СОГЛАСОВАНО
Руководитель дошкольного
образовательного учреждения №
_____
_____ 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Центр социального питания г.Березники"
_____ Ю.М.Ернова
20 августа 2024г.

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

№ рец	**1 день (понедельник)**	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
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	6,21	7,08	30,91	214,98	0,08	1,38	132,77	0,44
раз	Чай без сахара	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
			11,22	15,24	51,87	392,22	0,1	1,49	276,23	1,53
	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	Шницель 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	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24
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
			23,61	28,81	82,29	758,14	0,34	9,84	180,13	11,75
	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
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
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
			3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	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	55,7	0,88
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33
итого за день			43,44	50,28	166,71	1368,27	0,53	11,78	654,78	14,49

№ рец	**2 день (вторник)**	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	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 Вишенка 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	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
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	Н,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	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	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 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	з,з
			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				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
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				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Бе
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	Какао 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

№рец	**7 день(вторник)**	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
_	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	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 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	г 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	о,з	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	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
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 тушёный 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				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Бе
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

		19 день (четверг)		выход		Пищевые вещества								Витамины				Минеральные в-ва			
	№ рец	Завтрак				Б		}	К	У		К/кал		В 1		С		Са		Fe	
N	!реЩ08	Jj0rflpfi]bo(iia гиилаф сливочным на батоне	ВЫХОJ	(15/1	Пиви	вые веЦ&Ъ		гва	5,12		7,58	1:	ВЙЛ	мины	0,02		(МЫ	ералК	**8Ж**	-ва	0,31
	. 310	Яйпо вареное Завтрак		21	Б		^,56		У,32				ИЦ1		@,02		@,ео	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	
Р	f>aa	.ЙаЩфайй§й?й4Й@ЯЙЯЧ1»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
Р	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,Об	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
р:	3	Салат Степной 0(5? п		30		0,45		3,06		2,37		39		0,02		1,76		5,98		0,2	
з:	-------Ж		4			1,66	-ДД8	4,28	■5,05	8,2	3 60	89,49,	**h ю**	0,07	**0 00**	13,28	3 63	17,79]	6 27	0,72	061
Р£		^ссольнйк д^м^Ншйи^с говядиной отварной со смех-		20Ш	?/?5	**—гг**	8 47	■до	639	4,7	2 80	132,5,	)6 55	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
рг	3------777 444	[redacted]		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-*	[redacted]		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.**		**$2,01**		**>3.84**	**S**	**К 75**		**0,31**	1	**2,59**	**11**	3 **53**		**5,4.3**
1:	4*---------	Хлеб ржано-ншсничный.-.		—str		**ДО8**		-ДО		ДОК		годо		0,0/		—0"		Т7,6Т		1,06	
2<	- ----Ш-	гМилпко .кипяченое -------г ------ - ----------		ж		до	дод	ДО-	р.60	ДО7	**д б4**	7ДО1	175Д	0,02	0 05	0,45	5 00[1]	80,77-	4 00	0,15	3 30
	----- 584	5доба обыкновенная-с сыром----------		Ш	) ------	■до	дод	■ДО	-8.68	ДО'	до2	1	**’8Ж**	-до	0 08	"ДО	ОЗЙ	98,	ДО	1,21	0 7?
	----- §29-	4олоко кипяченое----------Згжин ----------		440-			МЖ		**ДОД**		-ДЖ-	-----0	**ДОД**		ДЖ		0 45.	*и*	0 77		0,15
/;		Запеканка картофельная с овощами с маслом елпвочитпм		-до		ДО	до	до	**ДО2-**	До-	ДО	М34	**дод**	-до	**0 15**	5,08	ДО	18,9fi	8.22	U,/5	**4,17**
Р‘	3 ----------	Kuivinui из свежих фруктиц£1ез сахара		-до		■до		■до		ГДО6		дот		-до		-до		тдо		0,4	
	ц. ---------	LXJIEG рЖаио-пшсни^ныи		тдрО		3,58	О 1/1	0,49	8	’3,48	Л 87	109,$	^п	0,07	л л?	ДО	0,31	1	4 ?9	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	п „ У^сцн друга с 19-00 до 20-00 '		40—			ДО8		**дод**		-СТ-!		**ДОД**		**ДЖ**		дж		1 04		0 06
	------ 544-	фтлюдо из iBupuia с ябликами		W		ДДО	Л А1	ДОУ	**л лл**	гядо	>Л 7^	ДОЯ	*ю* 71	-до	**л лл**	1,6<	*л* лл*	34,66	**4 00**	0,9/	4,31
	i																		ДО[71]		
	422/124	кмедомоличнышнапиюк 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 (Плодвгсвежие) -------		-до		ДОу	**1ЯД2**	-до	до	-до	**ДОД**		ддо	-до	**1Щ**	ц	**ДОА**	**4**	**4 10**	**"ТЗ**	**7,11**
		---------- 2 й Ужин ----------				-до		-до		ГДО		ГДО		ГДО		ГДО		ТДО		тдо"	
из		Кисломолочный напиток ----------		ООО	---------- 1	ДО	**-ДОД**	**доя**	**дза**	>0,69	**дШ**	дот	ДОЗ-	-ДО	**Ж**	-ДО		**79,-2**	ДЖ	Т5,2К	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				
		***17* день (вторник)** Завтрак		выхс	fi		Жищевые		Усщества		К/ка	[	В 1		витамины		Са	Миг	Тральные i	-ва
К	>% oeu	Бутерброд с маслом сливЗавэраша ржаном хлебе		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	батоне		2ШФ	i/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:	W3	WaYfB'ed&i'HWFHHbi		3670		10,7	0,89	11,7	0,39	5,7	2,24	76,75	2,68	0,08	0,01	O,	1,94	13	9,58	1,5	0,44
тг	бл . .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^Щиййёйк Шварной				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	0,01	54	0,14	4,й	0,73	4,31	1,42
d	412/124	^^гйй'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**
		Пощйщйик																			
1:	4*			2$0		3,58	1,45	0,49	5,95	23,48	2,75	109,8	)9,75	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«ь1е		1 йй		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^^й8ЙЧЙИ^М®Т<йий1«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		1Ш	>,з	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
d	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	3,7	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	2,2	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 овошной 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				
		Завтрак			Б		Ж		У		К/кал		В 1		С		Са		Fe		
1	)5*	Б\дерб;(<йИГ1СЖ1р®>1 на ржаном хлебе			Д	5,01	ПищввЕй		вещес7вФ2		1	23,14		0,02	ЗитамОрЫ				ералыО4§1		-ва
Р;	13№ pen	Каша геркулесовая с мас.Заипржвочным		200		7,17	>	8,9»	С	28,84	г 2	27ДЙ	ал	0,1В	1	1,54]		56,		1,2Й	
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	:б,19	0,23	0,18	1,95	1,43	зз,as	4,52	2,14	1,70
	509	<акао с молоком Обед		180			3,05		0,63		>9,5	К	5,78		0,04		0,30	13	8,50		0,59
5.	L 532	JUW ФРМ1®Й9$Й>(£Р^ПУС^ТЫ с картофелем со сметаной	.	<р005		1,27	1,00	3,51	0,20	5,191	>0,2	67,25	'2,00	0,04	0,02	13,42	4,00	20,61	4,00	0,56	0,40
Pi	з	Котлета рыбная		70		0,34	**17,63**	1,9	**>2,72**	6,81	**38,70**	85,&	**7,11**	0,03	**0,26**	0,14	**5,84**	20,16	**5,62**	0,35	**3,00**
2	15	Картофельное пюре Обед		130		2,77		5,25		20,2		139,1		0,11		4,08		29,09		0,91	
i:	;9 160			2(ЙЙ	10	0,24	2,15	0,94	3,29	1,54	0,13	15,61	:б,09	0,01	0,07	2,88	6,29	9,е	1,69	0,24	0,54
pi	з 352			ИДО		0,05	15,94	0	1,07	13,73	9,92	56,25	3,07	0	0,01	2,52	3,87	2,635	6,01	0,82	1,39
I:	:4* 44$_1$			12©		3,58	2,46	0,49	5,09	23,48	1,30	109,8	6,23	0,07	0,11	0	4,08	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 Н1йнужмй- пшен ичн ы й		5060		3,58	3,58	0,49	0,49	23,48:	>3,4	Ю9,8	19,80	0,07	0,07	0	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'	**Гб,4**	08,11-	**2,39**	0,02	**0,29**	0,451	**6,38**	80,71	**3,03**	**о,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	2	4,00		3,30
Pi	з 557	41Ш11Ш^{1}ж|ё<ММ>К;ЖлУй^с 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	0,5	0,46
Р^	3 529	МёЙ^йййЗйёное		1WP		0	5,03	0	5,74	13,54	9,07	54,К	18,11	0	0,02	0	0,45	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 иУйЙМгйФМй с 19-00 до 20-00		80			1,49		5,64		3,74		'1,03		0,07		0,00	1	7,65		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	51,6В	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	0,7	2,34	12011	3,37	0,1	0,40
	.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	15	0,00	24	7,65	3,3	1,06
						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**
И1	ого за де	4Ь Ужин дома с 19-00 до 20-00				14,87		18,79	2	27,07	1	81,17		0,7		25,48		76,39		9,63	
		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
							6,97		**4,59**		**19,97**		**152,16**		**0,05**		**3,75**		**171,61**		**1,61**
					итого за день		**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				
		Завтрак			Б		Ж		У		К/кал		В 1		С		Са		Fe		
1	10*	: Ву?йрб|(едвДЯ))видлом на ржаном хлебе		btm	Ц	1,2	Пищев1щ1		вещес2йа4			124		0,02	3 игами йЦ			**Мий**	;ральн(Щ4		-ва
Р	[r]№ реп	Каша ячневая с маслом сЗйЖГршым		200		5,211		10,41	С	38,2У		27К&	ал	0,®	1	2,4С		97, £&		opt	
Р	[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	0,02	0,58	0,11	58,86	1,60	0,83	3,31
	282	Саша пшенная 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	1,73	2,43	1,21
	 507	[1]1ай с молоком Обед		180			1,31		1,13		5,70	*	8,41		0,02		0,58	5	1,86		3,83
4	[5] **532**	(ЙХПЖ^Юййкий 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	11,59	4,00	0,65	3,40
4.	2024	Жаркое "Для детей" со свининой		150		21,3	**5,11**	19,1:	**9,39**	12,27	**9,23**	*2755**	**0,45**	0,2	**0,25**	36,6	6,15	**4135**	**5,19**	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	
Р	-—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^	2,00	0,4	1,00
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		200/1	0/8	27,37	4 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	1,61
	------454	*ьтба, тушенная втома^МДРВОйами		140			3.35		7,19		6,01	1	**2.15**		0,09		2,88	3	5,14		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	q	6,13	17,6^	3,51	1,06	3,90
2	to --------			зб[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	9,60	0,15	3.24
	------§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	7,61	0,43	5,45
	422/124	<лсб. пшеничный, ржано^гйЙШшчный--------		50.			3 58		0 49	------	3 48	If	9,80		0.07		0.00	1	7,65		1.06
Р	П	Тефтели мясные ----------		50		9,98	**29,31**	8,5-	**15,55**	6,72-	**5,96**	128$	**3.40**	0,05	**0,40**	Ъ	**9,14**		**5,27**	0,74	**1,89**
1	Т5--------	Пюре из гороха с масло^[ппг1ныь].		НО		13,65		3,02		31,5		207,6		0,26		0		69		4	
Р	- ----§§J	[redacted]		^80		0,05	2 11	0	4 5?	13,73	7 48	56,2^	9 05	0	0,04	2,52	0.00	2,63	5.14	0,82	3,28
1	>4*	[redacted]		18^1°		3,58	5 03	0,49	5 74	23,48	9 07	109,ft	8 11	0,07	0,02	0	0,45	17,	0.77	1,06	3,15
						27,26'	**.7,14**	12,01	**0,26**	/5,43;	**6.55**	02,5j>	**7,16**	0,16	**0,06**	0,3	**0,45**	**W**	**5,91**	3,05	**3,43**
		Ужин дб^^19-00 до 20-00																			
	------222	1ЙМ		1W		Н,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,	0.0,	1,04	3.82
	------§47	[redacted]		W		1	0 70	0,2	0 00	20,2	435	92	8 23	0,02	0.00	4	0.00	14	0.10	0,4	3,01
	------§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	4.86	1,44	3,78
И	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|		10	1,06
	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	
Р	13	И^йСШтедШйЛКИфчная с маслом сливочным	вХЙ	д	7,42	Пищёф	Вй	вещес	36а4	2	43,73		0,141	Зитам	ЦцЗЗ			гральнЫ9ф		-ва
Р	W° реи	Какао с молоком без сах^йьтрак	180		3,05	)	0,63	С	29,3	1	35ДА	ал	0,®	1	ОД		138ф		0,>	
	-105	1утерброд 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	1,79	0,1 Ь	19,61	8,60	2,89	3,31
	279/283	Саша пшеничная/ рисова@^ййючная с маслом слив	200/.	>		7,42		7,26		16,39	2'	3,73		0,14		1,38	1	2,51		1,99
2'	' .512		Фе#		1,42	2,06	4,11	2,40	8,99]	13,50	81,2Б	4,50	0,04	0,02	10,71	0,10	23,83	0,30	0,88	0,08
ₙ1	3 532	5Шкй9К?61»Ий>ь|бные	2С№		10,2	1,00	1,4	0,20	4,91	10,20	73,7	2,00	0,02	0,02	0,19	4,00	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**	16,13	**5,59**	10,31	**5,41**	0,9	**2,78**
		Зелёный горошек отварно^^^эщи свежие	20		1		0,04		2,6		5,4		0,07		5		5,2		0,14	
Р	«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	0,25	2,20	7,611	0,97	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	0	7,70	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»йничнь1Й	18№		3,58	0,29	0,49	0,18	23,48	9,68	109,8	11,52	0,07	0,01	0	0,25	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	0,45	0,00	80,77	7,65	0,15	1,06
					8,61	**58,86**	6,23	**53,06**	12,51	**12,7$**	17,99-	**4,64**	0,09	**0,47**	0,451	**5,69**	98,41	**2,42**	1,21	**3,21**
		^ЙвЯфник																		
р;	3 584	ный с рубленой индейкой	3167		18	2,53	’1,42	1,66	12,01	7,83	12,78	'6,45	0,13	0,04	14,94	0,00	35,24	4,73	2,08	0,30
Р‘	3 .529	£йМйЄное	1W		0	5,03	0	5,74	13,54	9,07	54,11	•8,11	0	0,02	0	0,45	4,81®	0,77	0,78	0,15
1.	дт	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,58	**7,56**	0,49	**7,40**	23,48	**16,94**	109$	**•4,56**	0,07	**0,06**	0	**0,45**	17,60	**5,50**	1,06	**0,45**
		Ужин			11,58		’1,91		19,03	4	76,68		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	Е	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	7,97	0,10	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	0,7	0,00	120	0,61	0,1	0,09
	177/174	^}12‘Я<7|Н|^1ч|й¹6ММ,1Н1г^я'йй<^-пшеничнь1Й	5к$о		0,6	3,58	0,6	0,49	15,6	23,48	67,	)9,80	0,05	0,07	15	0,00	24	7,65	з,з	1,06
					5,44	**19,77**	5,44	**10,44**	5,44	**76,42**	5,44:	**^7,3**	5,44	**0,13**	5,44	**0,30**	5,4Ц	**8,86**	5,44	**2,32**
₁₁₁	ого за де	,ь 2-й Ужин		(	>4,88		56,6	2	58,13	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	24	0,00		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		**15 день (пятница)**	выход		Пищевые вещества								Витамины				Минеральные в-ва				
		> день (четверг) Завтрак		вых	fi		Жигцевые		Уещества		К/ка	**I**	В 1		Витамины		Са	Мин	Цралльные I		-ва
1	рец	Бутерброд с сыром на ржЗивФрайзебе		0/20		5,01	э	3,87>	<	7,43	1	23ДА	ал	0,0В	1	0,1 С		138(6		О,3	
Р	13 108	№М®6Нййй11й масбгйадяэивочным		ИДО	)	7,17	1,22	8,98	12,50	28,84	7,5(2	27,19	7,32	0,17	0,02	1,54	0,00]	56,78	4,80	1,24	0,20
Р	13 . 310	Йй^^вддам без сахара		2118		1,31	2,56	1,13	2,32	15,7	0,16	78,4Г	• 1,51	0,02	0,02	0,58	0,00	58,8а	1,00	0,83	0,50
	480/раз	гГЗДОГТИЯ R молоке		200		3,49	5,71	13,98	5,30	51,96	7,251	28,7(	3,14	0,21	0,07	2,23	0,91	54,2	6,60	2,38	0,37
	. 509	£акяо с молоком Обед		180			3,05		0,63		’9,50	**i:**	6,78		0,04		0,30	1	8,50		0,59
2	— 532	со сметаной	----------7 д			2,9	1,00	7,3	0,20	10,49.	**’0,20**	89,07	•2,00	0,08	0,02	6	4,00	61,39	4,00	0,78	0,40
Р<	3	Рулет мясной паровой		70		1 1	**13,54**	9,37	**!0,95**	4,7-	**М,61**	132,	**•9,75**	0,05	**0,17**	0	**5,21**	14,^$	**4,90**	0,92	**2,06**
Тс	бл	Каша гречневая вязкая обёл		130		5,0		8,2		21,4		185,4		0,04		4,62		13,4		1,1	
1‘	- --- 164	с. рыбными фрикадельками		20^	’0	0,78	4,73	0,96	2,55	4,04	0,21	26,15	>7,31	0,01	0,10	5,1	2,67	17,31	7,82	0,65	0,90
р;	—m	**Й»'МШЖ^ара**			)	0,05	9,38	0	9,36	13,73	7,79	56,2$	12,92	0	0,05	2,52	0,00	2,632	5,66	0,82	1,51
1:	7Г* -----	^еДЯЯ^пшеничный		1ЙР		3,58	2.87	0,49	4,87	23,48	*8,84	109,8	’4,69	0,07	0,02	0	0,00	17,65	3^8	1,06	0,42
	--- 111	**4кра свёкл пьня я**		50	------	’4,21	0.42	16,32	2,26	77,84	1,80	99,17	15,68	0,25	0,01	18,24	1,89	27,03	0,98	5,33	0,46
	----- 533-	Слмгтлт ИЯ типокникя Полдник		180			0,61		0,00		’0,75		15,41		0,00	4	4,00		4,90		4,31
я	■УТ* ---------- wo	Н-п I пенич ны й		5(^0		3,58	3.58	0,49	0,49	S3,48	’3,48	109,	>9,80	0,07	0,07	0	0,00	17,65	7,65	1,06	1,06
и-	■9 -------	Молоко кипяченое		180		5,03	**21,59**	5,74	**19,53**	9,07	**>2,9d**	Э8,14	**^5,8**	0,02	**0,25**	0,45f	**8,56**	80,7^	**0,89**	0,15	**8,66**
		Полдник				5,03		5,74		9,07	1	38,11		0,02		0,45	1	80,77		0,15	
	----- 136	**Фрукты (Плоды свежие)^жин**		150			0,60		о.бо		5,60	1	17,50		0,05		5,00	2	4,00		3,30
р<	- 584	да^Ийшая е-хыром .		6(Й	)	10	7,66	10,2	8.68	3,9	55.74	17,11	28,09	0	0,08	0	0,30	5,^	3,45	0,6	0,72
2(	---- 539-			W		2,77	5,03	5,25	5.74	20,2	9,07	139,J,	)8,11	0,09	0,02	3,4	0,45	24,2й	0,77	0,76	0,15
Pt	з ---------	Компот из свежих фруктов без сахара		180		0,43	**1.3,29**	0,64	**15,02**	12,66	**50,41**	54,6Д	**)3,70**	0,01	**0,15**	2,34]	**5,75**	13,3Я	**8,22**	0,4	**4,17**
Е	4* -------	Хлеб ржано-пшеничный v+-мн		50		3,58		0,49		[>3,4		109,8		0,07		0		17,65		1,06	
	----- 446	Цыплёнок в соусе-с томатом----------		70/4	L	6,78	10,38	6,58	8.08	10,24	4,0$	50,6$	13,90	0,17	0,02	5,74	1,23	60,ба	6,52	2,82	1,16
	----- 24-4	Запеканка картофеХйййй Д? 21>-0и---------		120			2,93		6.56		4.02	1	19,22		0,11		6,1		2,77		0,9
	----- 544	е тв-°р^-			13	4,89	0 05	2,76	0.00	19,88	3.73	245,9	>6,25	0,09	0,00	1,6	2,52	34,66	2,63	0,97	0,82
	422/124	^^^Й^ШЩЩк^ЩШУ^ишениыньш—		^0		2,8	3 58	2,19	0.49	4,14	23,48		19,80	0,03	0,07	0,7	0,00	120	7,65	0,1	1,06
						У	**16,94**	4,95	**15,13**	24,02	**55,3^**	**>з,ц**	**9J7**	0,12	**0,20**	2,3	**9,8^**	54,ба	**•9,57**	1,07	**3,94**
И1	□го за де'	IE- » „ ·,				9,51		>2,62	1	>9,11	16	ЮТ		0,65		26,66		722,7		10,68	
	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																			
		Омлет с зеленью		150			9,86		11,56		5,221		164,36		0,08		1,84		111,40		1,76
		Фрукт		100			0,40		0,40		10,40		45,00		0,03		10,00		16,00		2,20
							10,26		**11,96**		**15,62**		**209,36**		**0,11**		**11,84**		**127,40**		**3,96**
				итого за день			**81,22**		**86,97**		**307,09**		**2332,31**		**0,94**		**112,61**		**1160,98**		**22,99**

№ рец	**16 день (понедельник)**	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	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				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
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				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
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				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	*С*	Са	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

№ рец	**20 день (пятница)**	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
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