0,27	9,13	210,00	11,33
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	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,90	7,21	30,69	220,35	0,06	0,45	192,02	0,68
Ужин										
115	Запеканка морковная с творогом	120	12,30	8,60	27,60	319,30	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	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			16,02	9,26	65,73	489,76	0,14	1,05	112,50	2,49
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			73,08	64,57	263,60	2004,27	0,70	29,17	1112,61	19,59

№ рец	2 день (вторник)		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		200	7.79	9.90	35.91	266.90	0.19	1.46	144.73	1.21
раз	Какао с молоком		180	3.05	0.63	29.50	135.78	0.04	0.30	138.50	0.59
				12.09	14.78	85.83	527.55	0.25	1.86	289.63	2.24
	Обед										
34	Рассольник ленинградский со сметаной		200/8	3.60	8.10	23.30	108.00	0.07	9.48	11.59	0.65
раз	Рулет мясной		70	11.00	9.37	4.70	132.50	0.05	0.00	14.66	0.92
205	Картофельное пюре		130	2.77	5.25	20.20	139.10	0.11	4.08	29.09	0.91
199	Капуста тушеная		30	0.78	0.96	4.04	26.15	0.01	5.10	17.30	0.65
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	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
				22.02	24.35	95.40	597.07	0.32	18.91	97.90	10.64
	Полдник										
	Печенье		1 шт	1.24	0.40	15.42	69.60	0.02	0.00	2.20	0.14
249	Молоко кипяченое		180	5.03	5.74	9.07	108.11	0.02	0.45	180.77	0.15
				6.27	6.14	24.49	177.71	0.04	0.45	182.97	0.29
	Ужин										
раз	Шницель из цыпленка		70	8.89	10.40	6.30	154.80	0.02	0.49	23.86	0.75
194	Макаронные изделия отварные с овощами		130	4.70	5.70	23.30	172.00	1.50	2.20	15.60	1.10
раз	Компот "Витаминка"		180	0.29	0.18	19.68	81.52	0.01	0.25	7.61	6.45
122*	Хлеб пшеничный		30	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
				17.46	16.77	72.76	518.12	1.60	2.94	64.72	9.36
	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			73.72	67.94	304.25	2037.24	2.35	40.60	821.70	26.55

№ рец	3 день (среда)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	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 манная молочная с маслом сливочным	200	6.21	7.08	30.91	214.98	0.08	1.38	132.77	0.44
раз	Чай с молоком	180	1.31	1.13	15.70	78.41	0.02	0.58	58.86	0.83
			12.53	12.08	54.03	416.53	0.12	2.07	330.23	1.58
	Обед									
27	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1.42	4.11	8.99	81.25	0.04	10.71	23.82	0.88
раз	Котлета рыбная	70	10.30	1.93	6.77	85.38	0.03	0.14	20.13	0.35
203	Картофель отварной	130	2.72	6.19	23.58	158.13	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	180	0.61	0.00	20.75	85.41	0.00	54.00	4.90	4.31
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			19.10	13.84	86.82	544.87	0.24	80.18	86.24	7.81
	Полдник									
269	Булочка "Дорожная"	30	2.11	4.52	17.48	119.05	0.04	0.00	5.14	0.28
249	Молоко кипяченое	180	5.03	5.74	9.07	108.11	0.02	0.45	180.77	0.15
			7.14	10.26	26.55	227.16	0.06	0.45	185.91	0.43
	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	180	0.05	0.00	13.73	56.25	0.00	2.52	2.63	0.82
122*	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			22.03	14.30	57.74	449.74	0.10	2.92	193.73	2.44
	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		72.72	61.55	248.40	1895.74	0.64	113.74	973.73	17.12

№ рец	4 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5.01	8.16	7.42	123.14	0.02	0.11	138.60	0.31
раз	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	200	5.50	9.03	32.50	236.30	0.06	1.53	143.60	0.45
раз	Кофейный напиток с молоком	180	2.51	0.04	17.82	81.50	0.02	0.90	103.23	0.13
			13.02	17.23	57.74	440.94	0.10	2.54	385.43	0.89
	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	70	26.40	27.00	1.56	338.00	0.02	0.25	27.43	0.54
раз	Картофель запеченный из отварного	130	3.12	6.05	25.40	152.20	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	2.88	9.60	0.24
раз	Компот из сухофруктов	180	0.28	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	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			35.86	39.33	82.81	792.44	0.14	27.78	82.50	9.72
	Полдник									
	Баранка сдобная	1 шт	1.66	1.60	11.94	69.80	0.02	0.00	4.40	0.30
249	Молоко кипяченое	180	5.03	5.74	9.07	108.11	0.02	0.45	180.77	0.15
			6.69	7.34	21.01	177.91	0.04	0.45	185.17	0.45
	Ужин									
310*	Яйцо варёное	21	2.55	2.30	0.15	31.50	0.02	0.00	11.00	0.50
73	Рагу из овощей	130	2.42	9.70	14.66	155.40	0.06	8.00	35.17	0.72
раз	Чай с сахаром	180	0.00	0.00	13.54	54.10	0.00	0.00	4.86	0.78
122*	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			8.55	12.49	51.83	350.80	0.15	8.00	68.68	3.06
	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		73.02	94.71	249.77	2105.29	0.63	70.83	923.08	19.20

№ рец	5 день (пятница)		Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	выход		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	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 геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7.17	8.98	28.84	227.19	0.17	1.54	156.78	1.24
раз	Какао с молоком	180	3.34	3.45	22.04	133.35	0.03	0.34	109.68	0.87
			11.76	16.68	71.30	485.41	0.22	1.98	272.86	2.55
	Обед									
66*	Салат из свеклы с сыром	50	1.65	5.95	4.10	77.12	0.01	2.26	30.24	0.45
43	Суп Крестьянский со сметаной	200/8	1.62	4.61	9.09	85.30	0.04	8.88	17.06	0.53
раз	Рыбные хлебцы	70	10.30	3.20	4.62	88.73	0.04	0.13	20.78	0.33
205	Картофельное пюре	130	2.77	5.25	20.20	139.10	0.11	4.08	29.09	0.91
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	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			20.21	19.68	81.17	581.57	0.28	15.60	122.43	9.73
	Полдник									
288/293	Пирожок с капустой и луком	45	3.20	4.27	17.07	119.43	0.04	2.36	13.83	0.49
249	Молоко кипяченое	180	5.03	5.74	9.07	108.11	0.02	0.45	180.77	0.15
			8.23	10.01	26.14	227.54	0.06	2.81	194.60	0.64
	Ужин									
раз	Гёфтели мясные	70	9.98	8.50	6.72	128.90	0.05	2.00	12.63	0.74
105	Пюре из гороха с маслом	130	13.65	3.02	31.50	207.60	0.26	0.00	69.00	4.00
раз	Компот из свежих фруктов	180	0.43	0.64	12.66	54.61	0.01	2.34	13.37	0.40
122*	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			27.64	12.65	74.36	500.91	0.39	4.34	112.65	6.20
	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	2.80	2.19	4.14	47.26	0.03	0.70	120.00	0.10
			11.32	10.47	7.66	189.94	0.07	13.12	153.62	1.56
	итога за день		79.16	69.49	260.63	1985.37	1.02	37.85	856.16	20.68

№ рец	6 день (понедельник)	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 пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7.42	7.26	36.40	243.73	0.14	1.38	142.51	1.99
раз	Чай с молоком	180	1.31	1.13	15.70	78.41	0.02	0.58	58.86	0.83
			13.74	12.26	59.52	445.28	0.18	2.07	339.97	3.13
	Обед									
33	Рассольник Домашний со сметаной	200/8	1.66	4.28	8.20	89.49	0.07	13.28	17.79	0.72
420*	Фрикадельки из цыпленка	70	9.57	9.15	5.80	150.90	0.01	0.45	28.53	0.64
193	Макаронные изделия отварные	120	4.43	5.00	27.08	176.40	1.76	0.00	10.23	0.85
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"	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	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			20.11	21.29	86.59	641.18	1.93	15.87	92.79	10.18
	Полдник									
274	Сдоба обыкновенная	30	2.53	1.60	17.87	98.45	0.04	0.00	4.73	0.30
249	Молоко кипяченое	200	5.03	5.74	9.07	108.11	0.02	0.45	180.77	0.15
			7.56	7.34	26.94	206.56	0.06	0.45	185.50	0.45
	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	180	0.00	0.00	13.54	54.10	0.00	0.00	4.86	0.78
122*	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			18.22	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
	итога за день		68.46	60.27	257.09	1892.04	2.30	29.43	811.82	17.48

№ рец	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	200	5.27	11.31	22.69	215.28	0.09	1.33	126.49	0.56
раз	Кофейный напиток с молоком	180	2.51	0.04	17.82	81.50	0.02	0.90	103.23	0.13
			12.79	19.51	47.93	419.92	0.13	2.34	368.32	1.00
	Обед									
35	Свёкольник с яйцом и со сметаной	200/1/4/8	1.54	5.07	8.04	83.33	0.04	10.71	23.82	0.88
раз	Рулет мясной	70	11.00	9.37	4.70	132.50	0.05	0.00	14.66	0.92
203	Картофель отварной	120	2.50	5.71	21.80	146.00	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	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	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			19.69	21.78	81.74	579.30	0.27	29.50	89.80	10.71
	Полдник									
	Вафли	шт	1.45	5.95	12.75	109.75	0.03	0.00	9.00	0.30
249	Молоко кипяченое	200	5.03	5.74	9.07	108.11	0.02	0.45	180.77	0.15
			6.48	11.69	21.82	217.86	0.05	0.45	189.77	0.45
	Ужин									
раз	Гречаник куриный	70	8.14	9.97	11.60	170.20	0.02	0.49	23.86	0.75
раз	Овощи в молочном соусе	130	3.09	6.58	10.50	111.90	0.09	8.58	31.59	1.23
раз	Чай с лимоном	180/6,3	0.05	0.00	13.73	56.25	0.00	2.52	2.63	0.82
122*	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			14.86	17.04	59.31	448.15	0.18	11.59	75.73	3.86
	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		61.39	75.21	246.37	1884.89	0.73	62.63	919.23	20.93

№ рец	8 день (среда)		Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	выход		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	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	200	5.21	10.47	38.27	271.30	0.06	2.44	97.98	0.70
раз	Какао с молоком	180	3.05	0.63	29.50	135.78	0.04	0.30	138.50	0.59
			9.51	15.35	88.19	531.95	0.12	2.84	242.88	1.73
	Обед									
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1.83	3.57	7.94	80.41	0.08	9.81	14.43	0.65
раз	Биточек рыбный	70	10.30	1.93	6.77	85.38	0.03	0.14	20.13	0.35
205	Картофельное пюре	130	2.77	5.25	20.20	139.10	0.11	4.08	29.09	0.91
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	30	0.36	1.41	2.31	23.40	0.01	2.88	9.60	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	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			19.13	12.83	80.38	519.61	0.31	17.16	98.51	9.66
	Полдник									
269	Булочка "Дорожная"	30	2.11	4.52	17.48	119.05	0.04	0.00	5.14	0.28
249	Молоко кипяченое	200	5.03	5.74	9.07	108.11	0.02	0.45	180.77	0.15
			7.14	10.26	26.55	227.16	0.06	0.45	185.91	0.43
	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"	180	0.29	0.18	19.68	81.52	0.01	0.25	7.61	6.45
122*	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			19.88	9.29	63.17	413.01	0.14	0.29	147.42	8.02
	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		64.68	56.11	271.91	1880.41	0.68	35.16	715.34	21.50

№ рец	9 день (четверг)		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 пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7.79	9.90	35.91	266.90	0.19	1.46	144.73	1.21
раз	Чай с молоком	180	1.31	1.13	15.70	78.41	0.02	0.58	58.86	0.83
			14.11	14.90	59.03	468.45	0.23	2.15	342.19	2.35
	Обед									
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/8	2.90	7.30	10.49	189.07	0.08	6.00	61.39	0.78
раз	Тефтели мясные	70	9.98	8.50	6.72	128.90	0.05	2.00	12.63	0.74
раз	Картофель запеченный из отварного	120	2.88	5.58	23.47	140.44	0.00	28.80	14.40	1.30
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	180	0.68	0.00	26.00	63.22	0.00	54.00	4.90	4.31
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			20.49	22.99	93.41	656.33	0.21	92.69	121.95	8.65
	Полдник									
	Пряник	1 шт	1.24	0.40	15.42	69.60	0.02	0.00	2.20	0.14
249	Молоко кипяченое	180	5.03	5.74	9.07	108.11	0.02	0.45	180.77	0.15
			6.27	6.14	24.49	177.71	0.04	0.45	182.97	0.29
	Ужин									
раз	Голубцы ленивые из цыпленка	120	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	180	0.00	0.00	13.54	54.10	0.00	0.00	4.86	0.78
122*	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			25.52	32.03	66.47	473.08	0.17	58.73	109.83	4.04
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Омлет с зеленью	150	9.86	11.56	5.22	164.36	0.08	1.84	111.40	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		79.45	90.21	263.16	2032.19	0.79	166.56	1004.34	19.39

№ рец	10 день (пятница)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5.01	8.16	7.42	123.14	0.02	0.11	138.60	0.31
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6.21	7.08	30.91	214.98	0.08	1.38	132.77	0.44
раз	Кофейный напиток с молоком	180	2.06	2.40	23.50	124.50	0.02	0.10	80.30	0.08
			13.28	17.64	61.83	462.62	0.12	1.59	351.67	0.83
	Обед									
1	Винегрет овощной	50	0.63	5.07	4.16	64.63	0.01	0.49	7.09	0.23
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1.27	3.51	5.19	67.20	0.04	13.42	20.61	0.56
раз	Котлета рыбная Любительская	70	8.75	2.20	4.20	71.40	0.04	0.40	25.50	0.40
193	Вермишель отварная	130	5.15	4.94	32.97	197.00	1.76	0.00	10.23	0.85
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	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			19.67	16.39	89.68	591.55	1.93	14.56	88.69	9.55
	Полдник									
270	Булочка Российская	30	2.13	1.45	19.60	99.90	0.03	0.04	7.73	0.29
249	Молоко кипяченое	180	5.03	5.74	9.07	108.11	0.02	0.45	180.77	0.15
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0.60	0.60	15.60	67.50	0.05	15.00	24.00	3.30
			7.76	7.79	44.27	275.51	0.10	15.49	212.50	3.74
	Ужин									
75	Запеканка картофельная с овощами	120	2.90	6.56	14.20	149.22	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"	180	0.29	0.18	19.68	81.52	0.01	0.25	7.61	6.45
122*	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			17.27	12.83	58.86	406.16	0.18	5.78	70.24	8.40
	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		76.27	70.20	294.26	2096.50	2.50	54.72	1001.76	26.89

№ рец	11 день (понедельник)	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	Макаронные изделия (вермишель) в молоке	200	7.47	8.74	30.66	230.56	0.07	0.91	156.56	0.37
раз	Какао с молоком	180	3.05	0.63	29.50	135.78	0.04	0.30	138.50	0.59
			11.77	13.62	80.58	491.21	0.13	1.31	301.46	1.40
	Обед									
34	Рассольник ленинградский со сметаной	200/8	3.60	8.10	23.30	108.00	0.07	9.48	11.59	0.65
раз	Рулет из цыпленка	70	10.70	9.80	5.40	138.00	0.03	0.78	39.68	0.82
190	Рис отварной	130	3.27	4.71	34.91	195.15	0.02	0.00	3.88	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	180	0.29	0.18	19.70	81.52	0.02	0.25	7.61	6.45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			22.22	24.24	110.83	658.62	0.21	15.61	97.71	10.05
	Полдник									
288/296	Пирожок с картофелем	45	3.48	2.92	21.73	126.82	0.00	0.00	0.00	0.00
249	Молоко кипяченое	180	5.03	5.74	9.07	108.11	0.02	0.45	180.77	0.15
			8.51	8.66	30.80	234.93	0.02	0.45	180.77	0.15
	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	180	0.43	0.64	12.66	54.61	0.01	2.34	13.37	0.40
122*	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			13.35	7.80	58.05	410.47	0.15	3.39	121.01	2.11
	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		63.92	58.51	313.86	2003.30	0.60	36.20	749.02	16.62

№ рец	12 день (вторник)		Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	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 геркулесовая молочная с маслом сливочным		200	7.17	8.98	28.84	227.19	0.17	1.54	156.78	1.24
раз	Чай с молоком		180	1.31	1.13	15.70	78.41	0.02	0.58	58.86	0.83
				13.49	13.98	51.96	428.74	0.21	2.23	354.24	2.38
	Обед										
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		200	7.80	4.40	10.22	114.06	0.08	5.83	74.35	1.00
раз	Фрикадельки мясные		70	10.30	8.90	4.90	147.26	0.04	0.00	6.88	6.23
205	Картофельное пюре		130	2.77	5.25	20.20	139.10	0.11	4.08	29.09	0.91
раз	Компот из шиповника		180	0.61	0.00	20.75	85.41	0.00	54.00	4.90	4.31
124*	Хлеб ржано-пшеничный		50	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
				25.49	22.07	81.74	633.60	0.31	66.10	143.84	13.91
	Полдник										
	Баранка ванильная		1 шт	1.66	1.60	11.94	69.80	0.02	0.00	4.40	0.30
249	Молоко кипяченое		180	5.03	5.74	9.07	108.11	0.02	0.45	180.77	0.15
				6.69	7.34	21.01	177.91	0.04	0.45	185.17	0.45
	Ужин										
310*	Яйцо варёное		21	2.56	2.32	0.16	31.51	0.02	0.00	11.00	0.50
69	Овощи в молочном соусе		130	3.09	6.58	10.50	111.80	0.06	8.00	35.17	0.72
раз	Чай с лимоном		180	0.05	0.00	13.73	56.25	0.00	2.52	2.63	0.82
122*	Хлеб пшеничный		50	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
				9.28	9.39	47.87	309.36	0.15	10.52	66.45	3.10
	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			62.52	57.97	238.15	1769.27	0.81	98.05	945.31	24.75

№ рец	13 день (среда)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5.01	8.16	7.42	123.14	0.02	0.11	138.60	0.31
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7.42	7.26	36.40	243.73	0.14	1.38	142.51	1.99
раз	Кофейный напиток с молоком	180	2.51	0.04	17.82	81.50	0.02	0.90	103.23	0.13
			14.94	15.46	61.64	448.37	0.18	2.39	384.34	2.43
	Обед									
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/8	2.90	7.30	10.49	189.07	0.08	6.00	61.39	0.78
раз	Тефтели из рыбы	70	6.18	1.43	6.43	63.40	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	0.90
133	Икра морковная	30	0.42	2.26	1.89	35.68	0.01	1.89	10.98	0.46
раз	Компот из сухофруктов	180	0.29	0.18	19.68	81.52	0.01	0.25	7.61	6.45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			16.09	17.85	85.55	637.60	0.30	24.46	108.17	10.08
	Полдник									
269	Булочка "Дорожная"	30	2.11	4.52	17.48	119.05	0.04	0.00	5.14	0.28
249	Молоко кипяченое	180	5.03	5.74	9.07	108.11	0.02	0.45	180.77	0.15
			7.14	10.26	26.55	227.16	0.06	0.45	185.91	0.43
	Ужин									
раз	Пудинг из творога с яблоками	130	19.36	12.92	29.86	289.40	0.08	0.30	166.14	1.20
493*	Сгущенное молоко	20	0.14	0.17	1.11	6.56	0.01	0.00	0.29	0.01
505	Чай с сахаром	180	0.00	0.00	13.54	54.10	0.00	0.00	4.86	0.78
122*	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			23.08	13.58	67.99	459.86	0.16	0.30	188.94	3.05
	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
	итога за день		74.15	69.74	267.20	2045.44	0.77	35.97	935.45	17.43

№ рец	14 день (четверг)	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 рисовая молочная с маслом сливочным	200	5.50	9.03	32.50	236.30	0.06	1.53	143.60	0.45
раз	Какао с молоком	180	3.05	0.63	29.50	135.78	0.04	0.30	138.50	0.59
			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	200/16	5.84	5.37	25.57	193.73	0.14	7.70	97.00	0.92
раз	Рулет мясной	70	11.00	9.37	4.70	132.50	0.05	0.00	14.66	0.92
193	Макаронные изделия отварные	130	5.15	4.94	32.97	197.00	1.76	0.00	10.23	0.85
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	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			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	180	5.03	5.74	9.07	108.11	0.02	0.45	180.77	0.15
			6.17	8.10	23.59	182.91	0.04	0.45	186.37	0.45
	Ужин									
раз	Шницель из цыпленка	70	8.89	10.40	6.30	154.80	0.01	0.49	23.86	0.75
раз	Картофель тушеный	130	3.70	7.30	30.50	182.60	0.00	28.80	14.40	1.30
раз	Компот "Витаминка"	180	0.29	0.18	19.68	81.52	0.01	0.25	7.61	6.45
122*	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			15.06	11.76	60.11	410.38	1.26	4.28	41.47	4.02
	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	2.80	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
			5.44	12.27	24.02	218.72	0.12	23.67	199.56	3.93
	Итого за день		71.57	84.25	245.10	2046.66	1.86	43.74	901.35	20.25

№ рец	15 день (пятница)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe
105*	Бутерброд с сыром 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 гречневая молочная с маслом сливочным	200	7.69	6.86	30.08	212.82	0.07	0.17	133.66	0.35
раз	Чай с молоком	180	1.31	1.13	15.70	78.41	0.02	0.58	58.86	0.83
			14.01	11.86	53.20	414.37	0.11	0.86	331.12	1.49
	Обед									
43	Суп крестьянский со сметаной	200/8	1.62	4.61	9.09	85.30	0.04	8.88	17.06	0.53
раз	Рыбные хлебцы	70	10.30	3.20	4.62	98.73	0.04	0.13	20.78	0.33
205	Картофельное пюре	130	2.77	5.25	20.20	139.10	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 шиповника	180	0.68	0.00	26.00	63.22	0.00	54.00	4.90	4.31
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			19.19	14.49	84.93	511.75	0.25	69.29	94.23	7.23
	Полдник									
288/293	Пирожок с капустой и луком	45	3.01	4.48	17.17	121.14	0.04	3.90	13.52	0.46
249	Молоко кипяченое	180	5.03	5.74	9.07	108.11	0.02	0.45	180.77	0.15
			8.04	10.22	26.24	229.25	0.06	4.35	194.29	0.61
	Ужин									
раз	Ёжики куриные	70	7.30	10.90	9.15	163.43	0.05	2.00	12.63	0.74
73	Рагу из овощей	130	4.38	7.20	15.60	140.40	0.12	6.60	30.30	0.95
раз	Чай с лимоном	180/6,3	0.05	0.00	13.73	56.25	0.00	2.52	2.63	0.82
122*	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			15.31	18.59	61.96	469.88	0.24	11.12	63.21	3.57
	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
	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		74.24	70.11	250.35	1918.41	0.78	87.92	937.51	13.97

№ рец	16 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5.01	8.16	7.42	123.14	0.02	0.11	138.60	0.31
45	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5.71	5.30	17.25	143.14	0.07	0.91	156.60	0.37
раз	Кофейный напиток с молоком	180	2.51	0.04	17.82	81.50	0.02	0.90	103.23	0.13
			13.23	13.50	42.49	347.78	0.11	1.92	398.43	0.81
	Обед									
60*	Салат из свёклы отварной	30	0.50	1.50	2.82	27.18	0.01	4.20	21.40	0.81
51	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/16	2.31	4.00	10.42	86.92	0.05	6.00	57.56	0.60
раз	Колбасик куриный Здоровье	70	6.80	8.20	10.90	146.34	0.01	0.45	28.53	0.64
263*	Каша гречневая вязкая	130	5.90	8.20	21.40	185.40	0.12	0.86	85.06	2.07
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	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			19.38	22.57	88.70	637.16	0.27	11.76	217.81	11.63
	Полдник									
раз	Пирог разборник	50	4.87	4.48	39.56	162.16	0.05	0.06	14.17	0.82
249	Молоко кипяченое	200	5.03	5.74	9.07	108.11	0.02	0.45	180.77	0.15
			9.90	10.22	48.63	270.27	0.07	0.51	194.94	0.97
	Ужин									
раз	Сырники из творога	120	19.00	10.14	22.70	258.20	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	180	0.00	0.00	13.54	54.10	0.00	0.00	4.86	0.78
122*	Хлеб пшеничный	30	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			22.72	10.80	60.83	428.66	0.13	0.04	144.67	2.35
	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		77.73	70.08	261.52	1931.82	0.68	33.60	1033.94	16.80

№ рец	17 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 ячневая молочная с маслом сливочным	200	5.21	10.47	38.27	271.30	0.06	2.44	97.98	0.70
раз	Какао с молоком	180	3.05	0.63	29.50	135.78	0.04	0.30	138.50	0.59
			9.51	15.35	88.19	531.95	0.12	2.84	242.88	1.73
	Обед									
33	Рассольник домашний со сметаной	200/8	1.66	4.28	8.20	89.49	0.07	13.28	17.79	0.72
раз	Рулет мясной	70	11.00	9.37	4.70	132.50	0.05	0.00	14.66	0.92
203	Картофель отварной	130	2.72	6.19	23.58	158.13	0.11	16.13	10.51	0.90
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"	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	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			19.83	22.70	81.99	604.51	0.32	31.55	79.20	10.51
	Полдник									
249	Шанежка картофельная	45	4.52	4.92	26.00	166.18	0.04	0.00	4.73	0.30
	Молоко кипяченое	180	5.03	5.74	9.07	108.11	0.02	0.45	180.77	0.15
			9.55	10.66	35.07	274.29	0.06	0.45	185.50	0.45
	Ужин									
раз	Котлета из цыпленка	70	8.89	10.40	6.30	154.80	0.01	0.49	23.86	0.75
105	Пюре из гороха с маслом	130	13.65	3.02	31.50	207.60	0.26	0.00	69.00	4.00
раз	Компот из свежих фруктов	180	0.43	0.64	12.66	54.61	0.01	2.34	13.37	0.40
122*	Хлеб пшеничный	40	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			26.55	14.55	73.94	526.81	0.35	2.83	123.88	6.21
	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		73.17	71.23	285.94	2067.00	0.92	39.29	807.16	19.88

№ 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	200	7.79	9.90	35.91	266.90	0.19	1.46	144.73	1.21
раз	Чай с молоком	180	1.31	1.13	15.70	78.41	0.02	0.58	58.86	0.83
			14.11	14.90	59.03	468.45	0.23	2.15	342.19	2.35
	Обед									
27	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1.42	4.11	8.99	81.25	0.04	10.71	23.82	0.88
раз	Тефтели рыбные	70	6.18	1.43	6.42	63.37	0.02	0.19	0.03	0.43
раз	Картофель запеченный из отварного	130	3.12	6.05	25.40	152.20	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	180	0.29	0.18	19.70	81.52	0.02	0.25	7.61	6.45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			14.83	13.20	85.53	503.74	0.16	37.07	67.51	10.06
	Полдник									
	Вафли	1 шт	1.24	0.40	15.42	69.60	0.02	0.00	2.20	0.14
529	Молоко кипяченое	200	5.03	5.74	9.07	108.11	0.02	0.45	180.77	0.15
			6.27	6.14	24.49	177.71	0.04	0.45	182.97	0.29
	Ужин									
раз	Пудинг "Творожное чудо"	130	22.90	15.80	20.50	320.60	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	180	0.05	0.00	13.73	56.25	0.00	2.52	2.63	0.82
122*	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			26.67	16.46	58.82	493.21	0.11	2.92	193.92	2.44
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Голубцы ленивые с мясом с зеленью	100	6.59	6.69	4.93	106.21	0.04	12.42	33.62	1.46
	Сок фруктовый	200	1.00	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		69.47	57.59	253.00	1841.32	0.60	59.01	834.21	17.00

№ рец	19 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5.01	8.16	7.42	123.14	0.02	0.11	138.60	0.31
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6.21	7.08	30.91	214.98	0.08	1.38	132.77	0.44
раз	Кофейный напиток с молоком	180	2.51	0.04	17.82	81.50	0.02	0.90	103.23	0.13
			13.73	15.28	56.15	419.62	0.12	2.39	374.60	0.88
	Обед									
168	Суп картофельный с рыбной консервой	200	7.80	4.40	10.22	114.06	0.08	5.83	74.35	1.00
раз	Фрикадельки мясные	70	10.30	8.90	4.90	128.10	0.04	0.00	6.88	6.23
205	Картофельное пюре	130	2.77	5.25	20.20	139.10	0.11	4.08	29.10	0.91
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	50	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			25.47	20.15	79.24	585.14	0.31	15.22	151.62	15.23
	Полдник									
	Пряник	1 шт	1.24	0.40	15.42	69.60	0.02	0.00	2.20	0.14
249	Молоко кипяченое	180	5.03	5.74	9.07	108.11	0.02	0.45	180.77	0.15
			6.27	6.14	24.49	177.71	0.04	0.45	182.97	0.29
	Ужин									
раз	Рулет из цыпленка	70	10.70	9.80	5.50	138.00	0.03	0.78	39.68	0.82
194	Макаронные изделия отварные с овощами	130	4.67	5.11	29.67	183.40	1.38	2.11	14.53	1.02
раз	Чай с сахаром	180	0.00	0.00	13.54	54.10	0.00	0.00	4.86	0.78
122*	Хлеб пшеничный	50	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			18.95	15.40	72.19	485.30	1.48	2.89	76.72	3.68
	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		80.31	69.93	272.15	2005.67	2.06	26.55	934.57	21.45

№ 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	200	7.17	8.98	28.84	227.19	0.17	1.54	156.78	1.24
раз	Какао с молоком	180	3.05	0.63	29.50	135.78	0.04	0.30	138.50	0.59
			11.47	13.86	78.76	487.84	0.23	1.94	301.68	2.27
	Обед									
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1.27	3.51	5.19	67.20	0.04	13.42	20.61	0.56
раз	Биточек рыбный	70	10.34	1.90	6.80	85.80	0.03	0.14	20.13	0.35
203	Картофель отварной	130	2.72	6.19	23.58	158.13	0.11	16.13	10.51	0.90
211	Пюре из свёклы	50	0.78	1.87	5.42	41.50	0.01	1.89	10.98	0.46
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	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			18.98	14.14	84.15	543.95	0.27	31.83	87.49	9.78
	Полдник									
274	Сдоба обыкновенная	30	2.53	1.60	17.87	98.45	0.04	0.00	4.73	0.30
249	Молоко кипяченое	180	5.03	5.74	9.07	108.11	0.02	0.45	180.77	0.15
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0.60	0.60	15.60	67.50	0.05	15.00	24.00	3.30
			8.16	7.94	42.54	274.06	0.11	15.45	209.50	3.75
	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
раз	Чай с лимоном	180	0.05	0.00	13.73	56.25	0.00	2.52	2.63	0.82
122*	Хлеб пшеничный	30	3.58	0.49	23.48	109.80	0.07	0.00	17.65	1.06
			10.13	18.79	73.40	348.55	0.31	13.74	58.28	3.88
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Котлета мясная с овощным салатом	60/30	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		55.70	70.13	302.08	1911.85	1.04	79.60	702.95	23.98

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* 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