

СЛ ЛАСОВАНО

Руководитель дошкольного

образовательного учреждения *Васильева*
Васильева В.В. Заведующая
2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО "Центр социального питания г.Березники"

Ю.М.Ернова

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

№ рецеп	1 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества				У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У				В	С	Ca	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на ржаном хлебе	5/20	5,01	8,16	7,42			123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша 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
			8,61	6,23	32,55			217,91	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
			14,77	10,59	46,9			319,46	0,07	0	17,65	1,06
	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	8,33	8,33	8,33	8,33
итого за день			43,44	50,28	166,71			1884,67	0,53	11,78	654,78	14,49

№ рец	2 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			В 1	С	Са	Fe	
110*	Завтрак											
раз	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	4,11	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	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	5,9	25,77	216,79	15,88	15,88	15,88	15,88		
	Итого за день		61,99	44,11	246,76	1836,6	0,9	19,21	698,94	14,07		

№ рец	3 день (среда)	выход	Пищевые вещества				К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У			В 1	С	Ca	Fe
105*	Завтрак										
раз	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
	Чай с молоком без сахара	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58		58,86	0,83
	Обед		11,53	15,47	61,39	472,85	0,1	3,13		295,44	1,84
34	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	3,6	8,1	23,3	108	0,07	9,48			
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 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
	Полдник		22,06	27,44	106,1	642,05	0,32	82,02		73,2	8,92
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
	Ужин		8,61	6,23	32,55	217,91	0,02	0,45		180,77	0,15
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
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		16,38	14,24	64,13	434,05	0,21	7,92		57,15	3,38
	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	2024,3	0,65	93,52		606,56	14,29

№ рец	4 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
110*	Завтрак									
раз	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
	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
55	Обед									
раз	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
табл	Хлебцы куриные	70	12,2	10,6	6,8	171,27	0,09	0,71	70,88	1,72
60*	Каша гречневая вязкая	130	5,9	8,2	21,4	185,4	0,09	0,71	70,88	1,72
раз	Салат из свёклы отварной	30	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81
124*	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
	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
124*	Поддник									
раз	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,09	0,45	198,42	1,21
	Ужин									
раз	Пудинг творожный с яблоками с маслом сливочным	120	9,2	6,5	20,8	239,5	0,05	0,04	121,87	0,5
раз	Чай без сахара	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			12,78	6,99	57,82	403,4	0,12	0,04	144,38	2,34
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Котлеты овощные с творогом	150	5,5	15,53	16,64	228,44	0,12	16,36	57,3	1,68
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			8,9	18,32	36,38	343,2	0,2	32,06	201,3	5,08
	Итого за день		57,17	52,43	255,55	2133,56	0,68	20,93	770,58	16,39

№ рец	5 день (пятница)	выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
108*	Завтрак									
раз	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
	Чай с молоком без сахара	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
	Обед		13,49	18,27	51,96	428,74	0,21	2,23	354,24	2,38
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
раз	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,04	0	6,88	6,23
124*	Компот из яблок без сахара	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	Полдник		18,07	16,91	61,15	513,89	0,2	6,25	93,53	14,52
124*	Хлеб ржано-пшеничный									
249	Молоко кипяченое	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
126	Фрукты (Плоды свежие)	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
		1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
	Ужин		9,21	6,83	48,15	285,41	0,14	15,45	222,42	4,51
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
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		6,05	10,19	51,87	321,45	0,22	18,58	138,15	10,6
	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	1739,43	0,77	42,51	808,34	32,01

№ рец	6 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества				У	К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	У			В 1	С	Са	Fe
105*	Завтрак											
раз	Бутерброд с сыром на ржаном хлебе	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	0,11	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	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	0,04	0,3	138,5	0,59
			15,48	11,76	73,32	502,65	0,2	1,79	0,2	1,79	419,61	2,89
215/1	Обед											
15/2023	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	0,08	6	61,39	0,78
табл	Биточек из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	0,08	0	13	1,5
129	Каша гречневая вязкая	130	5,9	8,2	21,4	185,4	0,09	0,71	0,09	0,71	70,88	1,72
раз	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	0,01	2,88	0,01	2,88	9,6	0,24
124*	Напиток витаминный без сахара	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	0	2,52	2,63	0,82
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	0,07	0	17,65	1,06
			23,49	29,1	77,11	740,67	0,33	12,11	0,33	12,11	175,15	6,12
124*	Полдник											
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	0,07	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,09	0,45	0,09	0,45	198,42	1,21
	Ужин											
раз	Тефтели мясные	70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	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	0	28,8	14,4	1,3
раз	Чай с лимоном без сахара	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	0	2,52	2,63	0,82
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	0,07	0	17,65	1,06
			17,31	16,29	74,43	477,55	0,12	33,32	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	0,03	4,32	17,44	1,23
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	0,02	4	14	0,4
			8,83	9,42	21,97	213,4	0,05	8,32	0,05	8,32	31,44	1,63
	Итого за день		64,89	63,38	257,41	2152,18	0,74	47,67	0,74	47,67	840,49	14,14

№ рец	7 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У			В 1	С	Са	Fe
110*	Завтрак										
раз	Бутерброд с повидлом на ржаном хлебе	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	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	1,54	156,78	1,24
	Чай с молоком без сахара	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	0,58	58,86	0,83
	Обед										
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	9,81	14,43	0,65
раз	Тефтели из рыбы	70	6,18	1,43	6,43	63,4	0,02	0,19	0,19	0,03	0,43
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	4,08	29,09	0,91
199	Капуста свежая тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	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	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	0	17,65	1,06
	Полдник										
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	0	17,65	1,06
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	0,45	180,77	0,15
	Ужин										
раз	Фрикадельки мясные	70	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	0	6,88	6,23
203	Картофель отварной	120	2,5	5,71	21,8	146	0,09	13,44	13,44	8,76	0,75
раз	Чай без сахара	180	0	0	13,54	54,1	0	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	0	17,65	1,06
	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	3,05	51,61	1,51
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	15	24	3,3
	Итого за день		7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	18,75	195,61	4,91
			50,1	47,52	242,98	1805,55	0,8	35,54	35,54	544,72	22,69

[illegible]

№ реп	9 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж		У	К/кал	В 1	С	Ca	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 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	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
раз	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6		5,4	0,07	5	5,2	0,14
124*	Компот из яблок без сахара	180	0,29	0,18	19,68		81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
	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		1885,77	0,73	44,94	861,1	16,38

№ рец	10 день (пятница)	выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
110*	Завтрак									
раз	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 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
	Обед		9,46	15,3	88,17	531,08	0,12	2,84	242,88	1,73
раз	Салат Степной									
33	Рассольник домашний со сметаной	30	0,45	3,06	2,37	39	0,02	1,76	5,98	0,2
раз	Рулет мясной паровой	200/5	1,66	4,28	8,2	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72
табл	Каша пшеничная вязкая	70	11	9,37	4,7	132,5	0,05	0	14,66	0,92
раз	Компот из сухофруктов без сахара	120	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76
124*	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
		50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	Полдник		19,75	22,63	78,63	591,41	0,31	18,69	87,93	10,11
124*	Хлеб ржано-пшеничный									
249	Молоко кипяченое	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
		180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
	Ужин		8,61	6,23	32,55	217,91	0,09	0,45	198,42	1,21
75	Запеканка картофельная с овощами с маслом сливочным	120	3,9	11,9	25,2	223,4	0,09	5,08	18,98	0,75
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
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		7,91	13,03	61,34	387,81	0,17	7,42	50	2,21
	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	18,29	18,29	18,29	18,29	18,29	18,29	18,29
итого за день			45,73	57,19	260,69	1728,21	0,69	29,4	579,23	15,26

№ рец	11 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			В 1	С	Ca	Fe	
108*	Завтрак											
раз	Бутерброд с маслом сливочным на ржаном хлебе	10/20	5,01	8,16		7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	7,79	9,9		35,91	266,9	0,19	1,46	144,73	1,21	
	Чай с молоком без сахара	180	1,31	1,13		15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83	
			14,11	19,19		59,03	468,45	0,23	2,15	342,19	2,35	
51	Обед											
15/2023	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/12	2,31	4		10,42	86,92	0,05	6	57,56	0,6	
табл	Биточек из свинины	70	10,7	11,7		5,7	176,75	0,08	0	13	1,5	
60*	Каша гречневая вязкая	130	5,9	8,2		21,4	185,4	0,04	4,62	13,4	1,1	
раз	Салат из свёклы отварной	20	0,5	1,5		2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81	
124*	Компот из шиповника без сахара	180	0,68	0		26	63,22	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	
			23,67	25,89		89,82	649,27	0,25	68,82	127,91	9,38	
124*	Полдник											
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	
	Ужин		8,61	6,23		32,55	217,91	0,09	0,45	198,42	1,21	
раз	Тефтели мясные	70	9,98	8,5		6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74	
раз	Картофель запеченный из отварного	130	3,12	6,05		25,4	152,2	0	24	12	1,08	
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	
			16,73	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	
532	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	
			8,07	4,19		33,6	208,07	8,07	8,07	8,07	8,07	
Итого за день			63,12	66,35	250,73	1990,85	99,94	0,69	99,94	713,43	16,64	

№ рец	12 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe	
105*	Завтрак										
раз	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 с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24	
	Какао с молоком без сахара	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59	
			15,23	13,48	65,76	486,11	0,23	1,95	433,88	2,14	
55	Обед										
раз	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	
205	Котлета рыбная	70	10,34	1,9	6,8	185,8	0,03	0,14	20,13	0,35	
129	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91	
раз	Икра кабачковая/ Овощи свежие	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24	
124*	Чай с лимоном без сахара	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			18,25	12,09	70,94	573,75	0,26	23,04	99,71	3,94	
124*	Полдник										
раз	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										
	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		54,87	38,79	227,07	1900,83	0,7	25,48	876,39	9,63	

№ рецепта	13 день (среда)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины		Минеральные вещества	
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe
	Завтрак									
110*	Бутерброд с повидлом на ржаном хлебе	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша ячневая 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
	Обед		7,72	15,8	74,37	473,71	0,18	2,39	384,34	2,43
43	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 свиной	150	21,3	19,1	12,2	275,7	0,2	36,6	41,2	1,8
121*	Огулец соленый/ Овощи свежие	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18
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
	Полдник		27,37	26,45	60,98	555,21	0,36	50,42	86,61	4,09
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
	Ужин		8,61	6,23	32,55	217,91	0,06	0,45	185,91	0,43
раз	Тфтели мясные	50	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74
105	Пюре из гороха с маслом	130	13,65	3,02	31,5	207,6	0,26	0	69	4
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
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		27,26	12,01	75,43	502,55	0,16	0,3	188,94	3,05
	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		70,96	60,49	243,33	2021,83	0,76	53,56	845,8	10

№ рец	14 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	Са	Fe
108*	Завтрак								
раз	Бутерброд с маслом сливочным на ржаном хлебе	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,42	7,26	36,4	243,73	0,14	1,38	142,51
раз	Какао с молоком без сахара	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5
			15,48	16,05	73,32	502,65	0,2	1,79	419,61
27	Обед								
раз	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,42	4,11	8,99	81,25	0,04	10,71	23,82
203	Фрикадельки рыбные	70	10,2	1,4	4,9	73,7	0,02	0,19	0,03
	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51
раз	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,07	5	5,2
124*	Компот из сухофруктов без сахара	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65
			19,21	12,41	83,23	509,8	0,32	32,28	64,82
	Полдник								
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77
			8,61	6,23	32,55	217,91	0,09	0,45	198,42
	Ужин								
раз	Картофель тушеный с рубленой индейкой	170	18	21,42	12,01	312,78	0,13	14,94	35,24
раз	Чай без сахара	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65
			21,58	21,91	49,03	476,68	0,2	14,94	57,75
	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
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24
			5,44	12,27	24,02	218,72	5,44	5,44	5,44
			64,88	56,6	238,13	1925,76	0,81	49,46	740,6
	Итого за день								17,88

№ рецепта	15 день (пятница)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В I	C	Ca	Fe
105*	Завтрак									
раз	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
	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	0,21	2,23	354,24	2,38
215/1	Обед									
раз	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78
табл	Рулет мясной паровой	70	11	9,37	4,7	132,5	0,05	0	14,66	0,92
199	Каша гречневая вязкая	130	5,9	8,2	21,4	185,4	0,04	4,62	13,4	1,1
раз	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
124*	Напиток витаминный без сахара	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			24,21	26,32	77,84	699,17	0,25	18,24	127,03	5,33
124*	Полдник									
раз	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	0,02	0,45	180,77	0,15
раз	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	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
			16,78	16,58	60,24	450,65	0,17	5,74	60,66	2,82
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
раз	Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	145,9	0,09	1,6	134,66	0,97
раз	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
			17,69	14,95	24,02	193,16	0,12	2,3	254,66	1,07
	Итого за день		59,51	62,62	199,11	1989,63	0,65	26,66	722,7	10,68

№ рец	16 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
110*	Завтрак									
раз	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
	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
215/1	Обед									
15/2023	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78
258*	Котлета из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
133*	Каша пшенная вязкая	120	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76
раз	Фасоль отварная/Икра морковная	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18
124*	Чай без сахара	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
	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
124*	Полдник									
290	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
75	Ужин									
раз	Рулет картофельный с овощами с маслом сливочным	150	4,9	14,9	31,5	279,3	0,09	5,08	18,98	0,75
124*	Чай с лимоном без сахара	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
	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									
126	Блюдо из мяса с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	0
			12,5	12,99	20,87	247,95	12,5	12,5	12,5	12,5
	Итого за день		49,29	61,11	260,82	2109,31	0,83	21,31	651,25	11,14

№ рецеп	17 день (вторник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
Завтрак										
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
Обед										
37	Суп картофельный с бобовыми		13,49	18,27	51,96	428,74	0,12	2,84	242,88	1,73
раз	Котлета рыбная	200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,65
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	70	10,34	1,9	6,8	85,8	0,03	0,14	20,13	0,35
121*	Огурец солёный	130	3,7	7,3	30,5	182,6	0	28,8	14,4	1,3
раз	Компот из сухофруктов без сахара	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46
124*	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
		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									
249	Молоко кипяченое	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
		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	1799,64	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 I	С	Ca	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
35	Обед									
раз	Свёкольник со сметаной	200/5	1,5	5,1	8	83,3	0,04	0	6,88	6,23
табл	Фрикадельки мясные	70	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	6,88	6,23
120*	Каша гречневая вязкая	130	5,9	8,2	21,4	185,4	0,09	0,71	70,88	1,72
раз	Овощи свежие/ Салат Степной	20	0,22	0,04	0,7	4,8	0,02	5	2,8	0,18
124*	Компот из шиповника без сахара	180	0,68	0	26	63,22	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
			22,18	22,73	84,48	574,62	0,16	37,07	67,51	10,06
124*	Полдник									
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
раз	Ужин									
Тфтели 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	1971,1	0,6	59,01	834,21	17

№ рец	19 день (четверг)	выход	Пищевые вещества				У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	В 1			С	Ca	Fe	
	Завтрак											
110*	Бутерброд с повидлом на ржаном хлебе	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44		
раз	Каша пшениная 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		
	Обед		10,3	15,23	72,01	469,31	0,23	2,14	209,99	2,48		
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		
	Полдник		18,23	12,98	79,58	517,34	0,34	45,82	80,95	10,09		
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		
	Ужин		8,61	6,23	32,55	217,91	2,35	195,44	2337,21	54,21		
раз	Тфтели 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		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		30,68	14,91	74,02	529,7	0,35	0,23	103,71	6,69		
	Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	145,9	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	237,9	15,89	15,89	15,89	15,89		
	итого за день		83,71	62,31	298,24	1972,16	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 I	C	Ca	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на ржаном хлебе	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша 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
60*	Обед		13,27	19,26	75,19	530,22	0,12	2,85	375,08	1,6
4/2024	Салат из свёклы отварной	30	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81
раз	Суп-пюре "Вкусный" с гречками	200/12	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,7	97	0,92
258*	Зразы из цыпленка	70	12,2	10,6	6,8	171,27	0,14	7,7	97	0,92
раз	Каша пшеничная вязкая	120	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76
124*	Компот из свежих фруктов без сахара	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	Полдник		25,32	23,85	91,53	695,69	0,32	17,64	173,66	3,95
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
	Ужин		9,21	6,83	48,15	285,41	0,14	15,45	222,42	4,51
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
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		8,01	7,69	52,81	306,45	0,19	9,12	50,58	2,83
532*	Котлета мясная с овощным салатом	60/30	6,36	14,8	7,63	189,95	0,07	1,64	22	1
	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
	итого за день		6,96	15,4	23,23	257,45	6,96	6,96	6,96	6,96
	Использованы сборники рецептов:		43,61	47,03	260,88	2075,22	0,77	45,06	821,74	12,89

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