

НРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ-ясли (для детей с хроническими заболеваниями-диабетом)

с исключением продуктов: молоко, свекла, томатная паста, ингридиентов, грецневая крупа, манная крупа, индийская крупа, какао порошок, кофеин

№ ред	I день (понедельник)	Завтрак	Пищевые вещества	Витамины	Минеральные в-ва
08*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01 8,16 7,42 123,14 0,02 0,11	К/кал В 1 С	Са Ге
14*	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91 7,85 28,7 203,48 0,04 1,83		138,6 0,31
143	Чай с сахаром	150	0 0 11,28 45,08 0 0		73,49 0,53
			8,92 16,01 47,4 371,7 0,06 1,94		4,05 0,65
					1,49
68	Суп картофельный с рыбной консервой	150	5,74 3,24 7,52 83,93 0,06	4,29	54,71 0,74
833	Шницель из свинины	50	7,6 8,4 4,1 126,3 0,07	0 0	7 0,9
103	Картофель отварной	110	2,3 5,2 19,9 134,02 0,09		13,44 8,76 0,75
29	Икра кабачковая	20	0,24 0,94 1,54 15,6 0,01	2,88	9,6 0,24
413	Компот из сухофруктов	150	0,24 0,15 16,4 67,93 0	0,21	6,34 5,38
24*	Хлеб ржано-пшеничный	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
25	Полдник				
43	Батон/Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38 1,31 23,13 117,9 0,05	0	8,55 0,54
43	Чай с сахаром	150	0 0 11,28 45,08 0,05	0 0	4,05 0,65
			3,38 1,31 34,41 162,98 0,05		12,6 1,19
43	Ужин				
93	Тефтели мясные	50	7,1 6,03 4,8 92,08 0,05	2	12,63 0,74
43	Макаронные изделия отварные	110	4,04 3,9 25,9 154,8 1,47	0	8,53 0,71
24*	Компот из свежих фруктов	150	0,36 0,53 10,55 45,51 0	1,95	11,14 0,33
24*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15 0,29 14,1 65,88 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				
	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 (Пиоды свежие)	150	0,6 0,6 15,6 67,5 0,05	15 24	3,3
	Всего за день		53,26 54,96 227,75 1665,51 2,37	43,33 571,74 18,24	

№ рец	4 день (четверг)	выход	Пищевые вещества		Витамины	Минеральные в-ва				
			Б	Ж	У	K/кал	С	Са	Fe	
110*	Бутерброл 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	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
		6,58	10,94	53,31	339,48	0,15	1,26	128,05	2,02	
	Обед									
174/2021	Ци 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	45,3	0,02	0,19	0,03	0,43
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6	19,5	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	87,84	0,05	0	14,05	0,85
		13,39	8,19	70,41	415,57	1,6	16,47	63,91	8,12	
	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
		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	129,83	0	0	5,4	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	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
		11,55	12,69	47,98	374,81	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	67,5	0,05	15	24	3,3
	Итого за день		43,8	51,45	242,49	1636,04	2,13	63,23	434,61	19,05

№ рец	5 день (пятница)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe	
108*	Булерброд 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 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	25	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	19,5	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	45,08	0	0	4,05	0,65	
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
		2,1	2,56	41,78	195,98	0,07	15	30,25	4,15		
	Ужин										
раз	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	
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	
		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	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	
	иного за день	51,78	51,46	202,7	1498,3	0,79	55,15	620,14	18,6		

№ рец	6 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества	Витамины	Минеральные в-ва				
		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Р-Fe
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05
	Обед								
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39
раз	Биточек из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53
129	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	0,01	2,88	9,6
раз	Напиток витаминный	150	0,04	0	11,44	46,9	0	2,1	2,2
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05
	Полдник								
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05
	Ужин								
раз	Ёжики мясные	50	3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2	12,63
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	110	3,2	6,2	25,82	154,5	0	28,8	14,4
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54
	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
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14
	итого за день								
		46,66	57,42	223,94	1691,18	1,9	53,99	405,31	10,96

№ рецепт	7 день (вторник)	Выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва	
		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на багете	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05
		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
раз	Тефтели из рыбы	50	4,4	1,03	4,6	45,3	0,02	0,19	0,03
205	Картофельное пюре без молока	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24
199	Капуста тушеная (без томата)	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05
		11,99	9,53	62,38	393	0,27	14,6	134,71	8,76
	Полдник								
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55
раз	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								
	Фрикадельки мясные	50	3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2	12,63
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76
раз	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
		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
	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
		7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	195,61	4,91
итого за день		37,87	38,36	235,85	1443,5	0,75	50,05	506,95	19,66

№ рец	8 день (среда)	выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В	С	Са	Фе
108*	Бутерброл 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 пшённая 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	45,08	0	0	4,05	0,65
		8,92	16,01	47,4	371,7	0,06	1,94	216,14	1,49	
	Обед									
49	Суп-пюре из картофеля с гренками	150/12	4,3	3,96	18,82	142,6	0,1	5,67	71,4	0,68
раз	Шницель из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
раз	Картофель запеченный из отварного	130	3,12	6,05	25,4	152,2	0	24	12	1,08
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6	19,5	0,33
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
		19,14	19,42	78,55	563,75	0,25	37,62	135,09	4,17	
	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	8,45	0,95	
	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 без молока	110	1,9	4,9	9,3	90,2	0,1	3,4	29,7	0,8
раз	Компот "Витаминка"	150	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
		11,14	13,57	53,98	384	0,16	4,1	76,35	9,09	
	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
	итого за день		9,02	8,38	13,62	188,68	0,05	14,42	40,62	1,66
		49,88	173,93	864,91	5665,69	2,37	173,47	1936,35	67,91	

№ рец	9 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва	
		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6
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
		10,39	10,61	40,33	338,62	0,15	1,27	260,25	1,89
	Обед								
174/2021	Цы из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46
раз	Котлета рыбная Любительская	70		8,75	2,2	4,2	71,4	0,04	0,4
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76
раз	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20		1	0,04	2,6	5,4	0,03	6
раз	Компот из изюма	150		0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40		2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0
		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
раз	Чай с сахаром	150		0	0	11,28	45,08	0	0
		3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	4,05	0,65
	Ужин								
раз	Биточек из индейки	60		4,85	8,66	4,02	101,45	0,1	0
193	Макаронные изделия отварные	110		4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0
раз	Чай с сахаром	150		0	0	11,28	45,08	0	0
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30		2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0
		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
	Кисломолочный напиток	100		2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7
	Фрукт	100		0,4	0,4	10,4	45	0,03	10
итого за день		53,97	49,53	215,51	1542,42	2,2	43,93	639,62	17,623

№ рец	11 день (понедельник)	ВЫХОД	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва	
		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6
раз	Каша пшённая с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,1	108,55
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05
		10,85	15,59	45,63	368,4	0,16	1,21	251,2	1,87
	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	0,07	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	0,9	9,3	0,03	6	19,5
раз	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	87,84	0,05	0	14,05
		17,49	16,31	68,05	488,94	1,66	12,45	103,39	3,57
	Полдник								
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55
раз	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								
	Тефтели мясные	50	7,1	6,03	4,8	92,08	0,05	2	12,63
раз	Картофель запеченный из отварного	110	2,8	6,4	9,8	124,16	0	24	12
раз	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	327,2	0,09	26	39,22	3,11
	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	45	0,03	10	16
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14
итого за день		51,84	50,12	221,67	1555,59	2,05	55,1	454,48	12,65

№ рец	12 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 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
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
	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	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	24,24	0,76
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 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
	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
	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
	Ужин дома с 19-00 до 20-00	14,03	12,74	60,5	414,91	1,58	0,21	32,41	7,63	
	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
	итого за день		49,35	40,03	226,6	1525,64	2,1	36,93	590,69	23,62

№ рец	13 день (среда)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Ге	
110*	Бутерброл с повидлом на багете	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
раз	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	45,08	0	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 тушеный 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	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	
		25,9	23,5	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	8,45	0,95		
	Ужин										
раз	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	
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	
		25,07	11,66	60,6	423,96	0,31	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	
	итого за день	70,64	11,4	218,36	1659,48	0,75	59,51	327,19	12,93		

№ рец	15 день (пятница)	выход	Пищевые вещества		Ккал	В	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж			У	С	Са	Fe
105*	Бутерброл 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-пшеничный	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
раз	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	Бэники 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
	итого за день		55,65	53,33	203,06	1544,57	2,11	24,41	689,13	10,47

№ рец	16 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества		Витамины	Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С
110*	Бутерброл с повидлом на батоне	15/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	150	3,2	7,1	15,1	135,75	0,05	0,68
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0
			4,4	11,3	46,78	304,83	0,07	0,78
	Обед						127,95	1,29
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6
раз	Котлета из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0
133*	Фасоль отварная/ Икра морковная	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,4	67,9	0,01	0,25
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0
			17,8	20,16	76,01	628,51	1,69	8,25
	Полдник						101,38	9,87
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0
249			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0
	Ужин						12,6	1,19
75	Рулет картофельный с овощами с маслом сливочным	150	4,9	14,9	31,5	279,3	0,09	5,08
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		7,29	15,34	62	413,11	0,14	5,29
	Блюдо из мяса с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37
126	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15
	итого за день		45,37	61,1	240,07	1757,38	2,05	33,69
							355,88	20,16

№ рец	17 день (вторник)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	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	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
раз	Биточек морской	50	6,8	4,2	9,2	102,7	0,01	0,2	0,01	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	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
	Полдник									
284/311	Пирожок с яблочками	45	3,48	2,92	21,73	126,82	0	0	0	0
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	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	4,05	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
	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
	итого за день	61,22	50,45	214,22	1526,59	0,67	39,69	637,82	18,06	

№ рец	18 день (среда)	выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кап	В 1	С	Са	Ге
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 яичная 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	45,08	0	0	4,05	0,65
		8,92	11,72	47,4	371,7	0,06	1,94	216,14	1,49	
	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	Фрикадельки мясные	50	7,4	7,64	4,18	109,08	0,04	0	6,88	6,23
193	Вермишель отварная	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
91/2023	Овощи свежие/ Салат Степной	20	0,22	0,04	0,7	4,8	0,02	5	2,8	0,18
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
		15,83	15,13	63,94	452,43	1,61	17,02	58,86	8,72	
	Полдник									
	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	0,65
		2,11	4,52	28,76	164,13	0,04	0	15,3	1,18	
	Ужин									
	Ёжики мясные	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
раз	Картофельное пюре без молока	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
раз	Кисель из конфитюра	150	0,09	0	29	116,5	0	0,04	3,2	0,3
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
		15,24	16,69	59,2	465,63	0,21	3,44	50,98	3,2	
	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
	итого за день		49,69	54,95	224,43	1652,1	1,98	38,82	388,9	16,45

№ рец	19 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва	
		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Ге
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4
раз	Каша пшённая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05
		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
357/1	Кнели рыбные	50	6,9	0,6	2,2	44,9	0,05	9,5	12,7
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76
129	Икра кабачковая/Овощи свежие	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05
		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	69,8	0,02	0	4,4
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05
		1,66	1,6	23,22	114,88	0,02	0	8,45	0,95
	Ужин								
	Тефтели из индейки	50	7,1	8,1	4,3	118,3	0,02	0,23	12,2
раз	Макаронные изделия (ракушки) отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53
193	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05
раз	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54
124*		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
	Фруктовое пюре	100	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14
	итого за день		15,89	12,96	40,08	337,9	0,11	5,6	148,66
		51,2	48,28	237,16	1593,73	2,07	43,08	385,27	15,45

№ рец.	20 день (пятница)	Вв*ход	Пищевые вещества		Витамины	Минеральные в-ва		
			Б	Ж		У	К/кал	В 1
108*	Бутерброл с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11
раз	Каша яичная с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0
		8,92	16,01	47,4	371,7	0,06	1,94	216,14
	Обед							1,49
4/2024	Суп-поре "Вкусный" с гренками	150/12	4,3	3,96	18,82	1,22,6	0,1	5,67
165/2020	Колбасик Особый	60	9,6	6	0	83,64	0,02	0
191	Рис припущеный	110	2,7	3,9	27,9	157,71	1,76	0
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0
		20,72	14,87	76,95	526,6	1,96	13,62	133,52
	Полдник							3,88
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15
		3,98	1,91	50,01	230,48	0,1	15	36,6
	Ужин							4,49
137/2018	Ragu овощное	130	4,38	7,2	15,6	140,4	0,12	6,6
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0
		6,53	7,49	40,98	251,36	0,16	6,6	44,89
	Ужин дома с 19-00 до 20-00							2,24
	Котлета мясная с овощным салатом	60/30	6,36	14,8	7,63	189,95	0,07	1,64
532*	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15
	итого за день		47,11	55,68	238,57	1637,59	2,4	53,8
	Использованы сборники рецептур:							
200	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Пермь 1998							
200*	Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2012							
200/1	Картотека блюд для лечебного питания							
раз	Блюда разработанные МКУП "Центр социального питания г. Березники"							
200/2	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год							

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 86695774623375700579819917695010535788983042400

Владелец Глущенок Юлия Адольфовна

Действителен С 09.12.2025 по 09.12.2026

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 86695774623375700579819917695010535788983042400

Владелец Глущенок Юлия Адольфовна

Действителен С 09.12.2025 по 09.12.2026