Руководитель дошкольного образовательного учреждения №

2024r.

Генеральный директор ООО "Центр социального"

00 "Центр социального китания г. Березники" Ю.М.Ернова

do августа 2024 г.

с исключением продуктов: молоко, свекла, томатная паста, цитрусовые, гречневая крупа, манная крупа, пшеничная крупа, какао порошок, кофейный ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ-ясли (для детей с хроническими заболеваниями-пищевая аплергия)

	напиток, ц	ыплёнок	напиток, цыплёнок, яйцо кури	ное, шиповник	вник			SEN' - Others		
№ рец	1 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества	вещества			Витамины		Минеральные	ные в-ва
	Завтрак		Б	X	У	К/кал	B 1 (С	Ca	Fe
108*	батоне	5/20	5,01	8,16	7,42		0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз		150	0	0	11,28			0	4,05	0,65
			8,92	16,01	47,4		0,06	1,94	216,14	1,49
	Обед									
168	Суп картофельный с рыбной консервой	150	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74
pas	Шницель из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
203		110	2,3	5,2	19,9	_		13,44	8,76	0,75
129	Икра кабачковая	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24
pas	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93		0,21	6,34	5,38
124*	20	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			18,98	18,32	68,24	515,62	0,28	20,82	100,46	8,86
	Полдник									
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08		0	4,05	0,65
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	1,19
	Ужин									
pa ₃	Тефтели мясные	50	7,1	6,03	4,8	92,08	0,05	2	12,63	0,74
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9		1,47	0	8,53	0,71
pa ₃	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55			1,95	11,14	0,33
124*		30	2,15	0,29	14,1		0,04	0	10,54	0,64
			13,65	10,75	55,35	358,27	1,56	3,95	42,84	2,42
	Ужин дома с 19-00 до 20-00						92			
4	Омлет с зелёным горошком и морковью	75	4,93	5,78	2,61	82,18		0,92	55,7	0,88
,		100	2,8	2,19	4,14	47,26		0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6			15	24	3,3
			8,33	8,57	22,35	196,94	0,12	16,62	199,7	4,28
итого за день	день		53,26	54,96	227,75	1605,51	2,07	43,33	571,74	18,24

№ рец	2 день (вторник)	выход	Пищевые вещества	ещества			Витамины		Минеральные в-ва	ные в-ва
	Завтрак		Б	X	У	К/кал	B 1 (О	Ca	Fe
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 геркулесовая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	=	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0		
			6,58	10,94	53,31	339,48	0,15	1,26	17	
	Обед	ž .		*						
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42
раз	Биточек рыбный	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14		
205	Картофельное пюре без молока	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	
211	Пюре из моркови/ Свежие овощи	30	0,47	1,12	3,25	24,9	0,01	1,89		
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	
			14,21	10,36	57,5	398,77	0,22	15,71	91,2	8,22
	Полдник									
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0	11,25	0,53
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	
			2,11	4,52	28,76	164,13	0,04	0	15,3	1,18
	Ужин								9	
раз	Колбасик Особый	60	9,6	6	0	83,64	0,02	0	7,2	0,84
106	Пюре из гороха с маслом	110/5	12,94	2,87	28,5	184,1	0,22	0	S	3,33
раз	Кисель Вишенка	150	0,02	0	18	70,1	0	0	4,86	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			24,71	9,16	60,6	403,72	0,28	0	80,1	5,59
	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	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	
			15,88	5,9	25,77	216,79	0,14	16,44	186,48	4,02
итого за день	ень		63,49	40,88	225,94	1522,89	0,83	33,41	501,13	21,03

№ рец	3 день (среда)	выход	Пищевые вещества	ещества			Витамины		Минеральные в-ва	ные в-ва
	Завтрак		Б	X	У	К/кал	B 1 C	C	Ca	Fe
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 с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	
pas	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	
			8,92	11,72	47,4	371,7	0,06	1,94	216,14	
	Обед									
34	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	1,25	3,22	7,67	73,4	0,05	7,11	8,69	0,49
pas	Котлета из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
199	Капуста тушеная без томата	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			15,15	18,7	65,04	493,22	0,27	27,6	66,94	3,97
	Полдник									
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54
pa3	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	1,19
	Ужин									
раз	Тефтели мясные	50	7,1	6,03	4,8	92,08	0,05	2	12,63	0,74
190	Рис отварной	110	2,48	3,63	25,18	157,7	1,76	0	10,23	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			11,73	9,95	55,36	360,74	1,85	2	37,45	2,88
	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	день		51,1	52,75	225,47	1646,08	2,35	59,66	510,75	14,39

№ рец	4 день (четверг)	выход	Пищевые вещества	ещества			Витамины		Минеральные в-ва	ные в-ва
	Завтрак		Б		У	К/кал		C	Ca	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	15/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша пшённая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4		1,16	117,6	
pa3	Чай с сахаром	150	0	0	11,28		0	0		0,65
			6,58	10,94	53,31		0,15	1,26	17	
	Обед									
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42
раз	Тефтели из рыбы	50	4,4	1,03	4,6			0,19		
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0		0,71
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,9	0,09	0,9		0,03	6		0,33
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78		0,05	0	98	
			13,39	8,19	70,41	415,57	1,6	16,47	63,91	8,12
	Полдник				000					
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	1,19
	Ужин									
раз	Кнели из индейки с рисом	50	7,1	7,2	2,7		0	0		0,6
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28		0	0	4,05	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			11,55	12,69	47,98	7000	0,13	13,44	28,75	2,64
	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			15	24	3,3
			8,9	18,32	36,38	343,2	0,2	32,06	201,3	5,08
итого за день	ень		43,8	51,45	242,49	1636,04	2,13	63,23	434,61	19,05

№ рец	5 день (пятница)	выход	Пищевые вещества	вещества			Витамины		Минеральные в-ва	ые в-ва
	Завтрак		Б		У	К/кал	B1 C		Ca	Fe
*801	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
pa3	Каша рисовая с маслом сливочным	150	4,1	6,7	24,4	177,23	0,06	1,53	143,6	0,45
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			9,11	14,86	43,1	345,45	0,08	1,64	286,25	1,41
	Обед									
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,7	13,1	74,4	0,08	9,08	10,6	0,68
раз	Фрикадельки рыбные	50	7,2	1,1	3,7	54	0,05	0,1		0,5
205	Картофельное пюре без молока	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,03	6		0,33
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			15,3	8,08	64,98	396,07	0,31	18,79	99,73	8,5
	Полдник									
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	7	0	0	4	0,65
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6		0,05	15	24	3,3
			2,1	2,56	41,78	195,98	0,07	15	30,25	4,15
	Ужин									
pa3	Колбасик Малютка	60	8,1	9,1	6,6	141,1	0,1	0	5,4	0,74
137/2018	Рагу овощное	110	3,7	6,1	13,2	118,8	0,12	6,6	30,3	0,95
pa3	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	1	0,64
			13,95	15,49	45,18	370,86	0,26	6,6	50,29	2,98
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Пудинг мясной с овощами	100	8,52	8,28	3,52	ļ	0,04	12,42	33,62	1,46
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14		0,03	0,7	120	0,1
			11,32	10,47	7,66	189,94	0,07	13,12		1,56
итого за день	ень		51,78	51,46	202,7	1498,3	0,79	55,15	620,14	18,6

№ рец	6 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества	ещества			Витамины		Минеральные в-ва	ые в-ва
	Завтрак		Б	X	У	К/кал	B 1 C		Ca	Fe
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 с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83		0,53
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			8,92	11,72	47,4	371,7	0,06	1,94	2	1,49
	Обед									
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78
раз	Биточек из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
129	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	0,01	2,88	9,6	0,24
раз	Напиток витаминный	150	0,04	0	11,44	46,9	0	2,1	2,2	0,5
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			17,8	21,4	73,02	628,31	1,68	10,98	102,77	3,98
	Полдник									
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2
pa3	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	4	0	0	2	0,65
			1,5	1,96	26,18	128,48	0,02	0	6,25	0,85
	Ужин									
раз	Ёжики мясные	50	3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2	12,63	0,74
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	110	3,2	6,2	25,82		0	28,8	14,4	1,3
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1		0,04	0	10,54	0,64
			9,61	12,92	55,37	349,29	0,09	32,75		3,01
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Котлеты мясо-капустные с сыром	50	7,83	9,22	1,77	121,4	0,03	4,32	17,44	1,23
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4
			8,83	9,42	21,97	213,4	0,05	8,32	31,44	1,63
итого за день	день		46,66	57,42	223,94	1691,18	1,9	53,99	405,31	10,96

№ рец	7 день (втерник)	выход	Пищевые вещества	ещества			Витамины		Минеральные в-ва	ые в-ва
	Завтрак		Б .		У	К/кал	B 1 C		Ca I	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
pa3	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	1	0,93
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0		0,65
			6,58	10,94	53,31	339,48	0,15	1,26	128,05	2,02
	Обед									
37	Суп картофельный с бобовыми	150	1,41	2,3	8,16	59,28	0,1	5,7	72,75	0,69
pa3	Тефтели из рыбы	50	4,4	1,03	4,6	45,3	0,02	0,19		0,43
205	Картофельное пюре без молока	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
199	Капуста тушеная (без томата)	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			11,99	9,53	62,38	393	0,27	14,6	eve.	8,76
	Полдник									
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0		0,65
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	1,19
	Ужин									
раз	Фрикадельки мясные	50	3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2	12,63	0,74
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44		0,75
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			8,35	11,39	50,18	328,38	0,18	15,44	35,98	2,78
	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	(ень		37,87	38,36	235,85	1443,5	0,75	50,05	506,95	19,66

67,91	1936,35	173,47	2,37	5665,69	864,91	173,93	49,88		за лень	итого за день
1,66	40,62	14,42	0,05	188,68	13,62	8,38	9,02			
0,2	7	2	0,01	46	10,1	0,1	0,5	100	Сок фруктовый	
1,46	33,62	12,42	0,04	142,68	3,52	8,28	8,52	100	Блюдо из цыпленка с овощами	
									Ужин дома с 19-00 до 20-00	
9,09	76,35	4,1	0,16	384	53,98	13,57	11,14			
0,64	10,54	0	0,04	65,88	14,1	0,29	2,15	30	Хлеб ржано-пшеничный	124*
6,45		0,25	0,01	81,52	19,68	0,18	0,29	150	Компот "Витаминка"	раз
0,8		3,4	0,1	90,2	9,3	4,9	1,9	110	Картофельное пюре с морковью без молока	раз
1,2		0,45	0,01	146,4	10,9	8,2	6,8	70	Голубцы ленивые	раз
									Ужин	
0,95	8,45	0	0,02	114,88	23,22	1,6	1,66			
0,65	4,05	0	0	45,08	11,28	0	0	150	Чай с сахаром	раз
0,3		0	0,02	69,8	11,94	1,6	1,66	1 шт	Баранка ванильная	
									Полдник	
4,17	135,09	37,62	0,25	563,75	78,55	19,42	19,14			
0,85	14,05	0	0,05	87,84	18,78	0,39	2,86	40	Хлеб ржано-пшеничный	124*
0,33	11,14	1,95	0	45,51	10,55	0,53	0,36	150	Компот из свежих фруктов	раз
0,33	19,5	6	0,03	9,3	0,9	0,09	0,9	30	Фасоль стручковая отварная	раз
1,08	12	24	0	152,2	25,4	6,05	3,12	130	Картофель запеченный из отварного	раз
0,9		0	0,07	126,3	4,1	8,4	7,6	50	Шницель из свинины	раз
0,68	71,4	5,67	0,1	142,6	18,82	3,96	4,3	150/12	Суп-пюре из картофеля с гренками	49
									Обед	
1,49	216,14	1,94	0,06	371,7	47,4	16,01	8,92			
0,65	4,05	0	0	45,08	11,28	0	0	150	Чай с сахаром	раз
0,53		1,83	0,04	203,48	28,7	7,85	3,91	150	Каша пшённая с маслом сливочным	раз
0,31	138,6	0,11	0,02	123,14	7,42	8,16	5,01	5/20	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	*801
Fe	Ca F		1 C	К/кал В		Ж У	5		Завтрак	
ыс в-ва	імінеральные в-ва		Битамины			ещества	Пищевые вещества	выход	8 день (среда)	№ рец

№ рец	9 день (четверг)	выход	Пищевые вещества	ещества			Витамины		Минеральные в-ва	ные в-ва
_	Завтрак		6	X	У	К/кал	B 1	С	Ca	Fe
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
pa3	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	
pa3	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	
			10,39	10,61	40,33	338,62	0,15	1,27	260,25	1,89
	Обед									
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42
pas I	Котлета рыбная Любительская	70	8,75	2,2	4,2	71,4	0,04	0,4	25,5	0,4
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,03	6	19,5	0,33
pa3	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			16,1	10,61	65,71	416,99	0,25	30,12	89,61	8,13
	Полдник									
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54
pa3	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	1,19
	Ужин									
pa3	Биточек из индейки	60	4,85	8,66	4,02	101,45	0,1	0	6,64	0,353
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
pa3	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			11,04	12,85	55,3	367,21	1,61	0	29,76	2,353
	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		0,7	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	HK.		53,97	49,53	215,51	1542,42	2,2	43,93	639,62	17,623

№ рец	10 день (пятинца)	выход	Пищевые вещества				гамины	da.	Минеральные в-ва
	Завтрак		Б	X	У	К/кал	B 1	С	Ca
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	. 4,2	20,4	124	0,02	0,1	
pa3	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48		1,83	73,49
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08			0 4,05
			5,11	12,05	60,38	372,56	0,06	1,93	
	Обед								
9/2023	Салат Степной	30	0,45	3,06	2,37	39	0,02	1,76	5,98
192/2022	Рассольник домашний со сметаной	150/5	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	5 13,34
pa3	Кнели из индейки с рисом	50	7,1	7,2	2,7	129,83	0		0 5,4
194	Вермишель отварная	130	4,7	5,7	23,3	172	1,5	2,2	15,6
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05		0 14,05
			16,59	19,71	69,7	563,72	1,62	14,13	3 60,71
	Полдник								
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02		0 2,2
pa ₃	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	2	0	-	0 4,05
			1,5	1,96	26,18	128,48	0,02		0 6,25
	Ужин								
75	Запеканка картофельная с овощами с маслом сливочным	120	3,9	11,9	25,2	223,4	0,09	5,08	8 18,98
pa3	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	5 11,14
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	-	0 10,54
			6,41	12,72	49,85	334,79	0,13	7,03	3 40,66
	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
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	7 120
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	5 24
		+	18,29	15,55	39,62	360,66	0,17	17,3	3 278,66
итого за день	ень		47,9	61,99	245,73	1760,21	2	40,39	470,22

№ рец	11 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества	ещества			Витамины		Минеральные в-ва	ные в-1
	Завтрак		Б	X	У	К/кал	B1 (С	Ca	Fe
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
pa ₃	Каша пшённая с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,1	108,55	0,91
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28			0		
			10,85	15,59	45,63	368,4	0,16	1,21		
	Обед									
51	Суп-пюре из разных овощей с гренками	150/12	1,73	3	7,82	65,19	0,04	4,5	43,17	
раз	Биточек из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3		0	7	
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,9	0,09	6,0	9,3	0,03	6		
pas	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78		0,05	0	14,05	
			17,49	16,31	68,05	488,94	1,66	12,45	103,39	
	Полдник									
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	
pa ₃	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	
	Ужин									
раз	Тефтели мясные	50	7,1	6,03	4,8	92,08	0,05	2	12,63	
pa ₃	Картофель запеченный из отварного	110	2,8	6,4	9,8	124,16	0	24	12	
pa ₃	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	
			12,05	12,72	39,98			26		
	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	
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4			10) 16	
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	
			8,07	4,19	33,6		0,09	15,44	48,07	
итого за день	день		51,84	50,12	221,67	1555,59	2,05	55,1	454,48	12,65

№ рец	12 день (вторник)	выход	Пищевые вещества	ещества			Витамины		Минеральные в-ва	ые в-ва
	Завтрак		Б	X	У	К/кал	B1 C		Ca I	Fe
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 с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0		0,65
			10,39	10,61	40,33	338,62	0,15	1,27	260,25	1,89
	Обед									
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42
pa3	Котлета рыбная	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14	20,13	0,35
205	Картофельное пюре без молока	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4		0,76
129	Икра кабачковая/ Свежие овощи	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88		0,24
pa3	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			13,98	10,18	55,79	389,47	0,22	16,7	89,82	8
	Полдник									
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
	7.		3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	1,19
	Ужин									
160	Шницель из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
194	Вермишель отварная	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			14,03	12,74	60,5	414,91	1,58	0,21	32,41	7,63
	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	(ень		49,35	40,03	226,6	1525,64	2,1	36,93	590,69	23,62

№ рец	13 день (среда)	выход	Пищевые в	ые вещества			Витамины		Минеральные в-ва	ые в-ва
	Завтрак		Б	X	У	К/кал	В1 С	(3	Ca	Fe
*011	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
pas	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28			0	4,05	0,65
			5,11	12,05	60,38	372,56	0,06	1,93	83,94	1,62
	Обед									
192/2022	Суп крестьянский со сметаной	150/5	1,22	3,46	6,82	63,98	0,03	6,66	12,8	0,4
раз	Картофель тушёный с рубленой свининой	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	150	0,36	0,53	10,55	4.	0	1,95	l I	0,33
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			25,9		48,69	475,63	0,29	47,21	81,99	3,56
	Полдник									
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			1,66	1,6	23,22	114,88	0,02	0		0,95
3	Ужин									
pa3	Тефтели мясные	60	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74
105	Пюре из гороха с маслом	110	12,94	2,87	28,5	184,1	0,22	0	57,5	3,33
pa3	Чай с сахаром	150	0	0	11,28		0	0	4,05	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			25,07	11,66	60,6			2	84,72	5,36
	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
	30		12,9	12,59	25,47	272	0,07	8,37		1,44
итого за день	цень		70,64	61,4	218,36	1659,48	0,75	59,51	327,19	12,93

№ рец	14 день (четверг)	выход	Пищевые вещества	ещества			Витамины		Минеральные в-ва	ые в-ва
-8	Завтрак		Б	X	У	К/кал	B 1 C		Ca	Fe
*801	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 пшенная/ пшеничная* с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,1	108,55	0,91
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			10,85	15,59	45,63	368,4	0,16	1,21		1,87
	Обед									
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/5	1,07	3,08	6,74	60,94	0,03	8,03	17,87	0,66
раз	Фрикадельки рыбные	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14		0,35
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,01	2	2,8	0,18
pa ₃	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			14,86	10,23	69,26	417,33	0,21	23,82	69,95	8,17
	Полдник									
274	Сдоба обыкновенная	45	3,5	2,8	26,5	145,11	0,07	0	7,4	0,3
pa3	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			3,5	2,8	37,78	190,19	0,07	0		0,95
	Ужин									
pa3	Картофель тушёный с рубленой индейкой	150	21,3	19,1	12,2	275,7	0,2	36,6	41,2	1,8
505	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	1	0,64
			23,45	19,39	37,58	386,66	0,24	36,6	55,79	3,09
	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		3,93
итого за день	день		58,1	60,28	214,27	1581,3	0,8	85,3	587,95	18,01

№ рец	15 день (пятница)	выход	Пищевые вещества	щества			Битамины		минеральные в-ва	SIC B-BA
	Завтрак		B	К		К/кал	B 1 C		Ca F	Fe
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 с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			10,39	10,61	40,33	338,62	0,15	1,27	260,25	1,89
	Обед									
168*	Суп картофельный с рыбной консервой	150	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74
раз	Тефтели мясные	50	3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2	12,63	0,74
193	Вермишель отварная	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
199	Капуста тушеная без томата	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
раз	Напиток витаминный	150	0,04	0	11,44	46,9	0	2,1	2,2	0,5
124*	Хлеб ржано-пценичный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			17,36	14,39	72,58	483,02	1,64	13,49	109,42	4,19
	Полдник									
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2
pa3	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			1,5	1,96	26,18	128,48	0,02	0	6,25	0,85
	Ужин									
раз	Ёжики мясные	50	3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2	12,63	0,74
205	Картофельное пюре без молока	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			8,71	11,42	39,95	301,29	0,18	7,35	58,55	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
	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	пень		55,65	53,33	203,06	1544,57	2,11	24,41	689,13	10,47

TAC SE	The contract of the contract o									
	Завтрак		8		У	К/кал	B 1 C		Ca F	Fe
*011	Бутерброд с повидлом на батсне	15/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	150	3,2	7,1	15,1	135,75	0,05	0,68	11	0,2
раз		150	0	0	11,28	45,08	0	0		0,65
			4,4	11,3	46,78	304,83	0,07	0,78	127,95	1,29
	Обед									
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78
раз	Котлета из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
133*	Фасоль отварная/ Икра морковная	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,4	67,9	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			17,8	20,16	76,01	628,51	1,69	8,25	101,38	9,87
	Полдник									
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
249			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	1,19
	Ужин									
75	Рулет картофельный с овощами с маслом сливочным	150	4,9	14,9	31,5	279,3	0,09	5,08	18,98	0,75
pa3	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			7,29	15,34	62	413,11	0,14	5,29	35,86	6,77
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из мяса с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04
126	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	0
			12,5	12,99	20,87	247,95	0,1	19,37	78,09	1,04
	итого за день		45,37	61,1	240,07	1757,38	2,05	33,69	355,88	20,16

No nell	17 лень (вторник)	выхол	Пишевые вешества	зещества			Витамины		Минеральные в-ва	ые в-ва
	Завтрак	,	Б		У	К/кал		C	Ca	Fe
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 с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
pa3	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	1/20	0	0	4,05	0,65
			10,39	14,9	40,33	338,62	0,15	1,27	260,25	1,89
	Обед									
37	Суп картофельный с бобовыми	150	1,41	2,3	8,16	59,28	0,1	5,7	72,75	0,69
pa3	Биточек морской	50	6,8	4,2	9,2		0,01	0,2		0,4
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	110	3,2	6,2	25,82	154,5	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	150	0,24	0,15	16,4		0	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			14,93	15,5	80,25	507,93	0,17	36,8	118,53	9,08
	Полдник									
284/311	Пирожок с яблоками	45	3,48	2,92	21,73	126,82	0	0	0	0
pa3	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
-			3,48	2,92	33,01	171,9	0	0	4,05	0,65
	Ужин									
раз	Кнели из индейки с рисом	60	9,6	6	0	83,64	0,02	0	7,2	0,84
105	Пюре из гороха с маслом	110	12,94	2,87	28,5	184,1	0,22	0	57,5	3,33
505	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0		0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			24,69	9,16	53,88	378,7	0,28	0	79,29	5,46
	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		0,1
			7,73	7,97	6,75	129,44	0,07	1,62	175,7	0,98
	итого за день		61,22	50,45	214,22	15	0,67	39,69	637,82	18,06

16,45	388,9	38,82	1,98	1652,1	224,43	54,95	49,69		итого за день	
1,86	47,62	16,42	0,06	198,21	25,13	6,89	7,59			
0,4	14	4	0,02	92	20,2	0,2	1	200	Сок фруктовый	
1,46	33,62	12,42	0,04	106,21	4,93	6,69	6,59	100	Голубцы ленивые с мясом с зеленью	
									Ужин дома с 19-00 до 20-00	
3,2	50,98	3,44	0,21	465,63	59,2	16,69	15,24			
0,64	10,54	0	0,04	65,88	14,1	0,29	2,15	30	Хлеб ржано-пшеничный	124*
0,3	3,2	0,04	0	116,5	29	0	0,09	150	Кисель из конфитюра	pa3
0,76	24,24	3,4	0,09	106,5	10,4	4,7	2,3	110	Картофельное пюре без молока	205
1,5		0	0,08	176,75	5,7	11,7	10,7	70	Ёжики мясные	раз
									Ужин	
1,18	15,3	0	0,04	164,13	28,76	4,52	2,11			ere e
0,65	4,05	0	0	45,08	11,28	0	0	150	Чай с сахаром	раз
0,53		0	0,04	119,05	17,48	4,52	2,11	45	Булочка детская	раз
									Полдник	
8,72	58,86	17,02	1,61	452,43	63,94	15,13	15,83			
0,85	14,05	0	0,05	87,84	18,78	0,39	2,86	40	Хлеб ржано-пшеничный	124*
0,33	11,14	1,95	0	45,51	10,55	0,53	0,36	150	Компот из свежих фруктов	раз
0,18	2,8	5	0,02	4,8	0,7	0,04	0,22	20	Овощи све: кие/ Салат Степной	9/2023
0,7	8,53	0	1,47	154,8	25,9	3,9	4,04	110	Вермишель отварная	193
6,23		0	0,04	109,08	4,18	7,64	7,4	50	Фрикадельки мясные	раз
0,42		10,07	0,03	50,4	3,83	2,63	0,95	150/5	1 Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	174/2021
34									Обед	
1,49	216,14	1,94	0,06	371,7	47,4	11,72	8,92			
0,65	4,05	0	0	45,08	11,28	0	0	150	Чай с сахаром	раз
0,53		1,83	0,04	203,48	28,7	7,85	3,91	150	Каша ячневая с маслом сливочным	pa3
0,31	138,6	0,11	0,02	123,14	7,42	3,87	5,01	10/20	Бутерброд с сыром на батоне	105*
e	Ca. Fe		1 C	К/кал В		X Y	Б		Завтрак	
NG R-89	тинеральные в-ва		ритамины	D		ещества	Пищевые вещества	выход	18 день (среда)	№ рец

№ рец	19 день (четверг)	выход	Пищевые вещества	ещества			Витамины		Минеральные в-ва	ые в-ва
	Завтрак		Б	X	У	К/кал	B 1 C	()	Ca	Fe
*011	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша пшённая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
pa3	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			6,58	10,94	53,31	339,48	0,15	1,26	128,05	2,02
	Обед									
192/2022	Рассольник домашний со сметаной	150/5	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54
357/1	Кнели рыбные	50	6,9	0,6	2,2	44,9	0,05	9,5	12,7	0,5
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
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	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			13,78	10,49	64,97	417,41	0,26	35,99	64,79	8,26
	Полдник									
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	8,69	0,02	0	4,4	0,3
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			1,66	1,6	23,22	114,88	0,02	0	8,45	0,95
	Ужин									
раз	Тефтели из индейки	50	7,1	8,1	4,3	118,3	0,02	0,23	12,2	0,85
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	110	4,04	3,9	25,9		1,47	0	8,53	0,71
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1		0,04	0	10,54	0,64
			13,29	12,29	55,58	384,06	1,53	0,23	35,32	2,85
	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		51,2	48,28	237,16	1593,73	2,07	43,08	385,27	15,45

итого за день	532* Сок фруктовый		Котлета мясная	Котлета мясная	Котлета мясная	124* Хлеб ржано-пшеничный Ужин Котлета мясная с овощн		*	/2018	*	/2018	/2018	/2018	/2018	*	*	* */2018	**	* 1/2018	* * * * /2018	/2020 /2020 * *) /2020 /2018)24 //2020 //2018)224 /2020 /2021 *	024 //2020 //2020	* 024 //2020 //2020	2020
	й		Котлета мясная с овощным салатом	Ужин дома с 19-00 до 20-00 ая с овощным салатом	Ужин дома с 19-00 до 20-00 ая с овощным салатом	ужин дома с 19-00 до 20-00 ая с овощным салатом	ишеничный Ужин дома с 19-00 до 20-00 ая с овощным салатом	и ишеничный Ужин дома с 19-00 до 20-00 ая с овощным салатом	Ужин шеничный Ужин дома с 19-00 до 20-00 ая с овощным салатом	Ужин шеничный Ужин дома с 19-00 до 20-00 ая с овощным салатом	ужин Ужин шеничный Ужин дома с 19-00 до 20-00 ая с овощным салатом	ужин ужин шеничный ужин дома с 19-00 до 20-00 ая с овощным салатом	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный Чай с сахаром Фрукты (Плоды свежие) Ужин Рагу овощное Чай с сахаром Хлеб ржано-пшеничный Ужин дома с 19-00 до 20-00 Котлета мясная с овощным салатом	Полдник жано-пшеничный ды свежие) Ужин шеничный Ужин дома с 19-00 до 20-00 ая с овощным салатом	Полдник жано-пшеничный ды свежие) ужин Ужин Ужин Ужин Орон 10 до 20-00 Ужин дома с 19-00 до 20-00 ая с овощным салатом	Полдник Полдник жано-пшеничный Ч ды свежие) Ужин Ужин Ужин Ужин В Ужин В Ужин В Ужин В О О О О О О О О О О О О О О О О О О	жих фруктов Полдник Толдник жано-пшеничный ды свежие) Ужин Ужин Ужин Ужин Орон орон орон орон орон орон орон орон	жих фруктов шеничный Полдник жано-пшеничный ужин ужин Ужин Ужин Ужин ода с овощным салатом	ковая отварная жих фруктов Полдник жано-пшеничный ужин ужин Ужин Ужин Ужин дома с 19-00 до 20-00 ая с овощным салатом								
		0		0	0																						
	150	60/30				30	30	130 150 30	130 150 30	130 150 30	1 шт 130 150 30	150 1 шт 130 150 30	150 1 mr 1 mr 130 150	45 150 1 mr 1 mr 130 150 30	45 150 1 mr 1 mr 130 150	45 150 1 mr 1 mr 130 150 30	150 40 45 45 150 1 mr 130 150	30 150 40 45 150 1 шт 130 150 30	110 30 150 40 45 150 1 mr	60 110 30 150 40 45 45 150 1 mr	150/12 60 110 30 150 40 45 150 1 шт 130 150 150	150/12 60 110 30 30 150 40 45 45 150 1 mr	150/12 60 110 30 150 40 45 150 1 шт 130 150 30	150 150/12 60 110 30 150 44 45 150 1 mr	150 150 150 150/12 60 110 30 30 40 40 45 150 130 130 130	5/20 150 150 150 150/12 160 110 30 150 44 45 150 1130 130 150 150 150	0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0 0
6,96	0,6	6,36			6,53	2,15 6,53	2,15 6,53	4,38 0 2,15 6,53	4,38 0 2,15 6,53	3,98 4,38 0 2,15 6,53	0,6 3,98 4,38 0 2,15 6,53	0,6 3,98 4,38 0 2,15 6,53	3,38 0 0,6 3,98 4,38 0 2,15 6,53	3,38 0 0,6 3,98 4,38 0 2,15 6,53	20,72 3,38 0 0,6 3,98 4,38 4,38 0 2,15	2,86 20,72 3,38 3,38 0 0,6 3,98 4,38 4,38 0 2,15 6,53	0,36 2,86 20,72 3,38 3,38 0 0,6 3,98 4,38 4,38 0 2,15	0,9 0,36 2,86 20,72 3,38 0 0,6 3,98 4,38 0 0 2,15	2,7 0,9 0,36 2,86 20,72 3,38 3,38 0 0,6 3,98 4,38 0 0 2,15	9,6 2,7 0,9 0,36 2,86 20,72 20,72 3,38 0 0,6 3,98 4,38 0 0 0,6	4,3 9,6 9,6 2,7 0,9 0,36 2,86 20,72 3,38 0 0,6 3,98 4,38 0 0 0,53	4,3 9,6 2,7 0,9 0,36 2,86 20,72 3,38 0 0,6 3,98 4,38 4,38 0 0	8,92 4,3 9,6 2,7 0,9 0,36 2,86 20,72 20,72 3,38 0,6 3,98 4,38 0 2,15	3,38 3,38 3,98 4,38 4,38 0,9 0,9 0,36 20,72 0,6 3,98 3,98 4,38 0,6	3,91 0 8,92 4,3 9,6 2,7 0,9 0,36 2,86 20,72 20,72 3,38 3,38 3,38 4,38 4,38 6,53	5,01 3,91 0 8,92 4,3 9,6 2,7 0,9 0,36 2,86 20,72 20,72 3,38 0 0,6 3,98 4,38 0 0,6 3,98	6 3,38 3,38 4,38 4,38 4,38 4,38 6,53
154	0,6	14,8			7,49	0,29 7,49	0,29 7,49	7,2 0 0,29 7,49	7,2 0 0,29 7,49	1,91 7,2 0 0,29 7,49	7,2 0,29 7,49	0 0,6 1,91 7,2 0 0,29 7,49	1,31 0 0,6 1,91 7,2 0 0,29 7,49	1,31 0 0,6 1,91 7,2 0 0,29 7,49	14,87 1,31 0 0,6 1,91 7,2 0 0,29 7,49	0,39 14,87 1,31 0,6 1,91 1,91 7,2 0 0,29 7,49	0,53 0,39 14,87 1,31 0 0,6 1,91 1,91 7,2 0 0,29 7,49	0,09 0,53 0,39 14,87 1,31 0 0,6 1,91 1,91 7,2 0 0,29 7,49	3,9 0,09 0,53 0,39 14,87 1,31 0 0,6 1,91 7,2 0 0,29 7,49	3,9 0,09 0,53 0,53 0,39 14,87 1,31 0 0,6 1,91 1,91 7,2 0 0,29 7,49	3,96 6 3,9 0,09 0,53 0,53 0,39 14,87 1,31 0 0,6 1,91 7,2 0 0,29 7,49	3,96 6 3,9 0,09 0,53 0,39 114,87 1,31 0 0,6 1,91 7,2 0 0,29 7,49	16,01 3,96 6 6 3,9 0,09 0,53 0,53 11,31 0 0,6 1,91 1,91 7,2 0 0,29 7,49	16,01 16,01 3,96 6 6 6 3,9 0,09 0,53 0,39 114,87 1,31 0 0,6 1,91 1,91 7,2 0 0,29 7,49	7,85 0 16,01 16,01 3,96 6 6 6 3,9 0,09 0,53 0,39 14,87 1,31 0 0,6 1,91 1,91 7,2 0 0,29 7,49	8,16 7,85 0 0 16,01 3,96 6 3,9 0,09 0,09 0,53 0,53 0,53 11,31 0 0 0,6 1,91 1,91 7,2 0 0,29 7,49	Ж У 8,16 7,85 0 16,01 16,01 3,96 6 3,96 6 3,9 0,09 0,09 0,39 14,87 11,31 0 0 0,6 1,91 1,91 7,2 0 0,29 7,49
23,23	15,6	7,63			40,98	14,1 40,98	11,28 14,1 40,98	15,6 11,28 14,1 40,98	15,6 11,28 14,1 40,98	50,01 15,6 11,28 14,1 40,98	15,6 50,01 15,6 11,28 14,1 40,98	11,28 15,6 50,01 15,6 11,28 14,1 40,98	23,13 11,28 15,6 50,01 15,6 11,28 11,28 14,1 40,98	23,13 11,28 15,6 50,01 15,6 11,28 14,1 40,98	76,95 23,13 11,28 15,6 50,01 15,6 11,28 11,28 11,28 11,28	18,78 76,95 23,13 11,28 15,6 50,01 15,6 11,28 14,1 40,98	10,55 18,78 76,95 23,13 11,28 15,6 50,01 15,6 11,28 11,28 14,1 40,98	0,9 10,55 18,78 76,95 23,13 11,28 15,6 50,01 15,6 11,28 11,28 11,28 11,28	27,9 0,9 10,55 18,78 76,95 23,13 11,28 15,6 50,01 15,6 11,28 11,28 14,1	0 27,9 0,9 10,55 18,78 76,95 23,13 11,28 15,6 50,01 15,6 11,28 11,28 11,28	18,82 0 27,9 0,9 10,55 18,78 76,95 23,13 11,28 15,6 50,01 15,6 11,28 11,28 11,28	18,82 0 27,9 0,9 10,55 18,78 76,95 23,13 11,28 15,6 50,01 15,6 11,28 11,28 11,28	47,4 18,82 0 27,9 0,9 10,55 18,78 76,95 23,13 11,28 15,6 50,01 15,6 11,28 11,28 11,28 11,28 11,28	11,28 47,4 18,82 18,82 0,9 10,55 18,78 76,95 23,13 11,28 15,6 50,01 15,6 11,28 11,28 11,28 11,28	28,7 11,28 47,4 18,82 18,82 0 0 27,9 10,55 18,78 76,95 23,13 11,28 11,28 15,6 50,01 15,6 11,28 11,28	7,42 28,7 11,28 47,4 47,4 47,4 18,82 0 27,9 0,9 10,55 18,78 76,95 23,13 11,28 11,28 15,6 50,01 15,6 11,28 11,28 11,28 11,28 11,28 11,28 11,28 11,28 11,28 11,28	7,42 28,7 11,28 47,4 18,82 18,82 0 27,9 0,9 10,55 18,78 76,95 23,13 11,28 15,6 50,01 15,6 11,28 11,28
257,45		189,95			251,36																						К/кал 123,14 203,48 45,08 371,7 1,12,6 83,64 157,71 9,3 45,51 87,84 526,6 117,9 45,08 67,5 230,48 140,4 45,08 65,88 251,36
0,12					0,16																						B1
16,64	15	1,64			6,6	6,6	6,6	6,6 0 6,6	6,6 0 0 6,6	6,6 0 0 6,6	15 15 6,6 0 0 0 6,6	15 15 6,6 0 0 6,6	0 15 15 0 6,6 0 0 6,6	0 0 15 15 6,6 0 0 6,6	13,62 0 0 15 15 15 6,6 0 0	13,62 0 0 0 15 15 15 0 6,6	1,95 0 13,62 0 0 0 15 15 15 0 6,6 0 0	1,95 0 13,62 13,62 0 0 0 15 15 15 0 6,6	1,95 0 13,62 13,62 13,62 15 15 15 0 0 0 0 0 0	0 6 1,95 0 13,62 13,62 15 15 15 0 0 0 0 0 0 0	5,67 0 0 0 1,95 0 13,62 15 15 15 0 0 0 0 0 0 0 0 0	5,67 0 0 0 1,95 13,62 13,62 15 15 0 0 0 0 0 0	1,94 5,67 0 0 0 1,95 1,95 0 13,62 15 15 15 0 6,6	1,94 5,67 0 0 0 1,95 1,95 0 13,62 15 15 0 6,6 6,6	1,83 0 1,94 1,94 5,67 0 0 0 1,95 1,95 0 0 13,62 15 15 15 0 6,6	0,11 1,83 1,83 0 0 1,94 1,94 5,67 0 0 0 1,95 0 13,62 15 15 15 0 6,6 6 6,6	0,11 1,83 0 1,94 5,67 5,67 0 0 0 13,62 13,62 15 15
46	24	22			44,89	10,54 44,89	4,05 10,54 44,89	30,3 4,05 10,54 44,89	30,3 4,05 10,54 44,89	36,6 30,3 4,05 10,54 44,89	36,6 36,6 30,3 4,05 10,54 44,89	4,05 24 36,6 30,3 4,05 10,54 44,89	8,55 4,05 24 36,6 36,6 30,3 4,05 10,54 44,89	8,55 4,05 24 36,6 30,3 4,05 10,54 44,89	133,52 8,55 4,05 24 36,6 30,3 4,05 10,54 44,89	14,05 133,52 8,55 4,05 24 36,6 36,6 30,3 4,05 10,54 44,89	11,14 14,05 133,52 8,55 4,05 24 36,6 30,3 4,05 10,54 44,89	19,5 11,14 14,05 133,52 8,55 4,05 24 36,6 36,6 30,3 4,05 10,54	10,23 19,5 111,14 114,05 133,52 8,55 4,05 24 36,6 36,6 30,3 4,05 110,54 44,89	7,2 10,23 19,5 11,14 14,05 133,52 8,55 4,05 24 36,6 36,6 30,3 4,05 110,54	71,4 7,2 10,23 19,5 11,14 11,05 133,52 8,55 4,05 24 36,6 30,3 4,05 10,54	71,4 7,2 10,23 19,5 11,14 14,05 133,52 8,55 4,05 24 36,6 30,3 4,05 10,54	216,14 71,4 71,2 110,23 119,5 111,14 114,05 133,52 8,55 4,05 24 36,6 30,3 4,05 10,54 44,89	4,05 216,14 71,4 71,2 110,23 119,5 111,14 114,05 133,52 8,55 4,05 24 36,6 30,3 4,05 110,54 44,89	73,49 4,05 216,14 71,4 71,4 7,2 110,23 119,5 111,14 114,05 133,52 8,55 4,05 24 36,6 30,3 4,05 110,54 44,89	138,6 73,49 4,05 216,14 71,4 71,2 110,23 119,5 111,14 114,05 133,52 8,55 4,05 24 36,6 30,3 4,05 110,54 44,89	
16.4	3,3	1			2,24	0,64 2,24	0,65 0,64 2,24	0,95 0,65 0,64 2,24	0,95 0,65 0,64 2,24	0,95 0,65 0,64 2,24	3,3 4,49 0,95 0,65 0,64 2,24	0,65 3,3 4,49 0,95 0,65 0,64 2,24	0,54 0,65 3,3 4,49 0,95 0,65 0,64 2,24	0,54 0,65 3,3 4,49 0,95 0,65 0,64 2,24	3,88 0,54 0,65 3,3 4,49 0,95 0,65 0,64 2,24	0,85 3,88 0,54 0,65 3,3 4,49 0,95 0,65 0,65 2,24	0,33 0,85 3,88 0,54 0,65 3,3 4,49 0,95 0,65 0,65 2,24	0,33 0,33 0,85 3,88 0,54 0,65 3,3 4,49 0,95 0,65 0,65	0,85 0,33 0,33 0,85 3,88 0,65 3,3 4,49 0,65 0,65 0,65 0,664 2,24	0,84 0,85 0,33 0,33 0,33 0,85 3,88 0,54 0,65 3,3 4,49 0,65 0,65 0,65 0,64 2,24	0,68 0,84 0,85 0,33 0,33 0,85 3,88 0,65 3,3 4,49 0,65 0,65 0,65 0,65	0,68 0,84 0,85 0,33 0,33 0,33 0,85 3,88 0,65 3,3 4,49 0,65 0,65 0,65	0,68 0,84 0,85 0,33 0,33 0,33 0,85 3,88 0,65 3,3 4,49 0,65 0,65 0,65	0,65 1,49 0,68 0,84 0,85 0,33 0,33 0,33 0,33 0,54 0,65 3,88 3,3 4,49 0,65 0,65 0,65 0,65 2,24	0,53 0,65 1,49 0,68 0,84 0,85 0,33 0,33 0,33 0,85 3,88 0,65 3,3 4,49 0,65 0,65 0,65 0,65 0,65 2,24	0,31 0,53 0,65 1,49 0,68 0,88 0,85 0,33 0,33 0,33 0,33 0,54 0,65 3,88 3,3 4,49 0,65 0,65 0,65 0,65 2,24	Fe 0,31 0,53 0,65 1,49 0,68 0,88 0,88 0,83 0,33 0,33 0,33 0,85 3,88 0,65 3,8 4,49 0,65 0,65 0,65 0,65 0,65 0,65 0,65 0,65

Использованы сборники рецептур:

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

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

200/1 Картотека блюд для лечебного питания

pa3 Блюда разработанные МКУП "Центр социального питания г. Березники"

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 275152970271060640478711546600923288287568428828

Владелец Глушенок Юлия Адольфовна Действителен С 25.10.2024 по 25.10.2025