

УТВЕРЖАЮ

Руководитель дошкольного
образовательного учреждения № 100/004

"28.02.2008 г."

Директор МКУП "Центр семейного питания
г. Березинский"

С.А. Яковлева

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ

№ рек	1 день (понедельник)	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У	К/ккал	В1	С	Ca	Fe	
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	1	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	0,07	0,91	156,56	0,37	
раз	Кофейный напиток с молоком	180	2,51	0,04	17,82	81,50	0,02	0,02	0,90	103,23	0,13	
			14,99	16,94	55,90	435,20	0,11	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	0,08	5,83	74,35	1,00	
раз	Колбасик куринный Здоровье	70	6,80	8,20	10,90	146,34	0,01	0,01	0,45	28,53	0,64	
263*	Капша гречневая вязкая	130	5,90	8,20	21,40	185,40	0,09	0,09	0,71	70,88	1,72	
211	Пюре из свёклы	30	0,47	1,12	3,25	24,90	0,01	0,01	1,89	10,98	0,46	
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,07	0,00	17,65	1,06	
			24,84	22,59	88,93	662,02	0,27	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	0,04	0,00	11,25	0,53	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,02	0,45	180,77	0,15	
			8,90	7,21	30,69	220,35	0,06	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	0,06	1,05	89,70	0,64	
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	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	0,00	4,86	0,78	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,07	0,00	17,65	1,06	
			16,02	9,26	65,73	489,76	0,14	0,14	1,05	112,50	2,49	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Омлет с зеленым горошком и морковью	75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,04	0,92	55,70	0,88	
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,03	0,70	120,00	0,10	
	Фрукты (Фрукты свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	0,05	15,00	24,00	3,30	
			8,33	8,57	22,35	196,94	0,12	0,12	16,62	199,70	4,28	
	Итого за день		73,08	64,57	263,60	2004,27	0,70	0,70	29,17	1112,61	19,59	

№ п/п	2 день (вторник)		Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак			Б	Ж	У	К/квт	В1	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	Капша пшеница 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	Капустя 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 протенка	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										
	Бифидо 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 (Фрукты 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	

№ рецеп	3 день (среда)		выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак			Б	Ж	У	К/ккал	В1	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 молотая 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	Щоре 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 ржанно-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	
	Подзник										
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			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак			Б	Ж	У	К/кат	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 молотая 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 пыленка		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-осень 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 слоеная		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+	Йогурт вареное		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

№ реч	5 день (пятница)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe
110*	Завтрак 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 Крестынский 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 клюа	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	Тефтели 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									
	Пулдинг 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
	Итого за день		79,16	69,49	260,63	1985,37	1,02	37,85	856,16	20,68

№ рецеп	6 день (понеделник)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe
105*	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне	100/5/20	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	Рассолник 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
	Итого за день		68,46	60,27	257,09	1892,04	2,30	29,43	811,82	17,48

№ рецепта	7 день (вторник)	Выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe
108*	Завтрак 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 /Пужба 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	Свекольник 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	Калюста 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

№ реч	8 день (среда)	Завтрак	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
				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											
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		
	Подшик											
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											
	Былодо из шипленка 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		

№ рен	9 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/каш	В1	С	Са	Fe
105*	Завтрак 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	Капша 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
	Подливка									
	Правник	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 пышпенка	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

№ рецеп	10 день (пятница)	выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кат	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 кипяченное	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		

№ п/п	11 день (понедельник)		выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак	Обед		Б	Ж	У	К/кал	В1	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										
	Виноград из работы 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

№ респ	12 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В1	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 свежлы 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

№ рецеп	13 день (средн)	Завтрак	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У	К/ккал	В1	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	Капша 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		
	Итого за день		74,15	69,74	267,20	2045,44	0,77	35,97	935,45	17,43		

№ рецеп	14 день (четверг)		выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак			Б	Ж	У	К/ккал	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 грибами		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 пытенка		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 (Фрукты 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

№ рел	15 день (птица)	Завтрак	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У	К/кал	В1	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 (песто-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	Ежики куриные	70	7,30	10,90	9,15	163,43	0,05	2,00	12,63	0,74		
73	Рату 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											
	Быстро 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		

№ рецеп	16 день (понедельник)		выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные В-Ва	
	Завтрак			Б	Ж	У	Ккал	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 свежих 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 грибами		200/16	2,31	4,00	10,42	86,92	0,05	6,00	57,56	0,60
раз	Колбаски куриный Запоровые		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										
	Фрукты (Фрукты свежие)		100	11,90	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04
126	Фрукты (Фрукты 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

[illegible]

№ рещ	18 день (среда)		вход	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 пшеница 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	Тертая рыба		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-осень или помидоры)		20	0,24	0,94	1,54	15,60	0,01	1,92	6,40	0,16	
раз	Компот из яблок		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											
	Варен		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*	Сыщенное 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	
				69,47	57,59	253,00	1841,32	0,60	59,01	834,21	17,00	
Итого за день												

№ рец	19 день (четверг)		Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак			Б	Ж	У	К/кал	В1	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										
	Пирогник		1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14
249	Молоко кипяченное		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 пылецка		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
				80,31	69,93	272,15	2005,67	2,06	26,55	934,57	21,45
Итого за день											

20 день (питница)		Выход	Питательные вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
№ рецеп	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В1	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	Каша с молоком	180	3,05	0,63	29,50	135,78	0,04	0,30	138,50	0,59
	Обед		11,47	13,86	78,76	487,84	0,23	1,94	301,68	2,27
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
	Полдник		18,98	14,14	84,15	543,95	0,27	31,83	87,49	9,78
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 (Лиды свежие)	1 шт	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
	Ужин		8,16	7,94	42,54	274,06	0,11	15,45	209,50	3,75
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
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		10,13	18,79	73,40	348,55	0,31	13,74	58,28	3,88
	Копилка 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
	Итого за день		55,70	70,13	302,08	1911,85	1,04	79,60	702,95	23,98

согласно СанПиН 2.3.72.4.3590-20 стоимость дневного (фактического) меню регулируется выходом (массой) блюд без изменения рациона (перечня блюд) в пределах средств, выделяемых на эти цели (т.е. согласованной условиями договора стоимости питания)

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

Использованы сборники рецептов:

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

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

учреждений, Пермь 2012