

~~СОГЛАСОВАНО~~

Руководитель дошкольного образовательного учреждения №

2023

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ при заболевании сахарным диабетом с исключением сахара, рисовой крупы, манной крупы, макарочных изделий, пшеничного хлеба, фруктового сока

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО "Центр социального питания г.Березники"

J.O.M. EPHORUS

августа 2024 г.

№ рец	2 день (вторник)	выход	Пищевые вещества					Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe	
НО*	Бутерброд с повидлом на ржаном хлебе	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	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 без сахара	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59	
			11,42	13,81	78,74	486,97	0,23	1,94	301,68	2,27	
	Обед										
27	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,42	4,И	8,99	81,25	0,04	10,71	23,82	0,88	
раз	Биточек рыбный	70	10,3	1,93	6,77	85,38	0,03	0,14	20,13	0,35	
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91	
211	Пюре из моркови/ Свежие овощи	30	0,47	1,12	3,25	24,9	0,01	1,89	10,98	0,46	
раз	Чай без сахара	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	
			18,54	12,9	76,23	494,53	0,26	16,82	106,53	4,44	
	Полдник										
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0	11,25	0,53	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
			7,14	10,26	26,55	227,16	0,06	0,45	192,02	0,68	
	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 Вишненка без сахара	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	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	
итого за день			61,99	44,11	246,76	1619,81	0,9	19,21	698,94	14,07	
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62	

№ рец	3 день (среда)	выход	Пищевые вещества			Витамины	Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У					
	Завтрак									
105*	Бутерброд с сыром на ржаном хлебе	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7
раз	Чай с молоком без сахара	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			11,53	15,47	61,39	472,85	0,1	3,13	295,44	1,84
	Обед									
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	H,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,75
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
раз	Компот из шиповника без сахара	180	0,68	0	26	63,22	0	54	4,9	4,31
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			22,06	27,44	106,1	642,05	0,32	82,02	73,2	8,92
	Полдник									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
	Ужин									
раз	Тефтели мясные	70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74
табл	Каша пшеничная вязкая	120	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76
раз	Чай с лимоном без сахара	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
			16,38	14,24	64,13	434,05	0,21	7,92	57,15	3,38
	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			55	62,89	240,69	1657,06	0,65	93,52	606,56	14,29

№ рец	4 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			Витамины	Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У					
	Завтрак									
110*	Бутерброд с повидлом на ржаном хлебе	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	7,79	9,9	35,91	266,9	0,19	1,46	144,73	1,21
раз	Какао с молоком без сахара	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
			12,04	14,73	85,81	526,68	0,25	1,86	289,63	2,24
	Обед									
55	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	Хлебцы куриные	70	12,2	10,6	6,8	171,27	0,09	0,71	70,88	1,72
табл	Каша гречневая вязкая	130	5,9	8,2	21,4	185,4	0,09	0,71	70,88	1,72
60*	Салат из свёклы отварной	30	0,5'	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81
раз	Компот из сухофруктов без сахара	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
			23,74	24,48	79,37	642,37	0,22	18,58	138,15	10,6
	Полдник									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,09	0,45	198,42	1,21
	Ужин									
раз	Пудинг творожный с яблоками с маслом сливочным	120	9,2	6,5	20,8	239,5	0,05	0,04	121,87	0,5
раз	Чай без сахара	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
			12,78	6,99	57,82	403,4	0,12	0,04	144,38	2,34
	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			57,17	52,43	255,55	1790,36	0,68	20,93	770,58	16,39

№ рец	5 день(пятница)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины	Минеральные в-ва
			Б	Ж	У			
108*	Бутерброд с маслом сливочным на ржаном хлебе	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11 138,6 0,31
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54 156,78 1,24
раз	Чай с молоком без сахара	180	1,31	из	15,7	78,41	0,02	0,58 58,86 0,83
			13,49	18,27	51,96	428,74	0,21	2,23 354,24 2,38
	Обед							
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	Наливка картофельная с рыбой	150	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0 6,88 6,23
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,04	0 6,88 6,23
раз	Компот из яблок без сахара	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
			18,07	16,91	61,15	513,89	0,2	6,25 93,53 14,52
	Полдник							
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0 17,65 1,06
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	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15 24 3j
			9,21	6,83	48,15	285,41	0,14	15,45 222,42 4,51
	Ужин							
137/2018	Рагу овощное	130	2,42	9,7	14,66	155,4	0,06	8 35,17 0,72
раз	Чай с лимоном без сахара	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
			23,74	24,48	79,37	642,37	0,22	18,58 138,15 10,6
	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			64,51	66,49	240,63	1870,41	0,77	42,51 808,34 32,01

№ рец	6 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины	Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			В 1	С	Са
105*	Бутерброд с сыром на ржаном хлебе	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,42	7,26	36,4	243,73	0,14	1,38	142,51	1,99
раз	Кафе с молоком без сахара	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
			15,48	11,76	73,32	502,65	0,2	1,79	419,61	2,89
	Обед									
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78
15/2023	Биточек из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
табл	Каша гречневая вязкая	130	5,9	8,2	21,4	185,4	0,09	0,71	70,88	1,72
129	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	0,01	2,88	9,6	0,24
раз	Напиток витаминный без сахара	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
			23,49	29,1	77,11	740,67	0,33	12,11	175,15	6,12
	Полдник									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,09	0,45	198,42	1,21
	Ужин									
раз	Тефтели мясные	70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74
111/2017	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	3,7	7,3	30,5	182,6	0	28,8	14,4	1,3
раз	Чай с лимоном без сахара	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
			17,31	16,29	74,43	477,55	0,12	33,32	47,31	3,92
	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			64,89	63,38	257,41	1938,78	0,74	47,67	840,49	14,14

Номер	7 день(вторник)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В 1	С	Ca	Fe
110*	Завтрак Бутерброд с повидлом на ржаном хлебе	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с молоком без сахара	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			9,68	14,31	64,94	429,6	0,21	2,22	222,04	2,51
	Обед									
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,65
раз	Тефтели из рыбы	70	6,18	1,43	6,43	63,4	0,02	0,19	0,03	0,43
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91
199	Капуста свежая тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
раз	Компот из сухофруктов без сахара	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									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,09	0,45	198,42	1,21
	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 без сахара	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	15	24	3,3
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	195,61	4,91
итого за день			50,1	47,52	242,98	1585,89	0,8	35,54	544,72	22,69

№ рец	8 день (среда)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на ржаном хлебе	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша пшённая с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Какао с молоком без сахара	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
			15,23	17,77	65,76	486,11	0,23	1,95	433,88	2,14
	Обед									
49	Суп-пюре из картофеля с гренками	200/12	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,7	97	0,92
15/2023	Шницель из свинины	70	10,7	И,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
табл	Каша гречневая вязкая	130	5,9	8,2	21,4	185,4	0,04	4,62	13,4	1,1
133*	Икра свекольная	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из шиповника без сахара	180	0,68	0	26	63,22	0	54	4,9	4,31
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			203,65	187,88	905,76	6074,59	2,98	211,79	2605,99	86,5
	Полдник									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,09	0,45	198,42	1,21
	Ужин									
раз	Картофель тушеный с рубленой свининой	150	21,3	19,1	12,2	275,7	0,2	36,6	41,2	1,8
раз	Чай с лимоном без сахара	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
			24,93	19,59	49,41	441,75	0,27	39,12	61,48	3,68
	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	9,02	9,02	9,02	9,02	9,02	9,02	9,02
итого за день			252,41	231,47	1053,48	7220,36	3,57	253,31	3299,77	93,53

№ рец	9 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			К/кал	В 1	Витамины	Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У				С	Бе
	Завтрак									
105*	Бутерброд с сыром на ржаном хлебе	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с молоком без сахара	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			13,49	13,98	51,96	428,74	0,23	2,15	342,19	2,35
	Обед									
35	Свекольник со сметаной	200/5	1,5	5,1	8	83,3	0,04	10,71	23,82	0,88
раз	Котлета рыбная Любительская	70	8,75	2,2	4,2	71,4	0,04	0,4	25,5	0,4
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,75
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,07	5	5,2	0,14
раз	Компот из яблок без сахара	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			17,84	14,2	81,54	509,55	0,32	29,8	88,54	9,68
	Полдник									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,04	0,45	182,97	0,29
	Ужин									
раз	Биточек из индейки	60	4,85	8,66	4,02	101,45	0,1	0	6,64	0,35
105	Пюре из гороха с маслом	130	13,65	3,02	31,5	207,6	0,26	0	69	4
раз	Чай без сахара	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
			22,08	12,17	72,54	472,95	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	111,4	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			53	48,56	185,81	1799,37	0,73	44,94	861,1	16,38

№ рец	19 день (четверг)			выход		Пищевые вещества						Витамины		Минеральные в-ва					
	Завтрак					Б	К	У	К/кал		В 1		С		Са	Fe			
N 1рец08	Jj0rlfpfjbo(iiа гиилаф сливочным на батоне	выход	(15/1	Пиво	вые веЦ&Ь	гва	5,12	7,58	1: ВИЛ	мины	0,02	(Мы	ералК	8Ж	-ва	0,31			
.	310 Яйпо вареное	Завтрак	21	Б	^,56	У,32			ИЦ1	@,02	@,eo	1	F<0			0,50			
1 2*2/	iwrni «яичным/		>//	1,2	4,2	20,4		124		0,02	0,1	6,4		0,44					
P f>aa	.ЙаЩфайй§й?й4Й@ЯЯЧ1»1ёЯ^е4ом сливочным	ЯЮ	5,21	7,79	0,47	9,90	38,27	15,91	271 Ji	>6,90	0,06	0,19	2,44	1,46	97,9\$	4,73	0,7	1,21	
P 3 507	.-^СМБМЯЖМРМ без сахара	1W	3,05	1,31	0,63	1,13	29,5	15,76	35,78	78,41	0,04	0,02	0,3	0,58	138,\$	8,86	0,59	0,83	
	53? Зок фруктовый	200	9,46	1,00	15,3	0,20	88,17	fc0,2	И,08	>2,00	0,12	0,02	2,84	4,06	42,88	4,00	1,73	0,40	
	Обед				15,03	18,67		79,55	5'>1,96		0,27		6,15	3«7,19			3,25		
p: 3	Салат Степной 0(5? п	30	0,45		3,06		2,37		39		0,02	1,76		5,98			0,2		
3: -----Ж		4		1,66	-ДД8	4,28	■5,05	8,2	3 60	89,49, h	ио	0,07	0 00	13,28	3 63	17,79	6 27	0,72	061
Р£	^ссольник д^м^Нший^с говядиной отварной со смех-	20Ш	?/?5	—гг	8 47	■до	639	4,7	2 80	132,5,	0 655	0,05	001	0	? 54	14,66	6 14	0,92	1 37
тг	&WWM "S™ "	6W ^U	ДО/	-6Ж	■до	1ДМ	“20,2	О 00	139,	55 46	0,09	0 11	3,4	0 00	24,24	1 00	0,76	1 08	
рgr 3-777		1W	-до	.246	■ДО	5,10	19,68	1 30	81,5^	6?3	0,01	0 11	0,25	4 08	/,6Й	9 10	6,45	091	
1. -и-*		л	ДОК	ДМ3	-ДО	-0,64	В,48	? 66	109,8	>4 61	0,0/	001	0	2 34	17,65	3 37	1,06	0 40	
4-22/124	К-леб пшеничный, ржано-пшеничный -----	50-	ДО?	ДО 8	ДОЗ-	-0,49	/8,63	'3	^>4	19 80	0,31	0 07	18,69	0 00	К,93	7 65	10,11	1 06	
	Полдник				2242.		\$2,01		>3.84	S	К 75		0,31	1	2,59	113 53		5,4.3	
1: 4*-----	Хлеб ржано-пшеничный.-.	—str	ДО8	-ДО		ДОК			годо		0,0/		—0"		T,7,6T			1,06	
2< -----Ш	гМилкo кипяченое -----	ж	до	дод	ДО-	р.60	ДО7	д 64	7ДО1	175Д	0,02	0 05	0,45	5 00	80,77	-4 00	0,15	3 30	
-----584	5дoba обыкновенная-с сыром-----	Ш	—	■до	до	■ДО	-8,68	ДО'	до2	1	'8Ж	-до	0 08	"ДО	ОЗЙ	98,	ДО	1,21	0 7?
-----§29-	4олоко кипяченое -----Згжин -----	440-			МЖ		ДОД		-ДЖ-	---0	ДОД		ДЖ		0 45.	и	0 77		0,15
/;	Запеканка картофельная с овощами с маслом елпвочитпм	-до	ДО	до	до	ДО2-	До-	ДО	М34	дод	-до	0 15	5,08	ДО	18,9fi	8,22	U,5	4,17	
P 3 -----	Kuivinui из свежих фруктиц£1ез сахара	-до	■до	■до		ГДО6			дот		-до		-до		тдо			0,4	
-----	LХНЕG рЖаио-пшсни^ныи	тлрО	3 58	О 1/1	0 49	8	'3 48	Л 87	109,\$	лп	0,07	л п?	ДО	0 31	1	4 29	1,06	0 67	
-----254-	4удипг овощной-----	4-2Д	ДОГ	дод-	3,03	ДО	т 1,34		87,81	ДО	0,17	ДЖ	7,42	до	50^6 ??	2,21	1 01		
-----454	„, У^сцн друга с 19-00 до 20-00 '	40—		ДО8		дод		-СТ-!		ДОД		ДЖ		дж		1 04		0 06	
-----544-	фтиодо из iВирпia с ябликами	W	ДДО	л А1	ДОУ	л лл	гядо	>л 7^	ДОЯ	ю 71	-до	л лл	1,6<	п лл*	34,66	4 00	0,9/	4,31	
422/124	кмедомоличнышнапиок и	-Ж	2,8	ДО&	ДОЯ	-0-4Я	4,ГО	Ж48		Ж8Д	0,из	ДЖ	9,7	дж	120)	до	0,1	1 06	
	■Фрукты (Плодгсвежие) -----	-до	ДОу	1ЯД2	-до	до	-до	ДОД		ддо	-до	1Щ	ц	ДОА	44 10	"ТЗ	7,11		
	2 й Ужин -----			-до		-до		ГДО		ГДО		ГДО		ГДО		тдо		тдо"	
из	Кисломолочный напиток -----	ООО	ДО	-ДОД	доя	дза	>0,69	дШ	дот	ДОЗ-	-ДО	Ж	-ДО		79,-2	ДЖ	T5,2К	0,20	
					5,60		4,38		8,18		94,52		0,06		1,40		240,00		0,20
	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	
	Фруктовый сок	100		0,50		0,10		10,10		46,00		0,01		2,00		7,00		0,20	
				15,39		12,86		29,98		291,90		0,10		3,60		141,66		1,17	
	итого за день			90,75		103,91		300,43		2488,60		1,06		102,42		1324,70		21,33	

№ рец	11 день(понедельник)	выход		Пищевые вещества						Витамины			Минеральные в-ва							
		выхс	fi	Жицевые	Усщества	К/ка	1	В 1	витамины	Са	Миг	Тральные i	и-ва							
K >% оеу	17 день (вторник) Завтрак	0/20		5,01	8,16	<	7,42	1	23,К	ал	0,0В	1	0,1 Г	138(6;	0,3ff<					
Pi ¹³ 110	Бутерброд с маслом сливЗавэраша ржаном хлебе	батоне	2ШФi/5	7,79	1,25	9,9	4,25	35,91	0,42	266,9:	14,87	0,19	0,02	1,46	0,10	44,73	6,40	1,21	0,44	
Pi ^a 275	§йЖМШ®с маслом сливочным		2ХК >	1,31	5,27	1,13	11,31	15,7:	2,69	78,42	5,30	0,02	0,09	0,58	1,33	58,81	6,50	0,83	0,56	
514	Софейный напиток с молоком	180		4,Н	2,51	9,19	0,04	59,03	7,821	68,45:	11,50	0,23	0,02	2,15	0,90	42,1Н	3,23	2,35	0,13	
	Обед				9,03		15,60		1>0,93	41	1,67		0,13		2,33	22	6,13		1,13	
5	Суп-пюре из разных овощефбэдренками	2(0/12		2,31		4		10,42		86,92		0,05		6	57,56		0,6			
1: W ³	WaYfB'ed&i'HWFHНbi	3670		10,7	0,89	11,7	0,39	5,7	2,24	76,75	2,68	0,08	0,01	0,	1,94	139,58	1,5	0,44		
тг ^{6л} ..174	с гренками	2ХЙ	6	5,9	5,84	8,2	5,37	21,4:	15,57	185,4	•3,73	0,04	0,14	4,62	7,70	13,4	7,00	1,1	0,92	
61 раз	ййЗ^ЩиййёйкШварной			0,5	24,48	1,5	20,89	2,82	8,06	27,1\$	8,17	0,01	0,05	4,2	0,09	21,4	7,20	0,81	2,12	
Pi ?>аз		1W)		0,68	0,50	0	0,00	26:	19,08	63,22:	5,90		0,00,01	54	0,14	4,й	0,73	4,31	1,42	
412/124	^^Гий'й^М'чРНИЙОУййНЙ-пшеничный	5С60		3,58	3,58	0,49	0,49	23,48	13,48	109,8	>9,80	0,07	0,07	0	0,00	17,65	7,65	1,06	1,06	
				13,67	35,29	25,89	27,14	39,82	18,43	49,27	0,28	0,25	0,28	68,82	9,87	27,93	2,16	9,38	5,96	
	Поощящик																			
1: 4*		2\$0		3,58	1,45	0,49	5,95	23,48	2,75	109,8	09,75	0,07	0,03	0	0,00	17,65	9,00	1,06	0,30	
2- ⁹ 529		1W		5,03	5,03	5,74	5,74	9,07	9,04	08,Ц(>8,11	0,02	0,02	0,45	0,45	80,70?	0,77	0,15	0,15	
				8,61	6,48	6,23	11,69	32,55	11,82	17,92	7,86	0,09	0,05	0,45	0,45	98,40	9,77	1,21	0,45	
	У'КЭДЛин																			
Pi ³ 310	ЯШ%&0ёЙ»е«ъ1е	1	ий	9,98	5,12	8,5	4,64	6,72	0,32	128,9	13,02	0,05	0,04	2	0,00	12,61	2,00	0,74	1,00	
Pi ³ 351	НЖоф^^й8ЙЧИЙ^М®Т<ий1«Ч^сски	2W		3,12	16,52	6,05	9,07	25,4:	15,70	152,2:	10,51		0,0,20	24	1,54	12	1,54	1,08	1,16	
Pi ³ 506	без сахара	1III	>,3	0,05	0,05	0	0,00	13,73	3,73	56,25:	16,25		0,0,00	2,52	2,52	2,63	2,63	0,82	0,82	
41.2/124	Л^йдаИ^Й-пшеничный	5(50		3,58	3,58	0,49	0,49	23,48	13,48	109,8	19,80	0,07	0,07	0	0,00	17,65]	7,65	1,06	1,06	
. 126	Фрукты (Плоды свежие)	150		6,73	0,60	5,04	0,60	59,33	5,ed	47,15,	17,50	0,12	0,05	28,52	5,00	44,91	4,00	3,73	3,30	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00				25,87		14,80		8,83	5-17,08		0,36		*9,06		<7,82		7,34		
	Блюдо из рыбы с овоща^ий Ужин	70		6,67	3,59		3		71,07		0,04		1,44		18,07		0,31			
530	ЙШЖюлочный напиток	2W		0,4	5,60	0,4	4,38	10,4	8,18	45<	>4,52	0,03	0,06	10	1,40		0,00	2,20	0,20	
2	Сок фруктовый	200		1	5,60	0,2	4,38	20,2	8,18	92>	>4,52	0,02	0,06	4	1,40	12	0,00	0,4	0,20	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00			8,07		8,07		8,07		8,07		8,07		8,07		8,07		8,07		
и1 ого за де	^пюло из мяса с овощной икрой	100		>3,12	11,90	16,35	12,39	50,73	5,14	82,78	30,45	0,69	0,05	99,94	4,3 fi	13,43	4,09	16,64	1,04	
	Фрукт	100			0,40		0,40		10,40		45,00		0,03		0,00		16,00		2,20	
				12,30		12,79		15,67		225,45		0,08		14,37		70,09		3,24		
	итого за день			94,57		86,40		273,86		2246,86		0,96		77,48		1065,97		18,32		

№ рец	12 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe	
1)5*	Б\дерб;(<йИГ1СЖ1р®>1 на ржаном хлебе		Д	5,01	Пищевое вещество	7 вФ2	123,14	0,02	ЗитамОры	ералыO4§1	-ва
P: 13 № рец	Каша геркулесовая с мас.Заипржвочным	200		7,17	>	8,9»	С	28,84	27ДЙ	1	56,
Pi « 105	сливочным на батоне	1БШ 15	3,05	5,01	0,63	8,16	29,5	7,42	35,78:	3,14	0,04 0,02 0,3 0,11 138JS 8,60 0,59 0,31
	262 <аша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200/ i	5,23	8,57	13,48	3,73	65,76	1,581	86,12	:6,19	0,23 0,18 1,95 1,43 33,as 4,52 2,14 1,70
	509 <акао с молоком	Обед		3,05		0,63		>9,5	К	5,78	0,04 0,30 138,50 0,59
5. L 532	JUW ФРМ1®Й9\$Й>(&РПУСТЫ картопелем со сметаной	р005	1,27	1,00	3,51	0,20	5,191	>0,2	67,25	2,00	0,04 0,02 13,42 4,00 20,61 4,00 0,56 0,40
Pi 3	Котлета рыбная		70	0,34	17,63	1,9	>2,72	6,81	38,70	85,&	7,11 0,03 0,26 0,14 5,84 20,16 5,62 0,35 3,00
2 15	Картофельное пюре	Обед	130	2,77		5,25		20,2		139,1	0,11 4,08 29,09 0,91
и: 160		2(ЙЙ)10	0,24	2,15	0,94	3,29	1,54	0,13	15,61	:6,09	0,01 0,07 2,88 6,29 9,e 1,69 0,24 0,54
pi 3 352		ИДО	0,05	15,94	0	1,07	13,73	9,92	56,25	3,07	0,001 2,52 3,87 2,6356,01 0,82 1,39
I: 4* 441		12©	3,58	2,46	0,49	5,09	23,48	1,30	109,8	6,23	0,07 0,11 0,408 17,62 9,09 1,06 0,91
... 133	4кра свекольная		30	8,25	0,42	12,09	2,30	70,94	1,891	73,75;	5,68 0,26 0,01 23,04 1,89 99,71 0,98 3,94 3,46
	526 <омпот из кураги	Полдник	180		0,30		0,18		9,68	1:1,52	0,02 0,25 7,61 6,45
I: 112/124	И Н1йнужмий- пшеничный		5060	3,58	3,58	0,49	0,49	23,48:	>3,4	Ю9,8	19,80 0,07 0,07 0,00 17,65 7,65 1,06 1,06
2 9	Молоко кипяченое		180	5,03	24,85	5,74	>2,42	9,07'	Г6,4	08,11-2,39	0,02 0,29 0,451 6,38 80,71 3,03 o,ia 0,81
	Полдник			8,61		6,23		32,55	2	17,91	0,09 0,45 98,42 1,21
. 126	Фрукты (Плоды свежие жин		150		0,60		0,60		5,60	(7,50	0,05 5,00 24,00 3,30
Pi 3 557	41Ш11Ш ¹ жё ¹ ММ ¹ К ¹ ЖлУЙ ¹ яблоками с маслом сливочным	4152	9,2	3,01	6,5	4,48	20,8	7,17	239,6;	1,14	0,05 0,04 0,04 3,90 21,81 3,52 0,50,46
P: 3 529	Мёй ¹ ййЗёное	1WP		0,503	0	5,74	13,54	9,07	54,К	18,11	0,002 0,045 4,8КБ 0,77 0,78 0,15
i: 4*	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,58	8,64	0,49	10,82	23,48,	1,84	109\$	>6,7 0,07 0,11 01 9,35 17,^ 8,29 1,06 3,91
	Ужин			2,78		6,99		57,82		403,4	0,12 0,04 44,38 2,34
ряз	шточек паровой иУЙЙМгйФМ ¹ 19-00 до 20-00		80		1,49		5,64		3,74	1,03	0,07 0,00 17,65 1,06
	212 ^BWtoWJWMWdtepyKTOBofi начинкой	12J6	4,17	6,42	2,4	16,17	15,83	6,80	104,\$	>5,1	0,02 0,11 3,05 0,30 51,6B 7,90 1,51 1,47
... . 521		1WP		2,8	0,43	2,19	0,64	4,14	2,66	47,26;	4,61 0,03 0,01 0,72,34 120113,37 0,10,40
.122/124	№?<йй^1Мй&BC1^й^пшеничный	5W	0,6	3,58	0,6	0,49	15,6:	>3,4	67,6	19,80	0,05 0,07 150,00 24 7,65 3,31,06
и: ого за де 4 ^б	Ужин дома с 19-00 до 20-00			7,57	11,92	5,19	22,94	35,57,	16,6\$	19,64;	10,59 0,1 0,26 18,75) 2,64 95,6Й 6,57 4,91 3,99
	Блюдо из творога с фруктами		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
	итого за день				6,97		4,59		19,97	152,16	0,05 3,75 171,61 1,61
				70,01		83,49		273,59	2249,00	0,97 57,96 1065,12 23,32	

№ рец	13 день (среда)	выход	Пищевые вещества						Витамины				Минеральные в-ва					
			Б		Ж		У		К/кал		В 1		С		Ca			
1	10*	: Ву?йрб (едвДЯ))видлом на ржаном хлебе	btm	Ц	1,2	Пищев1ш1	вещес2йа4		124		0,02	3 игами ЙЦ		Мий	ральн(Щ4	-ва		
P	№ рец	Каша ячневая с маслом сЙЖГршым	200		5,211		10,41	С	38,2У	27К&	ал	0,®	1	2,4С	97, £&	орт		
P	13	105	WpftM сливочным на батоне	1585	15	1,31	5,01	1,13	8,16	15,7	7,42	78,41	3,14	0,02	0,58	0,11	58,86	
	282	Саша пшеничная молочная с маслом сливочным	200/f		7,72	7,79	15,8	9,90	74,37	5,9 F	73,Ж	6,90	0,18	0,19	2,39	1,46	>84,34	
....	507	1ай с молоком	Обед	180			1,31		1,13		5,70		*8,41		0,02	0,58	51,86	
4	5	532	(ЙХПЖ^ЮЙЙКЙ со сметаной			1,9	1,00	6,2	0,20	12Д	0,20	112,3	2,00	0,07	0,02	9,48	4,00	
4.	2024	Жаркое "Для детей" со свининой	150		21,3	5,11	19,1:	9,39	12,27	9,23	2755*	0,45	0,20,25	36,6	6,15	41355,19	1,8!,75	
1	21*	Огурец соленый/ Овощи с@а§1еде	20		0,16		0,02		0,34		2,6		0,01		2	2,8	0,18	
P	—m	^РМТОфША^ежих фруктов без сахара	iW		0,43	5 12	0,64	4,64	12,66	0,32	54,61	3,02	0,01	0,04	2,34	0,00	13,3^	
1	TZf*	---->^Д^9пРЖ9У9тРУ/Я1РА71Ч№1лй г фпикятепмгйми гл	лой/	50	3,58		0,49		23,48		109,8		0,07		0	17,65	1,06	
	448/145	Свекольник с фрикадельками со сметаной	200/10/8	27,374 40	26,45	5,90	60,98,	I.Otf	55,2]1	9,88	0,36	0,06	50,42	7,00	86,61	1,76	4,09	
	454	*ътба, тушенная втому^МДРВОйами	140			3,35		7,19		6,01	1	2,15		0,09	2,88	35,14	3,63	
1	rzt*	1?^	3,58	2 21	0,49	5,74	23,48,	3,14	109,ft	3,63	0,07	0,11	q6,13	17,6^	3,51	
2	to	-----	-----	36 ^{КО}	5,03	0 36	5,74	1,41	9,07	23?	08,11;	3,40	0,02	0,01	0,45	2,88	80,77	
-----	§26	Сомпот из изюма -----	180		8,61	0 29	6,23	0 18	32,55	9 70	17,91 _f	1,52	0,06	0,02	0,45	0,25	85,91	
422/124	<леб. пшеничный, ржано^гйЙШшчный-----	50.			3 58		0 49	-----	3 48	If	9,80		0,07		0,00	17,65	1,06	
P	II	Тефтели мясные -----	50		9,98	29,31	8,5-	15,55	6,72-	5,96	128\$	3,40	0,05	0,40	79,14	5,27	0,74	
1	T5-----	Пюре из гороха с масло^ппг1ны.	HO		13,65		3,02		31,5		207,6		0,26		0	69	4	
P	-----	-----	-----	^80	0,05	2 11	0 45?	13,73	7 48	56,2^	9 05		0,04	2,52	0,00	2,63	5,14	
1	>4*	-----	-----	18^1°	3,58	5 03	0,49	5 74	23,48	9 07	109,ft	8 11	0,07	0,02	0,045	17,	0,77	
					27,26	7,14	12,01	0,26	/5,43;	6,55	02,5j>	7,16	0,16	0,06	0,30,45	W	5,91	
		Ужин дб^19-00 до 20-00																
-----	222	1ЙМ	1W		H,У	>6 46	12,39	8 37	5,27-	3 60 ¹	80,4ft	9 89	0,05	0,04	4,37	0,59	54,	
-----	§47	-----	-----	W		10 70	0,20	0 00	20,2	435	92	8 23	0,02	0,00	40,00	140,10	0,43,01	
-----	§05	Чай с сахаром -----	180		12,9	0 00	12,59	0 00	25,47	3 54	72,43	4 10	0,07	0,00	8,37	0,00	68,09	
I	WB	*клеб пшеничный, ржано-пшеничный-----			/0,96	3,581	50,49		43,3Т	здк	49,3ft	9 80	0,76	02	53,56	845,8	101,06	
126	Фрукты (Плоды свежие)		150			0,60		0,60		15,60		67,50		0,05	15,00	24,00	3,30	
							30,84		19,41		80,57		619,52		0,16	15,59	306,6?	2,67
		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	
		Фруктовый сок	100			0,50		0,10		10,10		46,00		0,01	2,00	7,00	0,20	
							12,40		12,49		15,37		226,45		0,06	6,37	61,09	1,24
		итого за день				82,40		74,61		262,31		2286,98		0,87	51,33	984,01	17,74	

№ рец	14 день (четверг)	выход	Пищевые вещества						Витамины				Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал		В 1	С		Са		Fe	
108*	Бутерброд с маслом сливочным на ржаном хлебе	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31				
P 13	И^йСШтедШЙЛКИфчна с маслом сливочным	вХЙ	д	7,42	ПищёфВЙ	вещес36а4	243,73	0,141	ЗитамЦц33		граальны9ф		-ва	
P W° реи	Какао с молоком без сах^йтрак	180	3,05	0,63	С	29,3	135ДА	ал	0,®, 1	ОД	138ф		0,>	
-105	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне	15/5, 15	5,48	5,01	16,05	8,16	73,32	7,425	02,66	3,14	0,2	0,02	1,790,1 б	
279/283	Саша пшеничная/ рисовая@^ййочная с маслом слив	200/. >		7,42		7,26		16,39	2' 3,73		0,14		1,38 1 2,51	
2' .512		Фе#		1,42	2,06	4,11	2,40	8,99]	13,50	81,2Б	4,50	0,04	0,02 10,710,10 23,83 0,30 0,88 0,08	
P 3 532	5Шкй9К?61»Ий>ьбные	2С№		10,2	1,00	1,4	0,20	4,91	10,20	73,7	2,00	0,02	0,02 0,194,00 0,031 4,00 0,43 0,40	
21>3	Картофель отварной	130	2,72	15,49	6,19	8,02	23,58	17,51	58,15	3,37	0,11	0,20	16,135,59 10,31 5,41 0,92,78	
	Зелёный горошек отварно^~^эщи свежие	20	1		0,04		2,6		5,4		0,07		5 5,2 0,14	
P «3/435	свежая тушёная	3080	0,29	0,43	0,18	3,03	19,68	2,19	81,52	7,97	0,01	0,01	0,252,20 7,6110,97 6,45 0,40	
1: ^4* 174	гренками	2ЙР 6	3,58	5,84	0,49	5,37	23,48	15,57	109,К	3,73	0,07	0,14	07,70 17,6S 7,00 1,06 0,92	
308	Макаронник с мясом (или с мясом птицы)	140	9,21	5,42	12,41	2,79	83,23	4,02	509\$	•0,82	0,32	0,20	32,28 0,92 64,82 5,79 9,86 3,28	
- 465	Dove томатный Полдник	30		3,30		11,20		10,79		0,80		0,04	4,62 3,40 1,10	
и ^4* 526	^О(^#^г^#^Ь»йничн1Й	18№	3,58	0,29	0,49	0,18	23,48	9,68	109,8	11,52	0,07	0,01	00,25 17,65 7,61 1,06 6,45	
2< Y22/124	'ржано-пшеничный	5^0	5,03	3,58	5,74	0,49	9,07	13,48	08,11	>9,8	0,02	0,07	0,450,00 80,77 7,65 0,15 1,06	
				8,61	58,86	6,23	53,06	12,51	12,7\$	17,99	-4,64	0,09	0,47 0,4515,69 98,41 2,42 1,21 3,21	
	^Йяфник													
P; ^3 584	ный с рубленой индейкой	3167	18	2,53	1,42	1,66	12,01	7,83	12,78	6,45	0,13	0,04	14,94 0,00 35,24 4,73 2,08 0,30	
P; ^3 .529	£йМйёное	1W	0	5,03		0,5,74	13,54	9,07	54,11	•8,11		0,02	00,45 4,81®0,77 0,78 0,15	
1. дт	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	7,56	0,49	7,40	23,48	16,94	109\$	•4,56	0,07	0,06	00,45 17,60 5,50 1,06 0,45	
	Ужин			11,58		1,91		19,03		476,68		0,2	14,94 57,75 3,92	
32.9	ГТулинг из творога Ужин дома с 19-00 до 20-00	100		14,89		9,95		12,98	2	12,59		0,06	0,20 E 7,80 0,91	
	с сыром и зеленью	2к95	2,04	0,08	9,48	0,00	4,28	3,84	33,96	5,60	0,04	0,00	7,970,10 55,56 2,80 0,53 0,26	
.517		1W	2,8	1,22	2,19	0,00	4,14	к 12	47,26	19,40	0,03	0,00	0,70,00 1200,61 0,10,09	
177/174	^}12'Я^7 Н ^1^ч^16ММ,1Н1г^я'йй<^пшеничн1Й	5к\$о	0,6	3,58	0,60,49	15,6	23,48	67,	09,80	0,05	0,07	150,00	247,65 3,31,06	
				5,44	19,77	5,44	10,44	5,44	76,42	5,44:	^7,3	5,44	0,13 5,440,30 5,4Ц 8,86 5,44 2,32	
111 ого за де ^b	2-й Ужин			>4,88		56,6		258,13	17	37,04		0,81	49,46 740,6 17,88	
530	Кисломолочный напиток	200		5,60		4,38		8,18		94,52		0,06	1,40 240,00 0,20	
				5,60		4,38		8,18		94,52		0,06	1,40 240,00 0,20	
	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	
				7,07		3,99		13,40		116,07		0,07	11,44 34,07 2,51	
	итого за день			94,35		77,29		375,18		2400,55		0,99	34,87 1176,26 21,47	

№ рец	16 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества					Витамины	Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1		Ca	Fe
НО*	Бутерброд с повидлом на ржаном хлебе	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша пшенная с маслом сливочным	200	7,79	9,9	35,91	266,9	0,19	1,46	144,73	1,21
раз	Какао с молоком без сахара	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
			12,04	14,73	85,81	526,68	0,25	1,86	289,63	2,24
	Обед									
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78
15/2023	Котлета из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
258*	Каша пшеничная вязкая	120	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76
133*	Фасоль отварная/Икра морковная	20	0,16	0,02	0,34	2-6	0,01	2	2,8	0,18
раз	Чай без сахара	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
			20,11	24,76	73,75	671,42	0,33	11,4	123,94	5,06
	Полдник									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
290	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
249			8,61	6,23	32,55	217,91	0,09	0,45	198,42	1,21
	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	Чай с лимоном без сахара	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
			8,53	15,39	68,71	445,35	0,16	7,6	39,26	2,63
	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	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5	12,5
	итого за день		49,29	61,11	260,82	1861,36	0,83	21,31	651,25	11,14

№ рец	17 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины	Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			В 1	С	
108*	Бутерброд с маслом сливочным на ржаном хлебе	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с молоком без сахара	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			13,49	18,27	51,96	428,74	0,12	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	Котлета рыбная	70	10,34	1,9	6,8	85,8	0,03	0,14	20,13	0,35
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	3,7	7,3	30,5	182,6	0	28,8	14,4	1,3
121*	Огурец солёный	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из сухофруктов без сахара	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
			20,16	15,7	90,29	575,81	0,32	31,55	79,2	10,51
	Полдник									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,06	0,45	185,5	0,45
	Ужин									
раз	Кнели из индейки	60	9,6	6	0	83,64	0,02	0	7,2	0,84
105	Пюре из гороха с маслом	120	17,2	3,12	31	200,2	0,26	0	69	4
раз	Чай без сахара	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
			30,38	9,61	68,02	447,74	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	0,92	55,7	0,88
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
			7,73	7,97	6,75	129,44	0,07	1,62	175,7	0,98
	итого за день		72,64	49,81	242,82	1670,2	0,85	34,84	606,29	19,37

№ рец	18 день (среда)	выход	Пищевые вещества			К/кал	В 1	Витамины	С	Минеральные в-ва
			Б	Ж	У					
105*	Бутерброд с сыром на ржаном хлебе	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	Какао с молоком без сахара	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
			13,27	14,97	75,19	530,22	0,23	2,15	342,19	2,35
	Обед									
35	Свекольник со сметаной	200/5	1,5	5,1	8	83,3	0,04	0	6,88	6,23
раз	Фрикадельки мясные	70	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	6,88	6,23
табл	Каша гречневая вязкая	130	5,9	8,2	21,4	185,4	0,09	0,71	70,88	1,72
120*	Овощи свежие/ Салат Степной	20	0,22	0,04	0,7	4,8	0,02	5	2,8	0,18
раз	Компот из шиповника без сахара	180	0,68	0	26	63,22	0	54	4,9	4,31
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			22,18	22,73	84,48	574,62	0,16	37,07	67,51	10,06
	Полдник									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,04	0,45	182,97	0,29
	Ужин									
раз	Тефтели мясные	70	10	10,2	3,9	147,14	0	0	5,4	0,6
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76
раз	Чай без сахара	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
			16,35	15,94	61,12	450,14	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	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		69,47	57,59	253	1841,32	0,6	59,01	834,21	17

№ рец	19 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины	Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			C	Ca	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на ржаном хлебе	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4,	0,44
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 молоком без сахара	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			10,3	15,23	72,01	469,31	0,23	2,14	209,99	2,48
	Обед									
33	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,66	4,28	8,2	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72
357/1	Кнели рыбные	70	9,74	0,9	3,1	62,8	0,07	13,28	17,79	0,72
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51	0,9
129	Икра кабачковая/ Свежие овощи	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24
раз	Компот из яблок без сахара	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			18,23	12,98	79,58	517,34	0,34	45,82	80,95	10,09
	Полдник									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			200,24	178,36	826,33	5765,05	2,35	195,44	2337,21	54,21
	Ужин									
раз	Тефтели из индейки	70	9,9	11,3	6	165,6	0,02	0,23	12,2	0,85
105	Пюре из гороха с маслом	120	17,2	3,12	31	200,2	0,26	0	69	4
раз	Чай без сахара	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
			30,68	14,91	74,02	529,7	0,35	0,23	103,71	6,69
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из моркови с творогом	15G	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97
	Фруктовое пюре	100	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4
			15,89	15,89	15,89	15,89	15,89	15,89	15,89	15,89
	итого за день		259,45	221,48	1051,94	7281,4	3,27	243,63	2731,86	73,47

№ рецепт	20 день (пятница)	выход	Пищевые вещества				Витамины	Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал				
108*	Бутерброд с маслом сливочным на ржаном хлебе	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7
раз	Какао с молоком без сахара	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
			13,27	19,26	75,19	530,22	0,12	2,85	375,08	1,6
	Обед									
60*	Салат из свёклы отварной	30	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81
4/2024	Суп-пюре "Вкусный" с гренками	200/12	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,7	97	0,92
раз	Зразы из цыпленка	70								
258*	Каша пшеничная вязкая	120	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76
раз	Компот из свежих фруктов без сахара	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
			13,12	13,25	84,73	524,42	0,32	17,64	173,66	3,95
	Полдник									
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65,	1,06
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	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			9,21	6,83	48,15	285,41	0,14	15,45	222,42	4,51
	Ужин									
137/2018	Рагу из овощей	130	4,38	7,2	15,6	140,4	0,12	6,6	30,3	0,95
раз	Чай с лимоном без сахара	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
			8,01	7,69	52,81	306,45	0,19	9,12	50,58	2,83
	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	6,96	6,96	6,96	6,96	6,96	6,96	6,96
	итого за день		43,61	47,03	260,88	1646,5	0,77	45,06	821,74	12,89

Использованы сборники рецептур:

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

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

Пермь 2012

200/1 Картотека блюд для лечебного питания

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

200/2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459340

Владелец Петрова Марина Александровна

Действителен с 08.11.2024 по 08.11.2025