СОГЛАСОВАНО
Руководитель дошкольного образовательного учреждения № 88
_______ (____________)
"__" ___09___ 2022г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКУП "Центр социального питания г.Березники"
С.А.Якушева
"__" ________ 2022г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (для детей с хроническими заболеванием-пищевая аллергия)

с исключением продуктов: молоко, свекла, томатная паста, цитрусовые, кукурузная крупа, гречневая крупа, манная крупа, пшеничная крупа, какао порошок, кофейный напиток, мясо говядина, яйцо куриное, шиповник

возраст 3-7 лет

№ рец	1 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		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	138,60	0,31
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	2,36	3,20	19,68	116,84	0,04	0,00	16,38	0,36
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			7,37	11,36	40,64	294,08	0,06	0,11	159,84	1,45
	Обед									
168*	Суп картофельный с рыбной консервой	200	7,80	4,40	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1,00
раз	Колбасик куриный Здоровье	70	6,80	8,20	10,90	146,34	0,01	0,45	28,53	0,64
раз	Картофель запеченный из отварного	130	3,12	6,05	25,40	152,20	0,00	24,00	12,00	1,08
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,90	0,09	0,90	9,30	0,03	6,00	19,50	0,33
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			22,49	19,41	90,58	613,22	0,20	36,53	159,64	10,56
	Полдник									
125	Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			4,60	1,31	49,25	227,30	0,05	0,00	9,16	0,63
	Ужин									
раз	Тефтели из индейки	70	9,90	11,30	6,00	165,60	0,02	0,23	12,20	0,90
210	Капуста отварная с маслом сливочным	120/5	1,46	4,88	8,09	86,35	0,13	91,00	34,00	0,13
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			14,94	16,67	51,11	415,85	0,22	91,23	68,71	2,87
	итого за день		49,40	48,75	231,59	1550,45	0,53	127,87	397,35	15,51

№ рец	2 день (вторник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Ь	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
958/1	Бутерброд с повидлом на батоне	15/20	1,20	4,20	20,40	124.00	0.02	0.10	6.40	0,44
раз	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	7,79	9,90	35,91	266,90	0,19	1,46	144,73	1.21
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54.10	0.00	0.00	4,86	0,78
			9,04	**14.15**	**69,87**	**445,87**	**0,21**	1,56	**155.99**	**2,43**
	Обед									
34	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	1,67	4,29	10,22	97,87	0,07	9,48	11.59	0.65
раз	Рыба рубленая припущенная	60	10,70	0,40	0,26	47,44	0.04	0.00	13.80	0,26
205	Картофельное пюре (без молока)	150	2,70	5.50	12,20	125.90	0.20	4,40	31,50	0,90
199	Капуста тушеная (без томата)	30	0.64	1,03	9,90	23,54	0,01	5,10	17.30	0.65
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0.25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0.49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1.06
			19,58	**11,89**	**75,74**	**486,07**	**0,40**	**19,23**	**99,45**	**9,97**
	Полдник									
	Печенье	1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2.20	0,14
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0.00	13,54	54,10	0,00	0,00	4.86	0.78
			1,24	**0,40**	**28.96**	**123,70**	**0,02**	**0,00**	**7.06**	**0,92**
	Ужин									
раз	Шницель из цыпленка	70	8,89	10.40	6,30	154.80	0.02	0.49	23.86	0,75
194	Макаронные изделия отварные	130	4,70	5.70	23,30	172,00	1,50	2,20	15,60	1.10
раз	Компот "Витаминка"	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7.61	6.45
124*	Хлеб пшеничный	30	3,58	0.49	23,48	109.80	0.07	0,00	17,65	1.06
			17,46	**16,77**	72,76	**518,12**	**1,60**	**2,94**	**64,72**	**9,36**
	итого за день		**47,32**	**43,21**	**247,33**	**1573.76**	**2,23**	23,73	**327,22**	**22,68**

№ рец	3 день (среда)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша Дружба с маслом сливочным	200	2,22	3,36	20,96	122,88	0,02	0,00	3,74	0,36
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			7,23	**7,23**	**41,92**	**300,12**	**0,04**	**0,11**	**147,20**	**1,45**
	Обед									
51	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/16	2,31	4,00	10,42	86,92	0,05	6,00	57,56	0,60
раз	Котлета рыбная	70	10,30	1,93	6,77	85,38	0,03	0,14	20,13	0,35
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,75
211	Пюре из моркови	30	0,47	1,12	3,25	24,90	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			19,81	**14,37**	**80,16**	**519,74**	**0,26**	**23,81**	**128,45**	**3,62**
	Полдник									
269	Булочка "Дорожная"	30	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0,00	5,14	0,28
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			2,11	**4,52**	**31,02**	**173,15**	**0,04**	**0,00**	**10,00**	**1,06**
	Ужин									
раз	Биточек из индейки	60	4,85	8,66	4,02	101,45	0,10	0,00	6,64	0,35
210	Овощи отварные с маслом сливочным	120/5	1,46	4,88	8,09	86,35	0,13	91,00	34,00	0,13
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			9,89	**14,03**	**49,13**	**351,70**	**0,30**	**91,00**	**63,15**	**2,32**
	итого за день		**39,04**	**40,15**	**202,23**	**1344,71**	**0,64**	**114,92**	**348,80**	**8,45**

№ рец	4 день (четверг)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe
	Завтрак									
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	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
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			10,51	**17,19**	**53,46**	**413,54**	**0,08**	**1,64**	**287,06**	**1,54**
	Обед									
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1,27	3,51	5,19	67,20	0,04	13,42	20,61	0,56
раз	Запеканка картофельная с цыпленком	160	23,58	21,94	26,96	399,59	0,21	2,85	29,97	2,37
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	20	0,36	1,41	2,31	23,40	0,01	2,88	9,60	0,24
раз	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			30,64	**37,28**	**57,89**	**680,16**	**0,15**	**40,36**	**90,57**	**4,29**
	Полдник									
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0,00	11,25	0,53
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			1,66	**1,60**	**25,48**	**123,90**	**0,02**	**0,00**	**9,26**	**1,08**
	Ужин									
135	Рыба отварная	60	10,70	0,40	0,26	47,44	0,04	0,00	13,80	0,26
73	Рагу из овощей	130	2,34	9,40	14,30	151,60	0,06	8,00	35,17	0,72
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			16,62	**10,29**	**51,58**	**362,94**	**0,17**	**8,00**	**71,48**	**2,82**
	итого за день		59,43	66,36	**188,41**	**1580,54**	**0,42**	**50,00**	**458,37**	**9,73**

№ рец	5 день (пятница)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	15/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	200	5,50	9,03	32,50	236,30	0,06	1,53	143,60	0,45
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			8,42	**13,23**	**62,80**	**406,16**	**0,19**	**1,64**	**168,04**	**2,46**
	Обед									
43	Суп Крестьянский со сметаной	200/8	1,62	4,61	9,09	85,30	0,04	8,88	17,06	0,53
раз	Котлета рыбная Любительская	70	8,75	2,20	4,20	71,40	0,04	0,40	25,50	0,40
205	Картофельное пюре (без молока)	130	2,70	5,50	12,20	125,90	0,20	4,40	31,50	0,90
121*	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,60	0,01	2,00	2,80	0,18
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			19,49	**14,02**	**71,63**	**505,85**	**0,43**	**18,66**	**99,80**	**9,41**
	Полдник									
604*	Печенье	1 шт	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	5,80	5,80	0,42
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			1,50	**1,96**	**28,42**	**137,50**	**0,02**	**5,80**	**10,66**	**1,20**
	Ужин									
раз	Индейка отварная рубленая	60	9,60	6,00	0,00	83,64	0,02	0,00	7,20	0,84
106	Пюре из гороха с маслом	120/5	11,69	0,65	23,76	147,61	0,26	0,00	69,00	4,00
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			25,30	**7,78**	**59,90**	**395,66**	**0,36**	**2,34**	**107,22**	**6,30**
	итого за день		**54,71**	**36,99**	**222,75**	**1445,17**	**1,00**	**28,44**	**385,72**	**19,37**

№ рец	6 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	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	138,60	0,31
раз	Каша пшенная с маслом сливочным	200	3,26	3,78	22,72	137,80	0,08	0,00	6,86	0,64
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			8,27	**7,65**	**43,68**	**315,04**	**0,10**	**0,11**	**150,32**	**1,73**
	Обед									
33	Рассольник Домашний со сметаной	200/8	1,66	4,28	8,20	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72
420*	Фрикадельки из цыпленка	70	9,57	9,15	5,80	150,90	0,01	0,45	28,53	0,64
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5,00	27,08	176,40	1,76	0,00	10,23	0,85
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,90	0,09	0,90	9,30	0,03	6,00	19,50	0,33
раз	Компот "Витаминка"	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			20,43	**19,19**	**85,14**	**617,41**	**1,95**	**19,98**	**101,31**	**10,05**
	Полдник									
274	Сдоба обыкновенная	30	2,53	1,60	17,87	98,45	0,01	0,00	4,73	0,30
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			2,53	**1,60**	**31,41**	**152,55**	**0,04**	**0,00**	**9,59**	**1,08**
	Ужин									
раз	Кнели из индейки с рисом	75	10,69	10,89	4,22	157,65	0,01	0,00	5,75	0,67
210	Овощи отварные с маслом сливочным	120/5	1,46	4,88	8,09	86,35	0,13	91,00	34,00	0,13
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			16,95	**9,96**	**62,07**	**385,62**	**0,08**	**2,72**	**162,12**	**2,09**
	итого за день		**48,18**	**38,40**	**222,30**	**1470,62**	**2,17**	**22,81**	**423,34**	**14,95**

№ рец	7 день (вторник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		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	138,60	0,31
раз	Каша Дружба с маслом сливочным	200	5,27	11,31	22,69	215,28	0,09	1,33	126,49	0,56
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			10,28	**19,47**	**43,65**	**392,52**	**0,11**	**1,44**	**269,95**	**1,65**
	Обед									
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,08	9,08	10,60	0,68
раз	Рыба припущенная с маслом сливочным	60/5	10,70	0,40	0,26	47,44	0,04	0,00	13,80	0,26
203	Картофель отварной	120	2,50	5,71	21,80	146,00	0,09	13,44	8,76	0,75
199	Капуста тушеная (без томата)	30	0,64	1,03	9,90	23,54	0,01	5,10	17,30	0,65
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			19,97	**10,10**	**92,53**	**507,57**	**0,30**	**27,87**	**75,72**	**9,85**
	Полдник									
125	Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			3,38	**1,31**	**36,67**	**172,00**	**0,05**	**0,00**	**13,41**	**1,32**
	Ужин									
раз	Котлета из цыпленка	70	8,89	10,40	6,30	154,80	0,02	0,49	23,86	0,75
раз	Овощи тушеные в соусе	130	3,09	6,58	10,50	111,90	0,09	8,58	31,59	1,23
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			15,99	**18,11**	**52,94**	**431,11**	**0,19**	**11,41**	**86,47**	**3,44**
	итого за день		**49,62**	**48,99**	**225,79**	**1503,20**	**0,65**	**40,72**	**445,55**	**16,26**

№ рец	8 день (среда)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
116*	Бутерброд с повидлом на батоне	15/20	1.23	4,25	20,42	124.87	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271.30	0.06	2.44	97,98	0,70
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0.00	13,54	54,10	0,00	0,00	4.86	0,78
			6,46	**14,72**	**72,23**	**450,27**	**0,08**	**2,54**	**109,24**	**1,92**
	Обед									
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,65
раз	Биточек рыбный	70	10.30	1,93	6,77	85,38	0,03	0,14	20,13	0,35
205	Картофельное пюре (без молока)	130	2,70	5,50	12,20	125,90	0,20	4,40	31,50	0,90
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	30	0,36	1,41	2.31	23,40	0,01	2,88	9,60	0.24
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3.58	0,49	23.48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			19.06	**13,08**	**72,38**	**506,41**	**0,40**	**17,48**	**100,92**	**9,65**
	Полдник									
269	Булочка "Дорожная"	30	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0,00	5,14	0,28
раз	Чай с сахаром	180	0.00	0,00	13.54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			2,11	**4,52**	**31,02**	**173,15**	**0,04**	**0.00**	**10,00**	**1,06**
	Ужин									
раз	Жаркое с индейкой	170	18,00	21,42	12,01	312,78	0.13	14.94	35,24	2,08
раз	Чай с сахаром	180	0.00	0,00	13.54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0.00	17,65	1,06
			21,87	**22,09**	**55,17**	**504,10**	**0,21**	**15,19**	**60,50**	**9,59**
	итого за день		**49,50**	**54,41**	**230,80**	**1633,93**	**0,73**	**35,21**	**280,66**	**22,22**

№ рец	9 день (четверг)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		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	138,60	0,31
раз	Каша пшенная с маслом сливочным	200	7,79	9.90	35,91	266,90	0,19	1,46	144.73	1,21
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0.00	0,00	4,86	0,78
			12,80	**13,77**	**56,87**	**444,14**	**0,21**	**1,57**	**288,19**	**2,30**
	Обед									
215*	Суп из овощей со сметаной	200/8	2,90	7,30	10,49	189,07	0,08	6,00	61,39	0,78
раз	Тефтели из индейки	70	9,90	11.30	6,00	165.60	0,02	0,23	12,20	0.90
раз	Картофель запеченный из отварного	120	2,88	5.58	23,47	140,44	0,00	28,80	14,40	1.30
212	Пюре из моркови	30	0,47	1,12	3,25	24,90	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0.64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			20,16	**26,43**	**79,35**	**684,42**	**0,19**	**39,26**	**129,99**	**4,90**
	Полдник									
602*	Вафля	1 шт	1.24	0.40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54.10	0,00	0,00	4,86	0,78
			1,24	**0,40**	**28,96**	**123,70**	**0,02**	**0,00**	**7,06**	**0,92**
	Ужин									
раз	Шницель из цыпленка	60	7.62	8,96	5,40	132,69	0,06	54,11	73,92	1,10
191	Рис припущенный	130	3,22	4,72	32,73	186.38	1,76	0,00	10,23	0,85
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54.10	0,00	0,00	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			22,22	**20,83**	**45,68**	**452,28**	**0,13**	**54,11**	**96,43**	**2,94**
	итого за день		**56,42**	**61,43**	**210,86**	**1704,54**	**0,55**	**94,94**	**521,67**	**11,06**

№	10 день (пятница)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
рец	Завтрак		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	138,60	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
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			12,18	**17,14**	**49,80**	**404,43**	**0,19**	**1,65**	**300,24**	**2,33**
	Обед									
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1,27	3,51	5,19	67,20	0,04	13,42	20,61	0,56
раз	Котлета рыбная Любительская	70	8,75	2,20	4,20	71,40	0,04	0,40	25,50	0,40
193	Вермишель отварная	130	5,15	4,94	32,97	197,00	1,76	0,00	10,23	0,85
раз	Зеленый горошек отварной	20	1,00	0,04	2,56	14,60	0,07	5,00	5,20	0,14
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			20,04	**11,36**	**88,08**	**541,52**	**1,99**	**19,07**	**86,80**	**9,46**
	Полдник									
604*	Печенье	1 шт	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	5,80	5,80	0,42
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			2,10	**2,56**	**44,02**	**205,00**	**0,07**	**20,80**	**34,66**	**4,50**
	Ужин									
раз	Индейка тушеная с овощами	60/30	18,58	25,52	1,47	309,88	0,03	0,15	16,16	1,24
75	Запеканка картофельная с овощами	130	2,44	5,47	11,83	124,35	0,09	5,08	18,98	0,75
раз	Компот "Витаминка"	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			24,89	**31,66**	**56,46**	**625,55**	**0,20**	**5,48**	**60,40**	**9,50**
	итого за день		**59,21**	**62,72**	**238,36**	**1776,50**	**2,45**	**47,00**	**482,10**	**25,79**

№ рец	11 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	15/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	2,36	3,20	19,68	116,84	0,04	0,00	16,38	0,36
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			3,61	**7,45**	**53,64**	**295,81**	**0,06**	**0,10**	**27,64**	**1,58**
	Обед									
34	Рассольник ленинградский со сметаной	200/8	3,60	8,10	23,30	108,00	0,07	9,48	11,59	0,65
раз	Котлета из цыпленка	70	8,89	10,40	6,30	154,80	0,01	0,49	23,86	0,75
190	Рис отварной	130	3,27	4,71	34,91	195,15	0,02	0,00	3,88	0,42
199	Капуста тушеная (без томата)	30	0,64	1,03	9,90	23,54	0,01	5,10	17,30	0,65
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,70	81,52	0,02	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			22,08	**24,31**	**116,69**	**656,01**	**0,22**	**15,61**	**97,71**	**10,05**
	Полдник									
125	Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			3,38	**1,31**	**36,67**	**172,00**	**0,05**	**0,00**	**13,41**	**1,32**
	Ужин									
раз	Жаркое с индейкой	170	18,00	21,42	12,01	312,78	0,13	14,94	35,24	2,08
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			22,01	**22,55**	**48,15**	**477,19**	**0,21**	**17,28**	**66,26**	**3,54**
	итого за день		**51,08**	**55,62**	**255,15**	**1601,01**	**0,54**	**32,99**	**205,02**	**16,49**

№ рец	12 день (вторник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		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	138,60	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
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			12,18	**12,85**	**49,80**	**404,43**	**0,19**	**1,65**	**300,24**	**2,33**
	Обед									
168	Суп картофельный с рыбной консервой	200	7,80	4,40	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1,00
раз	Индейка отварная рубленая	60	9,60	6,00	0,00	83,64	0,02	0,00	7,20	0,84
205	Картофельное пюре (без молока)	130	2,70	5,50	12,20	125,90	0,20	4,40	31,50	0,90
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,90	0,09	0,90	9,30	0,03	6,00	19,50	0,33
раз	Компот "Витаминка"	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			24,87	**16,66**	**66,48**	**524,22**	**0,41**	**16,48**	**157,81**	**10,58**
	Полдник									
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,60	11,94	69,80	0,02	0,00	4,40	0,30
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			1,66	**1,60**	**25,48**	**123,90**	**0,02**	**0,00**	**9,26**	**1,08**
	Ужин									
раз	Овощи тушеные в соусе	150	3,57	7,60	12,10	129,10	0,06	8,00	35,17	0,72
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			8,37	**8,09**	**61,70**	**348,30**	**0,13**	**8,00**	**53,43**	**1,87**
	итого за день		**47,08**	**39,20**	**203,46**	**1400,85**	**0,75**	**26,13**	**520,74**	**15,86**

№ рец	13 день (среда)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
	Завтрак									
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша Дружба с маслом сливочным	200	2,22	3,36	20,96	122,88	0,02	0,00	3,74	0,36
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			7,23	**11,52**	**41,92**	**300,12**	**0,04**	**0,11**	**147,20**	**1,45**
	Обед									
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/8	2,90	7,30	10,49	189,07	0,08	6,00	61,39	0,78
раз	Тефтели из рыбы	70	6,18	1,43	6,43	63,40	0,02	0,19	0,03	0,43
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51	0,90
133*	Икра морковная (без томата)	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			16,09	**17,85**	**85,55**	**637,60**	**0,30**	**24,46**	**108,17**	**10,08**
	Полдник									
269	Булочка "Дорожная"	30	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0,00	5,14	0,28
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			2,11	**4,52**	**31,02**	**173,15**	**0,04**	**0,00**	**10,00**	**1,06**
	Ужин									
раз	Кнели из индейки с рисом	75	10,69	10,89	4,22	157,65	0,01	0,00	5,75	0,67
199	Капуста тушеная (без томата)	130	0,64	1,03	9,90	23,54	0,01	5,10	17,30	0,65
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			15,34	**13,05**	**50,26**	**345,60**	**0,10**	**7,44**	**54,07**	**2,78**
	итого за день		**40,77**	**46,94**	**208,75**	**1456,47**	**0,48**	**32,01**	**319,44**	**15,37**

№ рец	14 день (четверг)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	15/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	200	5,50	9,03	32,50	236,30	0,06	1,53	143,60	0,45
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			13,33	**15,81**	**59,61**	**474,20**	**0,15**	**1,74**	**403,59**	**1,46**
	Обед									
раз	Салат Степной (без яйца)	30	0,45	3,06	2,37	39,00	0,02	1,76	5,98	0,20
49	Суп-пюре из картофеля с гренками	200/16	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,70	97,00	0,92
раз	Биточек из индейки	60	4,85	8,66	4,02	101,45	0,10	0,00	6,64	0,35
210	Овощи отварные с маслом сливочным	130	1,46	4,88	8,09	86,35	0,13	91,00	34,00	0,13
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			31,57	**36,31**	77,77	**760,45**	**0,29**	**13,60**	**70,36**	**10,39**
	Полдник									
	Печенье	1 шт	1,14	2,36	14,52	74,80	0,02	0,00	5,60	0,30
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			6,17	**8,10**	**23,59**	**182,91**	**0,04**	**0,45**	**186,37**	**0,45**
	Ужин									
раз	Шницель из цыпленка	70	8,89	10,40	6,30	154,80	0,01	0,49	23,86	0,75
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	3,70	7,30	30,50	182,60	0,00	28,80	14,40	1,30
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			15,06	**11,76**	**60,11**	**410,38**	**1,26**	**4,28**	**41,47**	**4,02**
	итого за день		**66,13**	**71,98**	**221,08**	**1827,94**	**1,74**	**20,07**	**701,79**	**16,32**

№ рец	15 день (пятница)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
	Завтрак									
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	2,36	3,20	19,68	116,84	0,04	0,00	16,38	0,36
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			7,37	**7,07**	**40,64**	**294,08**	**0,06**	**0,11**	**159,84**	**1,45**
	Обед									
43	Суп крестьянский со сметаной	200/8	1,62	4,61	9,09	85,30	0,04	8,88	17,06	0,53
раз	Котлета рыбная	70	10,34	1,90	6,80	85,80	0,03	0,14	20,13	0,35
205	Картофельное пюре (без молока)	130	2,70	5,50	12,20	125,90	0,20	4,40	31,50	0,90
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	20	0,36	1,41	2,31	23,40	0,01	2,88	9,60	0,24
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			18,99	**15,85**	**64,36**	**497,74**	**0,37**	**18,63**	**109,96**	**3,46**
	Полдник									
125	Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			3,38	**1,31**	**36,67**	**172,00**	**0,05**	**0,00**	**13,41**	**1,32**
	Ужин									
раз	Ежики куриные	70	7,30	10,90	9,45	163,43	0,05	2,00	12,63	0,74
73	Рагу из овощей	130	4,38	7,20	15,60	140,40	0,12	6,60	30,30	0,95
раз	Компот "Витаминка"	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			3,87	**0,67**	**43,16**	**191,32**	**0,08**	**0,25**	**25,26**	**7,51**
	итого за день		**33,61**	**24,90**	**184,83**	**1155,14**	**0,56**	**18,99**	**308,47**	**13,74**

№ рец	16 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У		В 1	С	Ca	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	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
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			12,18	**17,14**	**49,80**	**404,43**	**0,19**	**1,65**	**300,24**	**2,33**
	Обед									
51	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/16	2,31	4,00	10,42	86,92	0,05	6,00	57,56	0,60
раз	Колбасик куриный Здоровье	70	6,80	8,20	10,90	146,34	0,01	0,45	28,53	0,64
191	Рис припущенный	130	3,22	4,72	32,73	186,38	0,02	0,00	4,20	0,40
121*	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,60	0,01	2,00	2,80	0,18
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			16,36	**17,61**	**97,55**	**613,56**	**0,17**	**8,70**	**118,35**	**9,33**
	Полдник									
604*	Печенье	1 шт	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	5,80	5,80	0,42
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			2,72	**1,96**	**40,98**	**188,00**	**0,02**	**6,37**	**6,31**	**0,49**
	Ужин									
раз	Тефтели из индейки	70	9,90	11,30	6,00	165,60	0,02	0,23	12,20	0,85
раз	Овощи тушеные в соусе	130	3,09	6,60	10,50	111,90	0,20	11,20	41,10	1,60
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	30	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			16,57	**18,39**	**53,52**	**441,40**	**0,29**	**11,43**	**75,81**	**4,29**
	итого за день		**47,83**	**55,10**	**241,85**	**1647,39**	**0,67**	**28,15**	**500,71**	**16,44**

№ рец	17 день (вторник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	15/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,30	0,06	2,44	97,98	0,70
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			6,46	**14,72**	**72,23**	**450,27**	**0,08**	**2,54**	**109,24**	**1,92**
	Обед									
33	Рассольник домашний со сметаной	200/8	1,66	4,28	8,20	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72
раз	Рыба рубленая припущенная	60	10,70	0,40	0,26	47,44	0,04	0,00	13,80	0,26
205	Картофельное пюре (без молока)	130	2,70	5,50	12,20	125,90	0,20	4,40	31,50	0,90
212	Пюре морковное	20	0,56	1,34	2,57	24,60	0,01	1,89	11,00	0,46
раз	Компот "Витаминка"	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			19,51	**12,88**	77,77	**510,98**	**0,31**	**31,55**	**78,36**	**9,85**
	Полдник									
	Баранка сдобная	1 шт	1,66	1,60	11,94	69,80	0,02	0,00	4,40	0,30
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			1,66	**1,60**	**25,48**	**123,90**	**0,02**	**0,00**	**9,26**	**1,08**
	Ужин									
раз	Котлета из цыпленка	70	8,89	10,40	6,30	154,80	0,01	0,49	23,86	0,75
105	Пюре из гороха с маслом	120/5	17,20	3,12	31,00	200,20	0,26	0,00	69,00	4,00
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40
122*	Хлеб пшеничный	40	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			30,10	**14,65**	**73,44**	**519,41**	**0,35**	**2,83**	**123,88**	**6,21**
	итого за день		**57,73**	**43,85**	**248,92**	**1604,56**	**0,76**	**36,92**	**320,74**	**19,06**

№ рец	18 день (среда)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
	Завтрак									
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша пшенная с маслом сливочным	200	7,79	9,90	35,91	266,90	0,19	1,46	144,73	1,21
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			12,80	**13,77**	**56,87**	**444,14**	**0,21**	**1,57**	**288,19**	**2,30**
	Обед									
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,08	9,08	10,60	0,68
раз	Тефтели рыбные	70	6,18	1,43	6,42	63,37	0,02	0,19	0,03	0,43
раз	Картофель запеченный из отварного	130	3,12	6,05	25,40	152,20	0,00	24,00	12,00	1,08
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	20	0,24	0,94	1,54	15,60	0,01	1,92	6,40	0,16
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,70	81,52	0,02	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			15,67	**11,38**	**93,95**	**521,76**	**0,20**	**35,44**	**54,29**	**9,86**
	Полдник									
	Вафли	1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			1,24	**0,40**	**28,96**	**123,70**	**0,02**	**0,00**	**7,06**	**0,92**
	Ужин									
раз	Кнели из индейки с рисом	70	10,00	10,20	3,90	147,14	0,00	0,00	5,40	0,60
210	Овощи отварные с маслом сливочным	130	1,46	4,88	8,09	86,35	0,13	91,00	34,00	0,13
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			16,26	**15,57**	**61,59**	**452,69**	**0,20**	**91,00**	**57,66**	**1,88**
	итого за день		**45,97**	**41,12**	**241,37**	**1542,29**	**0,63**	**128,01**	**407,20**	**14,96**

№	19 день (четверг)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
рец	Завтрак		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	138,60	0,31
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	200	2,02	3,16	24,60	134,84	0,02	0,00	2,38	0,24
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			7,03	**11,32**	**45,56**	**312,08**	**0,04**	**0,11**	**145,84**	**1,33**
	Обед									
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,88	3,10	10,89	79,04	0,14	7,70	97,00	0,92
раз	Котлета из индейки	50	4,04	7,20	3,40	84,50	0,10	0,00	6,64	0,35
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5,00	27,08	176,40	1,76	0,00	10,23	0,85
199	Капуста тушеная (без томата)	30	0,64	1,03	9,90	23,54	0,01	5,10	17,30	0,65
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			19,00	**18,77**	**75,60**	**525,73**	**0,46**	**15,54**	**153,78**	**9,34**
	Полдник									
274	Сдоба обыкновенная	45	3,54	2,76	26,54	145,11	0,04	0,00	4,73	0,30
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			1,24	**0,40**	**28,96**	**123,70**	**0,02**	**0,00**	**7,06**	**0,92**
	Ужин									
раз	Биточек из цыпленка	70	8,89	10,40	6,30	154,80	0,03	0,78	39,68	0,82
205	Картофельное пюре (без молока)	130	2,70	5,50	12,20	125,90	0,20	4,40	31,50	0,90
121*	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,60	0,01	2,00	2,80	0,18
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			19,38	**16,04**	**71,31**	**485,81**	**1,49**	**5,23**	**85,23**	**3,30**
	итого за день		**46,65**	**46,53**	**221,43**	**1447,32**	**2,01**	**20,88**	**391,91**	**14,89**

№ рец	20 день (пятница)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	Ккал	B1	C	Ca	Fe
116*	Бутерброд с повидлом на батоне	15/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			8,42	**13,23**	**62,80**	**406,16**	**0,19**	**1,64**	**168,04**	**2,46**
	Обед									
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1,27	3,51	5,19	67,20	0,04	13,42	20,61	0,56
раз	Биточек рыбный	70	10,34	1,90	6,80	85,80	0,03	0,14	20,13	0,35
203	Картофель отварной	120	2,21	5,74	13,14	103,63	0,11	16,13	10,51	0,90
раз	Зеленый горошек отварной	20	1,00	0,04	2,56	14,60	0,07	5,00	5,20	0,14
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,70	81,53	0,02	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			18,69	**11,86**	**70,85**	**462,55**	**0,33**	**34,94**	**81,71**	**9,46**
	Полдник									
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0,00	11,25	0,53
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			4,14	**3,36**	**55,68**	**266,71**	**0,09**	**15,00**	**33,59**	**4,38**
	Ужин									
75	Запеканка картофельная с овощами и маслом сливочным	130/5	3,20	9,60	21,30	188,46	0,20	6,60	24,60	0,90
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	30	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			6,83	**10,09**	**58,51**	**354,51**	**0,27**	**9,12**	**44,88**	**2,78**
	итого за день		**38,08**	**38,54**	**247,84**	**1489,93**	**0,88**	**60,70**	**328,22**	**19,08**

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

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 школьных организаций и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2012

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

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 169177165118267161520330340874880397572188874072

Владелец Завьялова Татьяна Владимировна

Действителен С 14.07.2022 по 14.07.2023