

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель дошкольного

Генеральный директор

образовательного учреждения № _____

ООО "Центр социальной адаптации г.Березники"

" _____ " / _____ /

Ю.М.Ернова

2024г.

10 августа 2024г.

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

с исключением продуктов: молоко, свекла, ямчатная паста, пшеница, гречневая крупа, манная крупа, пшеничная крупа, какао порошок, кофейный напиток, цыпленок, яйцо куриное, шиповник

| № п/п | I день (понедельник) | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал | Витамины | | | Минеральные в-ва | |
|-------|--|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|--------|------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | 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 ячневая с маслом сливочным | 200 | 5,21 | 10,47 | 38,27 | 271,3 | 0,06 | 2,44 | 97,98 | 0,7 | |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | |
| | | | 10,22 | 18,63 | 59,23 | 448,54 | 0,08 | 2,55 | 241,44 | 1,79 | |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 168 | Суп картофельный с рыбной консервой | 200 | 7,8 | 4,4 | 10,22 | 114,06 | 0,08 | 5,83 | 74,35 | 1 | |
| раз | Шницель из свинины | 70 | 6,8 | 8,2 | 10,9 | 146,34 | 0,01 | 0,45 | 28,53 | 0,64 | |
| 203 | Картофель отварной | 130 | 2,72 | 6,19 | 23,58 | 158,13 | 0,09 | 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 | |
| раз | Компот из сухофруктов | 180 | 0,29 | 0,18 | 19,68 | 81,52 | 0,01 | 0,25 | 7,61 | 6,45 | |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 | |
| | | | 21,43 | 20,4 | 89,4 | 625,45 | 0,27 | 22,85 | 146,5 | 10,14 | |
| | 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 | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | |
| | | | 3,38 | 1,31 | 36,67 | 172 | 0,05 | 0 | 13,41 | 1,32 | |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| раз | Тефтели мясные | 70 | 9,98 | 8,5 | 6,72 | 128,9 | 0,05 | 2 | 12,63 | 0,74 | |
| 193 | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,43 | 5 | 27,08 | 176,4 | 1,76 | 0 | 10,23 | 0,85 | |
| раз | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,43 | 0,64 | 12,66 | 54,61 | 0,01 | 2,34 | 13,37 | 0,4 | |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 | |
| | | | 18,42 | 14,63 | 69,94 | 469,71 | 1,89 | 4,34 | 53,88 | 3,05 | |
| | 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 | |
| | Кисломолоочный напиток | 100 | 2,8 | 2,19 | 4,14 | 47,26 | 0,03 | 0,7 | 120 | 0,1 | |
| | Фрукты (Плоды свежие) | 150 | 0,6 | 0,6 | 15,6 | 67,5 | 0,05 | 15 | 24 | 3,3 | |
| | | | 8,33 | 8,57 | 22,35 | 196,94 | 0,12 | 16,62 | 199,7 | 4,28 | |
| | Итого за день | | 61,78 | 63,54 | 277,59 | 1912,64 | 2,41 | 46,36 | 654,93 | 20,58 | |

| № рещ | 2 день (вторник) | Выход | Пищевые вещества | | | К/ккал | Витамины | | | Минеральные в-ва | | |
|----------|---|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|--------|------------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Са | Fe | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 110* | Бутерброд с повидлом на багоне | 10/20 | 1,2 | 4,2 | 20,4 | 124 | 0,02 | 0,1 | 6,4 | 0,44 | | |
| раз | Каша геркулесовая с маслом сливочным | 200 | 7,165 | 8,98 | 28,84 | 227,19 | 0,17 | 1,54 | 156,78 | 1,24 | | |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | | |
| | Обед | | 8,37 | 13,18 | 62,78 | 405,29 | 0,19 | 1,64 | 168,04 | 2,46 | | |
| 174/2021 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 1,27 | 3,51 | 5,19 | 67,2 | 0,04 | 13,42 | 20,61 | 0,56 | | |
| раз | Виточек рыбный | 70 | 10,3 | 1,93 | 6,77 | 85,38 | 0,03 | 0,14 | 20,13 | 0,35 | | |
| 205 | Картофельное пюре без молока | 130 | 2,77 | 5,25 | 20,2 | 139,1 | 0,11 | 4,08 | 29,09 | 0,91 | | |
| 211 | Пюре из моркови/ Свежие овощи | 30 | 0,47 | 1,12 | 3,25 | 24,9 | 0,01 | 1,89 | 10,98 | 0,46 | | |
| раз | Компот из изюма | 180 | 0,29 | 0,18 | 19,68 | 81,52 | 0,01 | 0,25 | 7,61 | 6,45 | | |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 | | |
| | Поддник | | 18,68 | 12,48 | 78,57 | 507,9 | 0,27 | 19,78 | 106,07 | 9,79 | | |
| раз | Булочка детская | 45 | 2,11 | 4,52 | 17,48 | 119,05 | 0,04 | 0 | 11,25 | 0,53 | | |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | | |
| | Ужин | | 2,11 | 4,52 | 31,02 | 173,15 | 0,04 | 0 | 16,11 | 1,31 | | |
| раз | Колбасик Особый | 60 | 9,6 | 6 | 0 | 83,64 | 0,02 | 0 | 7,2 | 0,84 | | |
| 106 | Пюре из гороха с маслом | 120 | 11,69 | 0,65 | 23,76 | 147,61 | 0,26 | 0 | 69 | 4 | | |
| раз | Кисель Вишенка | 180 | 0,02 | 0 | 18 | 70,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | | |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 | | |
| | Ужин дома с 19-00 до 20-00 | | 24,89 | 7,14 | 65,24 | 411,15 | 0,35 | 0 | 98,71 | 6,68 | | |
| | Блюдо из рыбы с зеленью | 100 | 12,48 | 3,11 | 6,03 | 102,03 | 0,06 | 0,74 | 42,48 | 0,62 | | |
| | Кисломолочный напиток | 100 | 2,8 | 2,19 | 4,14 | 47,26 | 0,03 | 0,7 | 120 | 0,1 | | |
| | Фрукты (Плоды свежие) | 150 | 0,6 | 0,6 | 15,6 | 67,5 | 0,05 | 15 | 24 | 3,3 | | |
| | | | 15,88 | 5,9 | 25,77 | 216,79 | 0,14 | 16,44 | 186,48 | 4,02 | | |
| | Итого за день | | 69,93 | 43,22 | 263,38 | 1714,28 | 0,99 | 37,86 | 575,41 | 24,26 | | |

| № рещ | 3 день (среда) | Выход | Пищевые вещества | | | К/ккал | Витамины | | Минеральные в-ва | |
|-------|--|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | Са | Fe |
| 105* | Завтрак 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 | 200 | 5,21 | 10,47 | 38,27 | 271,3 | 0,06 | 2,44 | 97,98 | 0,7 |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 |
| | Обед | | 10,22 | 14,34 | 59,23 | 448,54 | 0,08 | 2,55 | 241,44 | 1,79 |
| 34 | Рассольник ленинградский со сметаной | 200/5 | 3,6 | 8,1 | 23,3 | 108 | 0,07 | 9,48 | 11,59 | 0,65 |
| раз | Котлета из свинины | 70 | 10,7 | 11,7 | 5,7 | 176,75 | 0,08 | 0 | 13 | 1,5 |
| 203 | Картофель отварной | 130 | 2,72 | 6,19 | 23,58 | 158,13 | 0,09 | 13,44 | 8,76 | 0,75 |
| 199 | Капуста тушеная без томата | 30 | 0,78 | 0,96 | 4,04 | 26,15 | 0,01 | 5,1 | 17,3 | 0,65 |
| раз | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,43 | 0,64 | 12,66 | 54,61 | 0,01 | 2,34 | 13,37 | 0,4 |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 |
| | Подник | | 21,81 | 28,08 | 92,76 | 633,44 | 0,33 | 30,36 | 81,67 | 5,01 |
| 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 | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 |
| | Ужин | | 3,38 | 1,31 | 36,67 | 172 | 0,05 | 0 | 13,41 | 1,32 |
| раз | Тефтели мясные | 70 | 9,98 | 8,5 | 6,72 | 128,9 | 0,05 | 2 | 12,63 | 0,74 |
| 190 | Рис отварной | 130 | 3,27 | 4,71 | 34,91 | 195,15 | 0,02 | 0 | 3,88 | 0,42 |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 |
| | Ужин дома с 19-00 до 20-00 | | 16,83 | 13,7 | 78,65 | 487,95 | 0,14 | 2 | 39,02 | 3 |
| | Блюдо из мяса с овощным гарниром | 100 | 8,52 | 8,28 | 3,52 | 142,68 | 0,04 | 12,42 | 33,62 | 1,46 |
| | Кисломологичный 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 | | 11,92 | 11,07 | 23,26 | 257,44 | 0,12 | 28,12 | 177,62 | 4,86 |
| | | | 64,16 | 68,5 | 290,57 | 1999,37 | 0,72 | 63,03 | 553,16 | 15,98 |

| № рещ | 4 день (четверг) | Выход | Пищевые вещества | | | К/ккал | Витамины | | Минеральные в-ва | |
|----------|---|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 110* | Бутерброд с повидлом на батоне | 10/20 | 1,2 | 4,2 | 20,4 | 124 | 0,02 | 0,1 | 6,4 | 0,44 |
| раз | Каша пшеничная с маслом сливочным | 200 | 7,165 | 8,98 | 28,84 | 227,19 | 0,17 | 1,54 | 156,78 | 1,24 |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,76 | 0,78 |
| | | | 8,37 | 13,18 | 62,78 | 405,29 | 0,19 | 1,64 | 168,04 | 2,46 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 174/2021 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 1,27 | 3,51 | 5,19 | 67,2 | 0,04 | 13,42 | 20,61 | 0,56 |
| раз | Тертелеги из рыбы | 70 | 6,18 | 1,43 | 6,43 | 63,4 | 0,02 | 0,19 | 0,03 | 0,43 |
| 193 | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,43 | 5 | 27,08 | 176,4 | 1,76 | 0 | 10,23 | 0,85 |
| раз | Фг соль стручковая отварная | 30 | 0,9 | 0,09 | 0,9 | 9,3 | 0,03 | 6 | 19,5 | 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 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 |
| | | | 16,65 | 10,7 | 82,76 | 507,62 | 1,93 | 19,86 | 75,63 | 9,68 |
| | 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 | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 |
| | | | 3,38 | 1,31 | 36,67 | 172 | 0,05 | 0 | 13,41 | 1,32 |
| | 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 | 120 | 2,5 | 5,71 | 21,8 | 146 | 0,09 | 13,44 | 8,76 | 0,75 |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 |
| | | | 13,18 | 13,4 | 61,52 | 439,73 | 0,16 | 13,44 | 36,67 | 3,19 |
| | 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 |
| | Кисломологичный напиток | 100 | 2,8 | 2,19 | 4,14 | 47,26 | 0,03 | 0,7 | 120 | 0,1 |
| | Фрукты (Плоды свежие) | 150 | 0,6 | 0,6 | 15,6 | 67,5 | 0,05 | 15 | 24 | 3,3 |
| | | | 8,9 | 18,32 | 36,38 | 343,2 | 0,2 | 32,06 | 201,3 | 5,08 |
| | Итого за день | | 50,48 | 56,91 | 280,11 | 1867,84 | 2,53 | 67,00 | 495,05 | 21,73 |

| № рецеп | 5 день (пятница) | Выход | Пищевые вещества | | | К/ккал | Витамины | | | Минеральные в-ва | | |
|----------|--|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|--------|------------------|------|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Са | Fe | в-ва | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 108* | Бутерброд с маслом сливочным на батоне | 5/20 | 5,01 | 8,16 | 7,42 | 123,14 | 0,02 | 0,11 | 138,6 | 0,31 | | |
| раз | Каша рисовая с маслом сливочным | 200 | 5,5 | 9,03 | 32,5 | 236,3 | 0,06 | 1,53 | 143,6 | 0,45 | | |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| | | | 10,51 | 17,19 | 53,46 | 413,54 | 0,08 | 1,64 | 287,06 | 1,54 | | |
| 39 | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200 | 2,26 | 2,29 | 17,41 | 99,27 | 0,08 | 9,08 | 10,6 | 0,68 | | |
| раз | Фрикадельки рыбные | 70 | 10,2 | 1,5 | 5,3 | 75,6 | 0,06 | 0,2 | 35 | 0,6 | | |
| 205 | Картофельное пюре без молока | 130 | 2,77 | 5,25 | 20,2 | 139,1 | 0,11 | 4,08 | 29,09 | 0,91 | | |
| | Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие | 20 | 1 | 0,04 | 2,6 | 5,4 | 0,01 | 1 | 4,6 | 0,12 | | |
| раз | Компот из изюма | 180 | 0,29 | 0,18 | 19,68 | 81,52 | 0,01 | 0,25 | 7,61 | 6,45 | | |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 | | |
| | | | 20,1 | 9,75 | 88,67 | 510,69 | 0,34 | 14,61 | 104,55 | 9,82 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| 604 | Печенье | 1 шт | 1,5 | 1,96 | 14,9 | 83,4 | 0,02 | 0 | 2,2 | 0,2 | | |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | | |
| 126 | Фрукты (Плоды свежие) | 1 шт | 0,6 | 0,6 | 15,6 | 67,5 | 0,05 | 15 | 24 | 3,3 | | |
| | | | 2,1 | 2,56 | 44,04 | 205 | 0,07 | 15 | 31,06 | 4,28 | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | |
| раз | Колбасик Малютка | 60 | 8,1 | 9,1 | 6,6 | 141,1 | 0,1 | 0 | 5,4 | 0,74 | | |
| 137/2018 | Рагу овощное | 130 | 2,42 | 9,7 | 14,66 | 155,4 | 0,06 | 8 | 35,17 | 0,72 | | |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | | |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 | | |
| | | | 14,1 | 19,29 | 58,28 | 460,4 | 0,23 | 8 | 63,08 | 3,3 | | |
| | 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 | | |
| | | | 11,32 | 10,47 | 7,66 | 189,94 | 0,07 | 13,12 | 153,62 | 1,56 | | |
| | Итого за день | | 58,13 | 59,26 | 252,11 | 1779,57 | 0,79 | 52,37 | 639,37 | 20,5 | | |

| № рещ | 6 день (понедельник) | Выход | Пищевые вещества | | | К/ккал | Витамины | | | Минеральные в-ва | |
|-------|--|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|--------|------------------|------|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | Са | Fe | в-ва |
| 105* | Завтрак 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 | 200 | 5,21 | 10,47 | 38,27 | 271,3 | 0,06 | 2,44 | 97,98 | 0,7 | |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | |
| | | | 10,22 | 14,34 | 59,23 | 448,54 | 0,08 | 2,55 | 241,44 | 1,79 | |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 215/1 | Суп из овощей со сметаной | 200/5 | 2,9 | 7,3 | 10,49 | 189,07 | 0,08 | 6 | 61,39 | 0,78 | |
| раз | Биточек из свинины | 70 | 10,7 | 11,7 | 5,7 | 176,75 | 0,08 | 0 | 13 | 1,5 | |
| 193 | Макаронные изделия (ракушки) отварные | 120 | 4,43 | 5 | 27,08 | 176,4 | 1,76 | 0 | 10,23 | 0,85 | |
| 129 | Икра кабачковая | 30 | 0,36 | 1,41 | 2,31 | 23,4 | 0,01 | 2,88 | 9,6 | 0,24 | |
| раз | Напиток витаминный | 180 | 0,05 | 0 | 13,73 | 56,25 | 0 | 2,52 | 2,63 | 0,82 | |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 | |
| | | | 22,02 | 25,9 | 82,79 | 731,67 | 2 | 11,4 | 114,5 | 5,25 | |
| | Полдник | | | | | | | | | | |
| 604 | Печенье | 1 шт | 1,5 | 1,96 | 14,9 | 83,4 | 0,02 | 0 | 2,2 | 0,2 | |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | |
| | | | 1,5 | 1,96 | 28,44 | 137,5 | 0,02 | 0 | 7,06 | 0,98 | |
| | 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 | 130 | 3,7 | 7,3 | 30,5 | 182,6 | 0 | 28,8 | 14,4 | 1,3 | |
| раз | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,43 | 0,64 | 12,66 | 54,61 | 0,01 | 2,34 | 13,37 | 0,4 | |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 | |
| | | | 11,61 | 14,33 | 71,54 | 430,41 | 0,13 | 33,14 | 58,05 | 3,5 | |
| | 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 | | 54,18 | 65,95 | 263,97 | 1961,52 | 2,28 | 55,41 | 452,49 | 13,15 | |

| № рещ | 7 день (вторник) | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал | Витамины | | Минеральные в-ва | |
|-------|--------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | В 1 | С | Са | Fe |
| | Завтрак | | | | | | | | | |
| 110* | Бутерброд с повидлом на батоне | 10/20 | 1,2 | 4,2 | 20,4 | 124 | 0,02 | 0,1 | 6,4 | 0,44 |
| раз | Каша геркулесовая с маслом сливочным | 200 | 7,165 | 8,98 | 28,84 | 227,19 | 0,17 | 1,54 | 156,78 | 1,24 |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 |
| | | | 8,37 | 13,18 | 62,78 | 405,29 | 0,19 | 1,64 | 168,04 | 2,46 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 37 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,83 | 3,57 | 7,94 | 80,41 | 0,08 | 9,81 | 14,43 | 0,65 |
| раз | Тефтели из рыбы | 70 | 6,18 | 1,43 | 6,43 | 63,4 | 0,02 | 0,19 | 0,03 | 0,43 |
| 205 | Картофельное пюре без молока | 130 | 2,77 | 5,25 | 20,2 | 139,1 | 0,11 | 4,08 | 29,09 | 0,91 |
| 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 | 180 | 0,29 | 0,18 | 19,68 | 81,52 | 0,01 | 0,25 | 7,61 | 6,45 |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 |
| | | | 15,43 | 11,88 | 81,77 | 500,38 | 0,3 | 19,43 | 86,11 | 10,15 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| 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 | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 |
| | | | 3,38 | 1,31 | 36,67 | 172 | 0,05 | 0 | 13,41 | 1,32 |
| | Ужин | | | | | | | | | |
| раз | Фрикадельки мясные | 70 | 10,3 | 8,9 | 4,9 | 128,1 | 0,04 | 0 | 6,88 | 6,23 |
| 203 | Картофель отварной | 120 | 2,5 | 5,71 | 21,8 | 146 | 0,09 | 13,44 | 8,76 | 0,75 |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 |
| | | | 16,38 | 15,1 | 63,72 | 438 | 0,2 | 13,44 | 38,15 | 8,82 |
| | 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 | | 51,13 | 46,66 | 280,51 | 1735,33 | 0,84 | 53,26 | 501,32 | 27,66 |

| № рецеп | 8 день (среда) | Выход | Пищевые вещества | | | К/ккал | Витамины | | | Минеральные в-ва | | |
|---------|---|--------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|--------|------------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | 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 | 138,6 | 0,31 | | |
| раз | Каша пшённая с маслом сливочным | 200 | 7,165 | 8,98 | 28,84 | 227,19 | 0,17 | 1,54 | 156,78 | 1,24 | | |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | | |
| | | | 12,18 | 17,14 | 49,80 | 404,43 | 0,19 | 1,65 | 300,24 | 2,33 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 49 | Суп-пюре из картофеля с грибами | 200/12 | 5,84 | 5,37 | 25,57 | 193,73 | 0,14 | 7,7 | 97 | 0,92 | | |
| раз | Шницель из свинины | 70 | 10,7 | 11,7 | 5,7 | 176,75 | 0,08 | 0 | 13 | 1,5 | | |
| 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 | 180 | 0,43 | 0,64 | 12,66 | 54,61 | 0,01 | 2,34 | 13,37 | 0,4 | | |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 | | |
| | | | 24,57 | 24,34 | 93,71 | 696,39 | 0,33 | 40,04 | 172,52 | 5,29 | | |
| | Подник | | | | | | | | | | | |
| | Баранка ванильная | 1 шт | 1,66 | 1,6 | 11,94 | 69,8 | 0,02 | 0 | 4,4 | 0,3 | | |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | | |
| | | | 1,66 | 1,6 | 25,48 | 123,9 | 0,02 | 0 | 9,26 | 1,08 | | |
| | 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 | 130 | 2,3 | 5,9 | 11 | 106,6 | 0,11 | 4,08 | 35,1 | 0,9 | | |
| 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 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 | | |
| | | | 12,97 | 14,77 | 65,06 | 444,32 | 0,2 | 4,78 | 88,86 | 9,61 | | |
| | Ужин дома с 19-00 до 20-00 | | | | | | | | | | | |
| | Блюдо из цыпленка с овощами | 100 | 8,52 | 8,28 | 3,52 | 142,68 | 0,04 | 12,42 | 33,62 | 1,46 | | |
| | Сок фруктовый | 100 | 0,5 | 0,1 | 10,1 | 46 | 0,01 | 2 | 7 | 0,2 | | |
| | | | 9,02 | 8,38 | 13,62 | 188,68 | 0,05 | 14,42 | 40,62 | 1,66 | | |
| | Итого за день | | 60,40 | 66,23 | 247,67 | 1857,72 | 0,79 | 60,89 | 611,50 | 19,97 | | |

| № реп | 10 день (пятница) | Выход | Пищевые вещества | | | К/ккал | Витамины | | | Минеральные в-ва | | |
|----------|---|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|--------|------------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Са | Fe | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 110* | Бутерброд с повидлом на батоне | 10/20 | 1,2 | 4,2 | 20,4 | 124 | 0,02 | 0,1 | 6,4 | 0,44 | | |
| раз | Каша ячневая с маслом сливочным | 200 | 5,21 | 10,47 | 38,27 | 271,3 | 0,06 | 2,44 | 97,98 | 0,7 | | |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | | |
| | | | 6,41 | 14,67 | 72,21 | 449,4 | 0,08 | 2,54 | 109,24 | 1,92 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 9/2023 | Салат Степной | 30 | 0,45 | 3,06 | 2,37 | 39 | 0,02 | 1,76 | 5,98 | 0,2 | | |
| 192/2022 | Рассольник домашний со сметаной | 200/5 | 1,66 | 4,28 | 8,2 | 89,49 | 0,07 | 13,28 | 17,79 | 0,72 | | |
| раз | Кнедли из индейки с рисом | 50 | 7,1 | 7,2 | 2,7 | 129,83 | 0 | 0 | 5,4 | 0,6 | | |
| 194 | Вермишель отварная | 130 | 4,7 | 5,7 | 23,3 | 172 | 1,5 | 2,2 | 15,6 | 1,1 | | |
| раз | Компот из сухофруктов | 180 | 0,29 | 0,18 | 19,68 | 81,52 | 0,01 | 0,25 | 7,61 | 6,45 | | |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 | | |
| | | | 17,78 | 20,91 | 79,73 | 621,64 | 1,67 | 17,49 | 70,03 | 10,13 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| 604 | Печенье | 1 шт | 1,5 | 1,96 | 14,9 | 83,4 | 0,02 | 0 | 2,2 | 0,2 | | |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | | |
| | | | 1,5 | 1,96 | 28,44 | 137,5 | 0,02 | 0 | 7,06 | 0,98 | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | |
| 75 | Запеканка картофельная с овощами с маслом сливочным | 120 | 3,9 | 11,9 | 25,2 | 223,4 | 0,09 | 5,08 | 18,98 | 0,75 | | |
| раз | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,43 | 0,64 | 12,66 | 54,61 | 0,01 | 2,34 | 13,37 | 0,4 | | |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 | | |
| | | | 7,91 | 13,03 | 61,34 | 387,81 | 0,17 | 7,42 | 50 | 2,21 | | |
| | Ужин дома с 19-00 до 20-00 | | | | | | | | | | | |
| | Блюдо из творога с яблоками | 150 | 14,89 | 12,76 | 19,88 | 245,9 | 0,09 | 1,6 | 134,66 | 0,97 | | |
| | Кисломолочный напиток | 100 | 2,8 | 2,19 | 4,14 | 47,26 | 0,03 | 0,7 | 120 | 0,1 | | |
| | Фрукты (Плоды свежие) | 150 | 0,6 | 0,6 | 15,6 | 67,5 | 0,05 | 15 | 24 | 3,3 | | |
| | | | 18,29 | 15,55 | 39,62 | 360,66 | 0,17 | 17,3 | 278,66 | 4,37 | | |
| | Итого за день | | 51,89 | 50,57 | 241,72 | 1596,35 | 1,94 | 27,45 | 236,33 | 15,24 | | |

| № рещ | 11 день (понедельник) | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал | Витамины | | Минеральные в-ва | |
|-------|--|--------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|------------------|-------|
| | | | Б | Ж | У | | 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 | 138,6 | 0,31 |
| раз | Каша пшеничная с маслом сливочным | 200 | 7,165 | 8,98 | 28,84 | 227,19 | 0,17 | 1,54 | 156,78 | 1,24 |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 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 гречками | 200/12 | 2,31 | 4 | 10,42 | 86,92 | 0,05 | 6 | 57,56 | 0,6 |
| раз | Виточек из свинины | 70 | 10,7 | 11,7 | 5,7 | 176,75 | 0,08 | 0 | 13 | 1,5 |
| 193 | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,43 | 5 | 27,08 | 176,4 | 1,76 | 0 | 10,23 | 0,85 |
| 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 | 180 | 0,43 | 0,64 | 12,66 | 54,61 | 0,01 | 2,34 | 13,37 | 0,4 |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 |
| | | | 22,35 | 21,92 | 80,24 | 613,78 | 2 | 14,34 | 131,31 | 4,74 |
| | 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 | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 |
| | | | 3,38 | 1,31 | 36,67 | 172 | 0,05 | 0 | 13,41 | 1,32 |
| | Ужин | | | | | | | | | |
| раз | Тефтели мясные | 70 | 9,98 | 8,5 | 6,72 | 128,9 | 0,05 | 2 | 12,63 | 0,74 |
| раз | Картофель запеченный из отварного | 130 | 3,12 | 6,05 | 25,4 | 152,2 | 0 | 24 | 12 | 1,08 |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 |
| | | | 16,68 | 15,04 | 69,14 | 445 | 0,12 | 26 | 47,14 | 3,66 |
| | Ужин дома с 19-00 до 20-00 | | | | | | | | | |
| | Блюдо из рыбы с овощами | 70 | 6,67 | 3,59 | 3 | 71,07 | 0,04 | 1,44 | 18,07 | 0,31 |
| | Фрукт | 100 | 0,4 | 0,4 | 10,4 | 45 | 0,03 | 10 | 16 | 2,2 |
| 532 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 14 | 0,4 |
| | | | 8,07 | 4,19 | 33,6 | 208,07 | 0,09 | 15,44 | 48,07 | 2,91 |
| | Итого за день | | 62,66 | 59,60 | 269,45 | 1843,28 | 2,45 | 57,43 | 540,17 | 14,96 |

| № п/п | № реч | 12 день (вторник) | Выход | Пищевые вещества | | | К/ккал | Витамины | | | Минеральные в-ва | |
|-------|---------------|---|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|--------|------------------|--|
| | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Са | Fe | |
| | | Завтрак | | | | | | | | | | |
| | 105* | Бутерброд с сыром на батоне | 10/20 | 5,01 | 3,87 | 7,42 | 123,14 | 0,02 | 0,11 | 138,6 | 0,31 | |
| | раз | Каша геркулесовая с маслом сливочным | 200 | 7,165 | 8,98 | 28,84 | 227,19 | 0,17 | 1,54 | 156,78 | 1,24 | |
| | раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | |
| | | Обед | | | | | | | | | | |
| | | | | 12,18 | 12,85 | 49,80 | 404,43 | 0,19 | 1,65 | 300,24 | 2,33 | |
| | 174/2021 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 1,27 | 3,51 | 5,19 | 67,2 | 0,04 | 13,42 | 20,61 | 0,56 | |
| | раз | Котлета рыбная | 70 | 10,34 | 1,9 | 6,8 | 85,8 | 0,03 | 0,14 | 20,13 | 0,35 | |
| | 205 | Картофельное пюре без молока | 130 | 2,77 | 5,25 | 20,2 | 139,1 | 0,11 | 4,08 | 29,09 | 0,91 | |
| | 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 | 180 | 0,29 | 0,18 | 19,68 | 81,52 | 0,01 | 0,25 | 7,61 | 6,45 | |
| | 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 | |
| | | | | 18,49 | 12,27 | 76,89 | 499,02 | 0,27 | 20,77 | 104,69 | 9,57 | |
| | | Подник | | | | | | | | | | |
| | 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 | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | |
| | | | | 3,38 | 1,31 | 36,67 | 172 | 0,05 | 0 | 13,41 | 1,32 | |
| | | Ужин | | | | | | | | | | |
| | раз | Шницель из свинины | 70 | 10,7 | 11,7 | 5,7 | 176,75 | 0,08 | 0 | 13 | 1,5 | |
| | 194 | Вермишель отварная | 130 | 4,7 | 5,7 | 23,3 | 172 | 1,5 | 2,2 | 15,6 | 1,1 | |
| | раз | Компот из сухофруктов | 180 | 0,29 | 0,18 | 19,68 | 81,52 | 0,01 | 0,25 | 7,61 | 6,45 | |
| | 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 | |
| | | | | 19,27 | 18,07 | 72,16 | 540,07 | 1,66 | 2,45 | 53,86 | 10,11 | |
| | | Ужин дома с 19-00 до 20-00 | | | | | | | | | | |
| | | Сырники творожные с фруктовой начинкой | 75 | 4,17 | 2,4 | 15,83 | 104,9 | 0,02 | 3,05 | 51,61 | 1,51 | |
| | | Кисломолочный напиток | 100 | 2,8 | 2,19 | 4,14 | 47,26 | 0,03 | 0,7 | 120 | 0,1 | |
| | | Фрукты (Плоды свежие) | 150 | 0,6 | 0,6 | 15,6 | 67,5 | 0,05 | 15 | 24 | 3,3 | |
| | | | | 7,57 | 5,19 | 35,57 | 219,66 | 0,1 | 18,75 | 195,61 | 4,91 | |
| | Итого за день | | | 60,89 | 49,69 | 271,09 | 1835,18 | 2,27 | 43,62 | 667,81 | 28,24 | |

| № рец | 14 день (четверг) | выход | Пищевые вещества | | | К/кал | Витамины | | | Минеральные в-ва | | |
|-------|--|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|--------|------------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | 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 | 138,6 | 0,31 | | |
| раз | Каша пшеничная с маслом сливочным | 200 | 7,79 | 9,9 | 35,91 | 266,9 | 0,19 | 1,46 | 144,73 | 1,21 | | |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | | |
| | | | 12,8 | 18,06 | 56,87 | 444,14 | 0,21 | 1,57 | 288,19 | 2,3 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 215/1 | Суп из овощей со сметаной | 200/5 | 2,9 | 7,3 | 10,49 | 189,07 | 0,08 | 6 | 61,39 | 0,78 | | |
| раз | Фрикадельки рыбные | 70 | 10,2 | 1,4 | 4,9 | 73,7 | 0,02 | 0,19 | 0,03 | 0,43 | | |
| 203 | Картофель отварной | 130 | 2,72 | 6,19 | 23,58 | 158,13 | 0,11 | 16,13 | 10,51 | 0,9 | | |
| | Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие | 20 | 1 | 0,04 | 2,6 | 5,4 | 0,01 | 2,34 | 13,37 | 0,4 | | |
| раз | Компот из сухофруктов | 180 | 0,29 | 0,18 | 19,68 | 81,52 | 0,01 | 0,25 | 7,61 | 6,45 | | |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 | | |
| | | | 20,69 | 15,6 | 84,73 | 617,62 | 0,3 | 24,91 | 110,56 | 10,02 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| 274 | Слоба обыкновенная | 45 | 3,5 | 2,8 | 26,5 | 145,11 | 0,07 | 0 | 7,4 | 0,3 | | |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | | |
| | | | 3,5 | 2,8 | 40,04 | 199,21 | 0,07 | 0 | 12,26 | 1,08 | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | |
| раз | Картофель тушеный с рубленой индейкой | 170 | 18 | 21,42 | 12,01 | 312,78 | 0,13 | 14,94 | 35,24 | 2,08 | | |
| 505 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | | |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 | | |
| | | | 21,58 | 21,91 | 49,03 | 476,68 | 0,2 | 14,94 | 57,75 | 3,92 | | |
| | Ужин дома с 19-00 до 20-00 | | | | | | | | | | | |
| | Овощи запеченные с сыром и зеленью | 105 | 2,04 | 9,48 | 4,28 | 103,96 | 0,04 | 7,97 | 55,56 | 0,53 | | |
| | Кисломолочный напиток | 100 | 2,8 | 2,19 | 4,14 | 47,26 | 0,03 | 0,7 | 120 | 0,1 | | |
| | Фрукты (Плоды свежие) | 150 | 0,6 | 0,6 | 15,6 | 67,5 | 0,05 | 15 | 24 | 3,3 | | |
| | | | 5,44 | 12,27 | 24,02 | 218,72 | 0,12 | 23,67 | 199,56 | 3,93 | | |
| | Итого за день | | 64,01 | 70,64 | 254,69 | 1956,37 | 0,9 | 65,09 | 668,32 | 21,25 | | |

| № рел | 16 день (понедельник) | Выход | Пищевые вещества | | | К/ккал | Витамины | | | Минеральные в-ва | | |
|-------|---|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|--------|------------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Са | Fe | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 110* | Бутерброд с повидлом на батоне | 10/20 | 1,2 | 4,2 | 20,4 | 124 | 0,02 | 0,1 | 6,4 | 0,44 | | |
| раз | Каша рисовая с маслом сливочным | 200 | 4,2 | 9,4 | 20,1 | 181 | 0,07 | 0,91 | 156,6 | 0,37 | | |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | | |
| | | | 5,4 | 13,6 | 54,04 | 359,1 | 0,09 | 1,01 | 167,86 | 1,59 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 215/1 | Суп из овощей со сметаной | 200/5 | 2,9 | 7,3 | 10,49 | 189,07 | 0,08 | 6 | 61,39 | 0,78 | | |
| раз | Котлета из свинины | 70 | 10,7 | 11,7 | 5,7 | 176,75 | 0,08 | 0 | 13 | 1,5 | | |
| 193 | Макаронные изделия отварные | 120 | 4,43 | 5 | 27,08 | 176,4 | 1,76 | 0 | 10,23 | 0,85 | | |
| 133* | Фасоль отварная/ Икра морковная | 20 | 0,16 | 0,02 | 0,34 | 2,6 | 0,01 | 2 | 2,8 | 0,18 | | |
| 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 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 | | |
| | | | 22,06 | 24,69 | 86,77 | 736,14 | 2,01 | 8,25 | 112,68 | 10,82 | | |
| | Подлник | | | | | | | | | | | |
| 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 | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | | |
| 249 | | | 3,38 | 1,31 | 36,67 | 172 | 0,05 | 0 | 13,41 | 1,32 | | |
| | 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 | | |
| раз | Компот из изюма | 180 | 0,29 | 0,18 | 19,68 | 81,52 | 0,01 | 0,25 | 7,61 | 6,45 | | |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 | | |
| | | | 8,77 | 15,57 | 74,66 | 470,62 | 0,17 | 5,33 | 44,24 | 8,26 | | |
| | 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 | | 52,11 | 68,16 | 273,01 | 1985,81 | 2,42 | 33,96 | 416,28 | 23,03 | | |

| № рецеп | 17 день (вторник) | выход | Пищевые вещества | | | К/ккал | Витамины | | | Минеральные в-ва | | |
|---------|--|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|--------|------------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | 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 | 138,6 | 0,31 | | |
| раз | Каша геркулесовая с маслом сливочным | 200 | 7,17 | 8,98 | 28,84 | 227,19 | 0,17 | 1,54 | 156,78 | 1,24 | | |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | | |
| | | | 12,18 | 17,14 | 49,8 | 404,43 | 0,19 | 1,65 | 300,24 | 2,33 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| 37 | Суп картофельный с бобовыми | 200 | 1,83 | 3,57 | 7,94 | 80,41 | 0,08 | 9,81 | 14,43 | 0,65 | | |
| раз | Биточек морской | 70 | 9,5 | 5,9 | 12,9 | 143,8 | 0,02 | 0,19 | 0,03 | 0,43 | | |
| раз | Картофель и овощи тушеные в соусе | 130 | 3,7 | 7,3 | 30,5 | 182,6 | 0 | 28,8 | 14,4 | 1,3 | | |
| 121* | Отурец солёный | 30 | 0,42 | 2,26 | 1,89 | 35,68 | 0,01 | 1,89 | 10,98 | 0,46 | | |
| раз | Компот из сухофруктов | 180 | 0,29 | 0,18 | 19,68 | 81,52 | 0,01 | 0,25 | 7,61 | 6,45 | | |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 | | |
| | | | 19,32 | 19,7 | 96,39 | 633,81 | 0,19 | 40,94 | 65,1 | 10,35 | | |
| | Полдник | | | | | | | | | | | |
| 284/311 | Пирожок с яблоками | 45 | 3,48 | 2,92 | 21,73 | 126,82 | 0 | 0 | 0 | 0 | | |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | | |
| | | | 3,48 | 2,92 | 35,27 | 180,92 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | | |
| | Ужин | | | | | | | | | | | |
| раз | Кнегли из индейки с рисом | 60 | 9,6 | 6 | 0 | 83,64 | 0,02 | 0 | 7,2 | 0,84 | | |
| 105 | Пюре из гороха с маслом | 120 | 17,2 | 3,12 | 31 | 200,2 | 0,26 | 0 | 69 | 4 | | |
| 505 | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | | |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 | | |
| | | | 30,38 | 9,61 | 68,02 | 447,74 | 0,35 | 0 | 98,71 | 6,68 | | |
| | Ужин дома с 19-00 до 20-00 | | | | | | | | | | | |
| | Омлет с овощами | 75 | 4,93 | 5,78 | 2,61 | 82,18 | 0,04 | 0,92 | 55,7 | 0,88 | | |
| | Кисломолочный напиток | 100 | 2,8 | 2,19 | 4,14 | 47,26 | 0,03 | 0,7 | 120 | 0,1 | | |
| | | | 7,73 | 7,97 | 6,75 | 129,44 | 0,07 | 1,62 | 175,7 | 0,98 | | |
| | Итого за день | | 73,09 | 57,34 | 256,23 | 1796,34 | 0,8 | 44,21 | 644,61 | 21,12 | | |

| № реч | 18 день (среда) | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал | Витамины | | | Минеральные в-ва | | |
|----------|---|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|--------|------------------|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | Са | Fe | | |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | |
| 105* | Бутерброд с сыром на батоне | 10/20 | 5,01 | 3,87 | 7,42 | 123,14 | 0,02 | 0,11 | 138,6 | 0,31 | | |
| раз | Каша ячневая с маслом сливочным | 200 | 5,21 | 10,47 | 38,27 | 271,3 | 0,06 | 2,44 | 97,98 | 0,7 | | |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | | |
| | Обед | | | | | | | | | | | |
| | | | 10,22 | 14,34 | 59,23 | 448,54 | 0,08 | 2,55 | 241,44 | 1,79 | | |
| 174/2021 | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/5 | 1,27 | 3,51 | 5,19 | 67,2 | 0,04 | 13,42 | 20,61 | 0,56 | | |
| раз | Фрикадельки мясные | 70 | 10,3 | 8,9 | 4,9 | 128,1 | 0,04 | 0 | 6,88 | 6,23 | | |
| 193 | Вермишель отварная | 120 | 4,43 | 5 | 27,08 | 176,4 | 1,76 | 0 | 10,23 | 0,85 | | |
| 9/2023 | Овощи свежие/ Салат Степной | 20 | 0,22 | 0,04 | 0,7 | 4,8 | 0,02 | 5 | 2,8 | 0,18 | | |
| раз | Компот из свежих фруктов | 180 | 0,43 | 0,64 | 12,66 | 54,61 | 0,01 | 2,34 | 13,37 | 0,4 | | |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 | | |
| | Полдник | | 20,23 | 18,58 | 74,01 | 540,91 | 1,94 | 20,76 | 71,54 | 9,28 | | |
| раз | Булочка детская | 45 | 2,11 | 4,52 | 17,48 | 119,05 | 0,04 | 0 | 11,25 | 0,53 | | |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | | |
| | Ужин | | 2,11 | 4,52 | 31,02 | 173,15 | 0,04 | 0 | 16,11 | 1,31 | | |
| раз | Ёжики мясные | 70 | 10,7 | 11,7 | 5,7 | 176,75 | 0,08 | 0 | 13 | 1,5 | | |
| 205 | Картофельное пюре без молока | 130 | 2,77 | 5,25 | 20,2 | 139,1 | 0,09 | 3,4 | 24,24 | 0,76 | | |
| раз | Кисель из конфитора | 150 | 0,09 | 0 | 29 | 116,5 | 0 | 0,04 | 3,2 | 0,3 | | |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 | | |
| | Ужин дома с 19-00 до 20-00 | | 17,14 | 17,44 | 78,38 | 542,15 | 0,24 | 3,44 | 58,09 | 3,62 | | |
| | Голубцы ленивые с мясом с зеленью | 100 | 6,59 | 6,69 | 4,93 | 106,21 | 0,04 | 12,42 | 33,62 | 1,46 | | |
| | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 92 | 0,02 | 4 | 14 | 0,4 | | |
| | | | 7,59 | 6,89 | 25,13 | 198,21 | 0,06 | 16,42 | 47,62 | 1,86 | | |
| | Итого за день | | 57,29 | 61,77 | 267,77 | 1902,96 | 2,36 | 43,17 | 434,8 | 17,86 | | |

| № п/п | 19 день (четверг) | выход | Пищевые вещества | | | К/кал | Витамины | | Минеральные в-ва | |
|----------|---------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|------------------|-------|
| | Завтрак | | Б | Ж | У | | В1 | С | Са | 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 пшенная с маслом сливочным | 200 | 7,79 | 9,9 | 35,91 | 266,9 | 0,19 | 1,46 | 144,73 | 1,21 |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 |
| | | | 8,99 | 14,1 | 69,85 | 445 | 0,21 | 1,56 | 155,99 | 2,43 |
| | Обед | | | | | | | | | |
| 192/2022 | Рассолыник домашний со сметаной | 200/5 | 1,66 | 4,28 | 8,2 | 89,49 | 0,07 | 13,28 | 17,79 | 0,72 |
| 357/1 | Кнедли рыбные | 70 | 9,74 | 0,9 | 3,1 | 62,8 | 0,07 | 13,28 | 17,79 | 0,72 |
| 203 | Картофель отварной | 130 | 2,72 | 6,19 | 23,58 | 158,13 | 0,11 | 16,13 | 10,51 | 0,9 |
| 129 | Икра кабачковая/ Овощи свежие | 20 | 0,24 | 0,94 | 1,54 | 15,6 | 0,01 | 2,88 | 9,6 | 0,24 |
| раз | Компот из изюма | 180 | 0,29 | 0,18 | 19,68 | 81,52 | 0,01 | 0,25 | 7,61 | 6,45 |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 |
| | | | 18,23 | 12,98 | 79,58 | 517,34 | 0,34 | 45,82 | 80,95 | 10,09 |
| | Полдник | | | | | | | | | |
| | Баранка ванильная | 1 шт | 1,66 | 1,6 | 11,94 | 69,8 | 0,02 | 0 | 4,4 | 0,3 |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 |
| | | | 1,66 | 1,6 | 25,48 | 123,9 | 0,02 | 0 | 9,26 | 1,08 |
| | Ужин | | | | | | | | | |
| раз | Тефтели из индейки | 70 | 9,9 | 11,3 | 6 | 165,6 | 0,02 | 0,23 | 12,2 | 0,85 |
| 193 | Макаронные изделия (ракушки) отварные | 120 | 4,43 | 5 | 27,08 | 176,4 | 1,76 | 0 | 10,23 | 0,85 |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 |
| | | | 17,91 | 16,79 | 70,1 | 505,9 | 1,85 | 0,23 | 44,94 | 3,54 |
| | 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 | | 62,68 | 58,43 | 285,09 | 1930,04 | 2,53 | 53,21 | 439,8 | 18,51 |

| № рещ | 20 день (пятница) | Выход | Пищевые вещества | | | К/кал | Витамины | | | Минеральные в-ва | |
|----------|--|--------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|--------|------------------|--|
| | | | Б | Ж | У | | 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 | 138,6 | 0,31 | |
| раз | Каша ячневая с маслом сливочным | 200 | 5,21 | 10,47 | 38,27 | 271,3 | 0,06 | 2,44 | 97,98 | 0,7 | |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | |
| | | | 10,22 | 18,63 | 59,23 | 448,54 | 0,08 | 2,55 | 241,44 | 1,79 | |
| | Обед | | | | | | | | | | |
| 4/2024 | Суп-пюре "Вкусный" с гречками | 200/12 | 5,84 | 5,37 | 25,57 | 193,73 | 0,14 | 7,7 | 97 | 0,92 | |
| 165/2020 | Колбасик Особый | 60 | 9,6 | 6 | 0 | 83,64 | 0,02 | 0 | 7,2 | 0,84 | |
| 191 | Рис припущенный | 130 | 3,22 | 4,72 | 32,73 | 186,38 | 1,76 | 0 | 10,23 | 0,85 | |
| 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 | 180 | 0,43 | 0,64 | 12,66 | 54,61 | 0,01 | 2,34 | 13,37 | 0,4 | |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 | |
| | | | 23,57 | 17,31 | 95,34 | 637,46 | 2,03 | 16,04 | 164,95 | 4,4 | |
| | 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 | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | |
| 126 | Фрукты (Плоды свежие) | 1 шт | 0,6 | 0,6 | 15,6 | 67,5 | 0,05 | 15 | 24 | 3,3 | |
| | | | 3,98 | 1,91 | 52,27 | 239,5 | 0,1 | 15 | 37,41 | 4,62 | |
| | Ужин | | | | | | | | | | |
| 137/2018 | Рагу овощное | 130 | 4,38 | 7,2 | 15,6 | 140,4 | 0,12 | 6,6 | 30,3 | 0,95 | |
| раз | Чай с сахаром | 180 | 0 | 0 | 13,54 | 54,1 | 0 | 0 | 4,86 | 0,78 | |
| 124* | Хлеб ржано-пшеничный | 50 | 3,58 | 0,49 | 23,48 | 109,8 | 0,07 | 0 | 17,65 | 1,06 | |
| | | | 7,96 | 7,69 | 52,62 | 304,3 | 0,19 | 6,6 | 52,81 | 2,79 | |
| | Ужин дома с 19-00 до 20-00 | | | | | | | | | | |
| 532* | Котлета мясная с овощным салатом | 60/30 | 6,36 | 14,8 | 7,63 | 189,95 | 0,07 | 1,64 | 22 | 1 | |
| | Сок фруктовый | 150 | 0,6 | 0,6 | 15,6 | 67,5 | 0,05 | 15 | 24 | 3,3 | |
| | | | 6,96 | 15,4 | 23,23 | 257,45 | 0,12 | 16,64 | 46 | 4,3 | |
| | Итого за день | | 52,69 | 60,94 | 282,69 | 1887,25 | 2,52 | 56,83 | 542,61 | 17,9 | |

Использованы сборники рецептов:

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

200* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2012

200/1 Картофельная диета

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

200/2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 284904154893307766464458434654888258361777585619

Владелец Завьялова Татьяна Владимировна

Действителен с 02.09.2024 по 02.09.2025