

2024r.

ПРИМЕРНОЕ 26-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ

CHINESE UNIVERSITY OF PETROLEUM

Завтрак

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ												
№ рецеп	1 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		В 1	С	Ca	Fe		
	Завтрак											
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20		5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	200		6,21	7,08	30,91	214,98	0,08	1,38	132,77	0,44	
раз	Чай с сахаром	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											
168	Суп картофельный с рыбной консервой	200		7,8	4,4	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1	
раз	Шницель из свинины	70		10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5	
681/2	Каша гречневая вязкая	130		3,9	3,9	18,2	124,8	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	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	
				26,51	21,61	78,82	622,53	0,34	9,67	193,09	11,97	
	Полдник											
602*	Вафля	1 шт		1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14	
249	Молоко кипяченое	180		5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
				6,27	6,14	24,49	177,71	0,04	0,45	182,97	0,29	
	Ужин											
раз	Рулет мясной паровой с яйцом	70		11	9,37	4,7	132,5	0,05	0	14,66	0,92	
193	Макаронные изделия отварные	130		4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85	
раз	Компот из свежих фруктов	180		0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4	
122*	Хлеб пшеничный	50		3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
				19,44	15,5	67,92	473,31	1,89	2,34	55,91	3,23	
	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	0,92	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	8,57	22,35	196,94	0,12	16,62	199,7	4,28	
	Итого за день			71,77	67,06	245,45	1862,71	2,49	30,57	907,9	21,3	

№ рец	2 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В 1	С	Ca	Fe	
110*	Завтрак	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
раз	Бутерброд с повидлом на батоне	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24	
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59	
	Какао с молоком		11,42	13,81	78,74	486,97	0,23	1,94	301,68	2,27	
	Обед										
174/2021	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,42	4,11	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	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	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			18,83	13,08	82,37	521,95	0,27	17,07	109,28	10,11	
	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	Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62	
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01	
раз	Кисель Вишневый	180	0,02	0	18	70,1	0	0	4,86	0,78	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			18,24	9,46	64,19	389,46	0,08	0,38	153,8	2,47	
	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	5,9	25,77	216,79	0,14	16,44	186,48	4,02	
	Итого за день		71,51	52,51	277,62	1842,33	0,78	36,28	943,26	19,55	

№ рец	3 день (среды)	выход	Пищевые вещества				У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	В 1			С	Са	Fe		
	Завтрак												
105*	Бутерброд с сыром на батоне	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	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												
112/2023	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	11,7	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	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												
603	Пряник	1 шт	1,2	0,9	15	73,2	0,02	0	2,2	0,2			
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15			
			6,23	6,64	24,07	181,31	0,04	0,45	182,97	0,35			
	Ужин												
раз	Тефтели мясные	70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74			
190	Рис отварной	130	3,27	4,71	34,91	195,15	0,02	0	3,88	0,42			
раз	Соус томатный-	30	0,6	1,27	2	21,8	0,01	0,1	17,91	0,04			
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82			
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06			
			17,48	14,97	80,84	511,9	0,15	4,62	54,7	3,08			
	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		69,22	75,59	295,66	2063,55	0,73	118,34	783,93	19,05			

№ рец	4 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			В I	C	Ca	Fe	
110*	Завтрак	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44		
раз	Бутерброд с повидлом на батоне	200	7,79	9,9	35,91	266,9	0,19	1,46	144,73	1,21		
раз	Каша пшеничная с маслом сливочным	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59		
раз	Какао с молоком		12,04	14,73	85,81	526,68	0,25	1,86	289,63	2,24		
	Обед											
174/2021	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	0,03	0,5	28	1		
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85		
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	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		
			22,27	21,28	85,05	633,37	1,92	18,37	105,5	10,73		
	Полдник											
290	Шанежка с картофелем	45	4,5	4,9	25,9	166,2	0,01	3	30	0,8		
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15		
			9,53	10,64	34,97	274,31	0,03	3,45	210,77	0,95		
	Ужин											
раз	Пудинг творожный с яблоками	120	9,2	6,5	20,8	239,5	0,05	0,04	121,87	0,5		
раз	Соус фруктовый	30	0,02	0	5,8	23,3	0	0	4,86	0,78		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
			12,8	6,99	63,62	426,7	0,12	0,04	149,24	3,12		
	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		65,54	71,96	305,83	2204,26	2,52	55,78	956,44	22,12		

№ рец	5 день (пятница)	выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe
108*	Завтрак	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
43	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	200	1,85	6,19	12,3	112,47	0,06	1,3	155,6	0,3
раз	Суп молочный с крупой рисовой	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
	Чай с молоком		8,17	15,48	35,42	314,02	0,1	1,99	353,06	1,44
	Обед									
48	Суп-лапша домашняя	200	1,96	3,9	11,1	87,5	0,03	0,3	7,2	0,32
раз	Наливка картофельная с рыбой	150	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	6,88	6,23
451*	Соус молочный с морковью	30	0,7	2,4	2,6	34,8	0,01	0,14	16,7	0,08
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,01	1	4,6	0,12
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	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			17,83	15,91	64,36	447,12	0,17	1,69	60,64	14,26
	Полдник									
604	Печенье	15	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
126	Фрукты (Плоды свежие)	200	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			7,13	8,3	39,57	259,01	0,09	15,45	206,97	3,65
	Ужин									
310*	Яйцо варёное	21	2,55	2,3	0,15	31,5	0,02	0	11	0,5
137/2018	Рагу овощное	130	2,42	9,7	14,66	155,4	0,06	8	35,17	0,72
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			8,6	12,49	52,02	352,95	0,15	10,52	66,45	3,1
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
		100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	Пудинг мясной с овощами	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Кисломолочный напиток		11,32	10,47	7,66	189,94	0,07	13,12	153,62	1,56
	Итого за день		53,05	62,65	199,03	1563,04	0,58	42,77	840,74	24,01

№ рец	6 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества		У	К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж			В 1	С	Ca	Fe
105*	Завтрак Бутерброд с сыром на батоне раз Каша пшеничная молочная с маслом сливочным раз Какао с молоком	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
		200	7,42	7,26	36,4	243,73	0,14	1,38	142,51	1,99
		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
215/1	Обед Суп из овощей со сметаной раз Биточек из свинины 193 Макаронные изделия (ракушки) отварные 129 Икра кабачковая раз Напиток витаминный 124* Хлеб ржано-пшеничный	200/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78
		70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
		-120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85
		30	0,36	1,41	2,31	23,4	0,01	2,88	9,6	0,24
		180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			22,02	25,9	82,79	731,67	2	11,4	114,5	5,25
602*	Полдник Вафля 249 Молоко кипяченое	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14
		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
раз	Ужин Ёжики мясные раз Картофель и овощи тушеные в соусе раз Чай с лимоном 122* Хлеб пшеничный	70	5,5	8,2	6,9	116,8	0,08	0	13	1,5
		130	3,7	7,3	30,5	182,6	0	28,8	14,4	1,3
		180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			12,83	15,99	74,61	465,45	0,15	31,32	47,68	4,68
532	Ужин дома с 19-00 до 20-00 Котлеты мясо-капустные с сыром Сок фруктовый									
		50	7,83	9,22	1,77	121,4	0,03	4,32	17,44	1,23
		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			65,43	69,21	277,18	2090,88	2,44	53,28	796,2	14,74

№ рецепта	7 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			У	К/ккал	Витамины		Минеральные вещества	
			Б	Ж	У			В1	С	Са	Fe
	Завтрак										
1110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20		1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	200		6,21	7,08	30,91	214,98	0,08	1,38	132,77	0,44
раз	Чай с молоком	180		1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
				8,72	12,41	67,01	417,39	0,12	2,06	198,03	1,71
	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	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										
270	Булочка Российская	30		2,13	1,45	19,6	99,9	0,03	0,04	7,73	0,29
249	Молоко кипяченое	180		5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
				7,16	7,19	28,67	208,01	0,05	0,49	188,5	0,44
	Ужин										
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100		14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62
493*	Сгущенное молоко	20		0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01
раз	Чай с сахаром	180		0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	50		3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
				18,22	9,46	59,73	373,46	0,08	0,38	153,8	2,47
	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			57,1	46,13	272,75	1718,9	0,65	41,11	822,05	19,68

№ рецеп	8 день (среды)	выход	Пищевые вещества			У	К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У			В 1	С	Са	Fe
	Завтрак										
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
45	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,71	5,3	17,25	143,14	0,07	0,91	156,6	0,37	
раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59	
			13,77	14,09	54,17	402,06	0,13	1,32	433,7	1,27	
	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	
раз	Шницель из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5	
681/2	Каша гречневая вязкая	130	3,9	3,9	18,2	124,8	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	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	
			25,12	23,72	100,84	703,98	0,34	68,21	156,93	9,35	
	Полдник										
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3	
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										
раз	Голубцы ленивые	70	6,8	8,2	10,9	146,4	0,01	0,45	28,5	1,2	
раз	Картофельное пюре с морковью	130	2,3	5,9	11	106,6	0,11	4,08	35,1	0,9	
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			12,73	14,59	59,11	419,05	0,19	7,05	83,88	3,98	
	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	8,38	13,62	188,68	0,05	14,42	40,62	1,66	
	Итого за день		67,33	68,12	248,75	1891,68	0,75	91,45	900,3	16,71	

№ рец	9 день (четверг)	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва		
		выход	Б	Ж	У	В I	C	Ca	Fe	
	Завтрак									
105*	Бутерброд с сыром на батоне	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	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	0,21	2,23	354,24	2,38
	Обед									
8/2024	Свёкольник 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 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	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			17,84	14,2	81,54	509,55	0,32	29,8	88,54	9,68
	Полдник									
раз	Пирог разборник	50	4,87	4,48	39,56	162,16	0,05	0,06	14,17	0,82
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			9,9	10,22	48,63	270,27	0,07	0,51	194,94	0,97
	Ужин									
раз	Лапшевник с творогом	120	10	8,3	21,2	181	0,03	0,4	173,35	0,55
раз	Соус молочный пломбир	30	1,2	2,2	9,2	61,2	0,01	0,2	27	0,04
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			14,78	10,99	67,42	406,1	0,11	0,6	222,86	2,43
	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		69,07	63,54	269,31	1871,28	6,85	45,68	1107,98	19,52

№ рец	10 день (пятница)	выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			В 1	С	Са	Fe	
	Завтрак	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,44			
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98			0,7
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5			0,59
раз	Какао с молоком		9,46	15,3	88,17	531,08	0,12	2,84	242,88			1,73
	Обед											
9/2023	Салат Степной	30	0,45	3,06	2,37	39	0,02	1,76	5,98			0,2
192/2022	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,66	4,28	8,2	89,49	0,07	13,28	17,79			0,72
раз	Рулет мясной паровой с яйцом	70	11	9,37	4,7	132,5	0,05	0	14,66			0,92
194	Вермишель отварная	130	4,7	5,7	23,3	172	1,5	2,2	15,6			1,1
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	109,8	0,07	0	17,65			1,06
			21,68	23,08	81,73	624,31	1,72	17,49	79,29			10,45
	Полдник											
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2			0,2
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77			0,15
			6,53	7,7	23,97	191,51	0,04	0,45	182,97			0,35
	Ужин											
75	Запеканка картофельная с овощами	120	3,9	11,9	25,2	223,4	0,09	5,08	18,98			0,75
раз	Соус томатный	30	0,6	1,27	2	21,8	0,01	0,1	17,91			0,04
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37			0,4
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65			1,06
			8,51	14,3	63,34	409,61	0,18	7,52	67,91			2,25
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Блюдо из творога с яблоками	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66			0,97
	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
			18,29	15,55	39,62	360,66	0,17	17,3	278,66			4,37
	Итого за день		46,18	60,38	257,21	1756,51	2,06	28,3	573,05			14,78

№ рец	11 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Е	Ж	У		В 1	С		Ca	Fe	
108*	Завтрак	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11		138,6	0,31	
	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	200	7,79	9,9	35,91	266,9	0,19	1,46		144,73	1,21	
	Каша пшеничная с маслом сливочным	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58		58,86	0,83	
	Чай с молоком		14,11	19,19	59,03	468,45	0,23	2,15		342,19	2,35	
51	Обед											
	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/12	2,31	4	10,42	86,92	0,05	6		57,56	0,6	
	Биточек из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0		13	1,5	
	Каша гречневая вязкая	130	3,9	3,9	18,2	124,8	0,04	4,62		13,4	1,1	
	Салат из свёклы отварной	20	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2		21,4	0,81	
	Компот из шиповника	180	0,61	0	20,75	85,41	0	54		4,9	4,31	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0		17,65	1,06	
			21,6	21,59	81,37	610,86	0,25	68,82		127,91	9,38	
602*	Полдник											
	Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0		2,2	0,14	
	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45		180,77	0,15	
249	Ужин											
	Тефтели мясные	70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2		12,63	0,74	
	Картофель запеченный из отварного	130	3,12	6,05	25,4	152,2	0	24		12	1,08	
	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52		2,63	0,82	
	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0		17,65	1,06	
122*			16,73	15,04	69,33	447,15	0,12	28,52		44,91	3,7	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Блюдо из рыбы с овощами	70	6,67	3,59	3	71,07	0,04	1,44		18,07	0,31	
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10		16	2,2	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4		14	0,4	
532			8,07	4,19	33,6	208,07	0,09	15,44		48,07	2,91	
Итого за день			66,78	66,15	267,82	1912,24	0,73	115,38		746,05	18,63	

№ рец	12 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			У	К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У			В 1	С	Са	Fe
	Завтрак										
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
45	Суп молочный с хлопьями овсяными	200	4,9	6,1	18,6	148,5	0,06	0,3	155,6	0,3	
раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59	
			12,96	10,6	55,52	407,42	0,12	0,71	432,7	1,2	
	Обед										
174/2021	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	Котлета рыбная	70	10,34	1,9	6,8	85,8	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	
129	Икра кабачковая/ Овощи свежие	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	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	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			18,49	12,27	76,89	499,02	0,27	20,77	104,69	9,57	
	Полдник										
раз	Шанежка наливная	45	3,8	1,4	21,8	112,2	0,07	0	7,4	0,3	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
			8,83	7,14	30,87	220,31	0,09	0,45	188,17	0,45	
	Ужин										
раз	Пудинг творожный с яблоками	120	9,2	6,5	20,8	239,5	0,05	0,04	121,87	0,5	
раз	Соус фруктовый	30	0,02	0	5,8	23,3	0	0	4,86	0,78	
505	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			12,8	6,99	63,62	426,7	0,12	0,04	149,24	3,12	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Сырники творожные с фруктовой начинкой	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		60,65	42,19	262,47	1773,11	0,7	40,72	1070,41	19,25	

№ рец	13 день (среда)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В 1	С	Ca	Fe	
Завтрак											
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,21	7,08	30,91	214,98	0,08	1,38	132,77	0,44	
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83	
			8,72	12,41	67,01	417,39	0,12	2,06	198,03	1,71	
Обед											
192/2022	Суп крестьянский со сметаной	200/5	1,9	6,2	12,3	112,5	0,07	9,48	11,59	0,65	
4/2024	Жаркое "Для детей" со свинойной	150	21,3	19,1	12,2	275,7	0,2	36,6	41,2	1,8	
121*	Огурец соленый/ Овощи свежие	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18	
раз	Компот из свежих фруктов	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	
			27,37	26,45	60,98	555,21	0,36	50,42	86,61	4,09	
Полдник											
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3	
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	11	0,5	
105	Пюре из гороха с маслом	130	13,65	3,02	31,5	207,6	0,26	0	69	4	
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			19,84	5,83	68,87	405,16	0,35	2,52	100,28	6,38	
Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Блюдо из говядины с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04	
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4	
			12,9	12,59	25,47	272,45	0,07	8,37	68,09	1,44	
Итого за день			75,52	64,62	243,34	1828,12	0,94	63,82	638,18	14,07	

№ рец	14 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			У	К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У			В 1	С	Са	Fe
	Завтрак										
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	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	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59	
			15,48	16,05	73,32	502,65	0,2	1,79	419,61	2,89	
	Обед										
174/2021	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,42	4,11	8,99	81,25	0,04	10,71	23,82	0,88	
раз	Фрикадельки рыбные	70	10,2	1,4	4,9	73,7	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	0,9	
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,07	5	5,2	0,14	
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	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			19,21	12,41	83,23	509,8	0,32	32,28	64,82	9,86	
	Полдник										
274	Сдоба обыкновенная	45	3,5	2,8	26,5	145,11	0,07	0	7,4	0,3	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
			8,53	8,54	35,57	253,22	0,09	0,45	188,17	0,45	
	Ужин										
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62	
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01	
505	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			18,22	9,46	59,73	373,46	0,08	0,38	153,8	2,47	
	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	2,8	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	
			5,44	12,27	24,02	218,72	0,12	23,67	199,56	3,93	
	Итого за день		66,88	58,73	275,87	1857,85	0,81	58,57	1025,96	19,6	

№ рец	15 день (пятница)	выход	Пищевые вещества		У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж			В 1	С	Ca	Fe	
	Завтрак										
105*	Бутерброд с сыром на батоне	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	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	0,21	2,23	354,24	2,38	
	Обед										
168*	Суп картофельный с рыбной консервой	200	7,8	4,4	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1	
раз	Рулет мясной паровой с яйцом	70	11	9,37	4,7	132,5	0,05	0	14,66	0,92	
193	Вермишель отварная	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0,01	17,3	0,65	
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0	2,52	2,63	0,82	
раз	Напиток витаминный	180	0,05	0	13,73	56,25	0	0,07	17,65	1,06	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	1,97	13,45	136,82	5,3	
			27,64	20,22	83,25	615,16					
	Полдник										
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
			6,53	7,7	23,97	191,51	0,04	0,45	182,97	0,35	
	Ужин										
раз	Ёжики куриные	70	7,3	10,9	9,15	163,43	0,05	2	12,63	0,74	
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76	
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			14,08	17,28	65,49	466,94	0,22	7,74	67,89	2,96	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
			17,69	14,95	24,02	293,16	0,12	2,3	254,66	1,07	
Итого за день			79,43	74,13	248,69	1995,51	2,56	26,17	996,58	12,06	

№ рец	16 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества				К/кал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	У		В 1	С	Ca	Fe	
	Завтрак											
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,02	0,1	6,4	0,44	
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200	4,2	9,4	20,1	181	0,07	0,07	0,91	156,6	0,37	
раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,04	0,3	138,5	0,59	
			8,45	14,23	70	440,78	0,13	0,13	1,31	301,5	1,4	
	Обед											
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	0,08	6	61,39	0,78	
раз	Котлета из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0,08	0	13	1,5	
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	1,76	0	10,23	0,85	
133*	Фасоль отварная/Икра морковная	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	0,01	2	2,8	0,18	
532*	Сок фруктовый	180	1	0,2	20,2	92	0,02	0,02	4	14	0,4	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0,07	0	17,65	1,06	
			22,77	24,71	87,29	746,62	2,02	2,02	12	119,07	4,77	
	Полдник											
602*	Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0,02	0	2,2	0,14	
290	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,02	0,45	180,77	0,15	
249			6,27	6,14	24,49	177,71	0,04	0,04	0,45	182,97	0,29	
	Ужин											
75	Рулет картофельный с овощами	150	4,9	14,9	31,5	279,3	0,09	0,09	5,08	18,98	0,75	
раз	Соус томатный	30	0,6	1,27	2	21,8	0,01	0,01	0,1	17,91	0,04	
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	0	2,52	2,63	0,82	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0,07	0	17,65	1,06	
			9,13	16,66	70,71	467,15	0,17	0,17	7,7	57,17	2,67	
	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	0,05	4,37	54,09	1,04	
126	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	0,05	15	24	0	
			12,5	12,99	20,87	247,95	0,1	0,1	19,37	78,09	1,04	
	Итого за день		59,12	74,73	273,36	2080,21	2,46	2,46	40,83	738,8	10,17	

№ рец	17 день (вторник)	выход	Пищевые вещества		У	К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж			В 1	С	Ca	Fe
	Завтрак									
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	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	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	0,21	2,23	354,24	2,38
	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 морской	70	9,5	5,9	12,9	143,8	0,05	0,5	20,3	0,5
раз	Картофель и овощи тушенные 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	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
			19,32	19,7	96,39	633,81	0,22	41,25	85,37	10,42
	Полдник									
284/311	Пирожок с яблоками	45	3,48	2,92	21,73	126,82	0,04	2	17	0,9
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,51	8,66	30,8	234,93	0,06	2,45	197,77	1,05
	Ужин									
раз	Лапшевник с творогом	120	10	8,3	21,2	181	0,03	0,4	173,35	0,55
раз	Соус сладкий	30	0,02	0	5,8	23,3	0	0	4,86	0,78
505	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	40	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			13,6	8,79	64,02	368,2	0,1	0,4	200,72	3,17
	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		62,65	63,39	249,92	1795,12	0,66	47,95	1013,8	18

№ рец	18 день (среда)	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
		выход	Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
105*	Завтрак	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Бутерброд с сыром на батоне	200	6,21	7,08	30,91	214,98	0,07	1,38	132,77	0,44
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
	Какао с молоком		14,27	11,58	67,83	473,9	0,14	1,79	409,87	1,34
	Обед									
8/2024	Свекольник со сметаной	200/5	1,5	5,1	8	83,3				
раз	Фрикадельки мясные	70	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	6,88	6,23
681/2	Каша гречневая вязкая	130	3,9	3,9	18,2	124,8	0,09	0,71	70,88	1,72
9/2023	Овощи свежие/ Салат Степной	20	0,22	0,04	0,7	4,8	0,02	5	2,8	0,18
раз	Компот из шиповника	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
			20,18	18,43	81,28	514,02	0,22	59,71	103,11	13,5
	Полдник									
283	Ватрушка с повидлом	45	5,3	1,9	31,4	164,7	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
			10,33	7,64	40,47	272,81	0,06	0,45	192,02	0,68
	Ужин									
раз	Ёжики мясные	70	7,3	10,9	9,15	163,43	0,05	2	12,63	0,74
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76
раз	Кисель из конфитюра	180	0,09	0	34,8	139,8	0	0,04	3,9	0,35
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			13,74	16,64	87,63	552,13	0,21	5,44	58,42	2,91
	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		66,11	61,18	302,34	2011,07	0,69	83,81	811,04	20,29

№ рец	19 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			В 1	С	Са	Fe	
	Завтрак											
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4		124	0,02	0,1	6,4	0,44	
45	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,71	5,3	17,25		143,14	0,07	0,91	156,6	0,37	
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7		78,41	0,02	0,58	58,86	0,83	
			8,22	10,63	53,35		345,55	0,11	1,59	221,86	1,64	
	Обед											
192/2022	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/ Овощи свежие	20	0,24	0,94	1,54		15,6	0,01	2,88	9,6	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		109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			18,23	12,98	79,58		517,34	0,34	45,82	80,95	10,09	
	Полдник											
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94		69,8	0,02	0	4,4	0,3	
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											
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6		203	0	0,38	131	0,62	
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11		6,56	0,01	0	0,29	0,01	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54		54,1	0	0	4,86	0,78	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48		109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			18,22	9,46	59,73		373,46	0,08	0,38	153,8	2,47	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Блюдо из моркови с творогом	150	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	12,96	40,08		337,9	0,11	5,6	148,66	1,37	
	Итого за день		67,25	53,37	253,75		1752,16	0,68	53,84	790,44	16,02	

№ рецеп	20 день (пятница)	выход	Пищевые вещества		У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж			В1	С	Ca	Fe	
	Завтрак										
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	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	5,31	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7	
раз	Какао с молоком	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 гречками	200/12	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,7	97	0,92	
раз	Зразы из цыпленка	70	12,2	10,6	6,8	171,27	0,14	7,7	97	0,92	
191	Рис припущенный	130	3,22	4,72	32,73	186,38	1,76	0	10,23	0,85	
раз	Компот из свежих фруктов	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	
			25,77	23,32	104,06	742,97	2,13	21,94	256,65	4,96	
	Полдник										
603	Пряник	15	1,2	0,9	15	73,2	0,02	0	2,2	0,2	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
126	Фрукты (Плоды свежие)	170	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
			6,83	7,24	39,67	248,81	0,09	15,45	206,97	3,65	
	Ужин										
310*	Яйцо варёное	21	2,56	2,32	0,16	31,51	0,02	0	11	0,5	
137/2018	Рагу овощное	130	4,38	7,2	15,6	140,4	0,12	6,6	30,3	0,95	
раз	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82	
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			10,57	10,01	52,97	337,96	0,21	9,12	61,58	3,33	
	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	15,4	23,23	257,45	0,12	16,64	46	4,3	
	Итого за день		63,4	75,23	295,12	2117,41	2,67	66	946,28	17,84	

Использованы сборники рецептов:

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

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

200* Пермь 2012

200/1 Картотека блюд для лечебного питания

200/2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания г. Березники

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 342613088659557027477417031171105956650881455012

Владелец Зданович Ольга Вениаминовна

Действителен с 24.07.2025 по 24.07.2026