

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель дошкольного
образовательного учреждения № 10

" 20 " 02 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУП "Центр социального питания

г.Березники"

С.А. Якушева

" 20 " 02 2022 г.



ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (ЯСЛИ)

№ рец	I день (понедельник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В I	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	Макаронные изделия (вермишель) в молоке	150	5,60	6,56	23,00	172,92	0,05	0,68	117,42	0,28
раз	Кофейный напиток с молоком	150	1,88	0,03	13,37	61,13	0,01	0,68	77,42	0,10
			12,49	14,75	43,79	357,19	0,08	1,47	333,44	0,69
	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	Колбасик куриный Здоровье	50	4,90	5,60	7,78	104,60	0,01	0,45	28,53	0,64
263*	Каша гречневая вязкая	100	4,57	6,32	16,44	142,65	0,09	0,71	70,88	1,72
211	Пюре из свёклы	30	0,47	1,12	3,25	24,90	0,01	1,89	10,98	0,46
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	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			18,78	16,82	70,17	511,85	0,22	7,55	185,49	9,79
	Полдник									
289	Шанежка наливная с яйцом	45	3,87	1,47	21,62	112,24	0,04	0,00	11,25	0,53
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			8,15	6,25	29,18	202,34	0,06	0,38	161,89	0,66
	Ужин									
115	Запеканка морковная с творогом	120	12,30	8,60	27,60	319,30	0,06	1,05	89,70	0,64
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0,00	0,29	0,01
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			14,59	9,06	54,09	436,82	0,11	1,05	104,58	1,94
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Омлет с зелёным горошком и морковью	75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,70	0,88
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			8,33	8,57	22,35	196,94	0,12	16,62	199,70	4,28
	Итого за день		62,34	55,45	219,58	1705,14	0,59	27,07	985,10	17,36

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель дошкольного
образовательного учреждения № ____
_____/_____/_____
" ____ " _____ 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКУП "Центр социального питания
г.Березники"
С.А.Якушева
" ____ " _____ 20__ г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (ЯСЛИ)

№ рец	1 день (понедельник)	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	Макаронные изделия (вермишель) в молоке	150	5,60	6,56	23,00	172,92	0,05	0,68	117,42	0,28
раз	Кофейный напиток с молоком	150	1,88	0,03	13,37	61,13	0,01	0,68	77,42	0,10
			12,49	14,75	43,79	357,19	0,08	1,47	333,44	0,69
	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	Колбасик куриный Здоровье	50	4,90	5,60	7,78	104,60	0,01	0,45	28,53	0,64
263*	Каша гречневая вязкая	100	4,57	6,32	16,44	142,65	0,09	0,71	70,88	1,72
211	Пюре из свёклы	30	0,47	1,12	3,25	24,90	0,01	1,89	10,98	0,46
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	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			18,78	16,82	70,17	511,85	0,22	7,55	185,49	9,79
	Полдник									
289	Шанежка наливная с яйцом	45	3,87	1,47	21,62	112,24	0,04	0,00	11,25	0,53
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			8,15	6,25	29,18	202,34	0,06	0,38	161,89	0,66
	Ужин									
115	Запеканка морковная с творогом	120	12,30	8,60	27,60	319,30	0,06	1,05	89,70	0,64
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0,00	0,29	0,01
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			14,59	9,06	54,09	436,82	0,11	1,05	104,58	1,94
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Омлет с зелёным горошком и морковью	75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,70	0,88
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			8,33	8,57	22,35	196,94	0,12	16,62	199,70	4,28
	итого за день		62,34	55,45	219,58	1705,14	0,59	27,07	985,10	17,36

№ рец	2 день (вторник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне	15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,10	108,55	0,91
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			9,63	12,21	71,93	438,20	0,19	1,45	230,37	1,84
	Обед									
34	Рассольник ленинградский со сметаной	150/6	1,25	3,22	7,67	73,40	0,05	7,11	8,69	0,49
раз	Рулет мясной	60	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0,00	14,66	0,92
205	Картофельное пюре	110	2,30	4,70	10,40	106,50	0,09	3,40	24,24	0,76
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,10	17,30	0,65
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,40	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	0,00	14,05	0,85
			16,82	17,45	61,32	475,40	0,26	15,82	85,28	9,05
	Полдник									
	Печенье	1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,52	5,18	22,98	159,70	0,04	0,38	152,84	0,27
	Ужин									
раз	Шницель из цыпленка	60	7,62	8,96	5,40	132,69	0,02	0,49	23,86	0,75
194	Макаронные изделия отварные с овощами	110	4,00	4,32	25,10	155,14	1,15	1,76	12,11	0,90
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
122*	Хлеб пшеничный	30	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			15,44	13,92	70,38	465,56	1,24	2,46	59,96	8,09
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из рыбы с зеленью	100	12,48	3,11	6,03	102,03	0,06	0,74	42,48	0,62
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			15,88	5,90	25,77	216,79	0,14	16,44	186,48	4,02
	итого за день		63,29	54,66	252,38	1755,65	1,87	36,55	714,93	23,27

3 день (среда)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
----------------	-------	------------------	--	--	--	----------	--	------------------	--

№ рец	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В I	С	Са	Fe
105*	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне	10/5/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	23,18	161,24	0,06	1,04	99,58	0,33
раз	Чай с молоком	150	1,10	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
			10,77	10,12	43,68	349,72	0,09	1,63	287,23	1,33
	Обед									
27	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/6	1,07	3,08	6,74	60,94	0,03	8,03	17,87	0,66
раз	Котлета рыбная	50	7,39	1,37	4,84	61,20	0,03	0,14	20,13	0,35
203	Картофель отварной	110	2,30	5,20	19,90	134,02	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 шиповника	150	0,51	0,00	17,30	71,18	0,00	45,00	4,08	3,60
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			14,60	11,16	70,81	440,08	0,21	68,50	75,87	6,67
	Полдник									
269	Булочка "Дорожная"	30	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0,00	5,14	0,28
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			6,39	9,30	25,04	209,15	0,06	0,38	155,78	0,41
	Ужин									
раз	Пудинг "Творожное чудо"	100	17,64	12,21	15,73	246,59	0,03	0,40	173,35	0,55
223	Соус молочный сладкий	30	0,76	1,60	4,80	37,10	0,00	0,00	0,10	0,01
раз	Чай с лимоном	150/5,3	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			20,60	14,10	48,36	405,82	0,07	2,92	186,62	2,02
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из мяса с овощным гарниром	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			11,92	11,07	23,26	257,44	0,12	28,12	177,62	4,86
	итого за день		64,28	55,75	211,15	1662,21	0,55	101,55	883,12	15,29

№ рец	4 день (четверг)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В I	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 молочная с маслом сливочным	150	4,13	6,77	24,38	177,23	0,04	1,15	107,70	0,34
раз	Кофейный напиток с молоком	150	1,88	0,03	13,37	61,13	0,01	0,68	77,42	0,10
			11,02	14,96	45,17	361,50	0,07	1,94	323,72	0,75
	Обед									
48	Суп-лапша домашняя на курином бульоне	200	2,24	4,67	11,15	95,32	0,03	0,40	8,21	0,35
182	Суфле из цыпленка	50	18,59	21,52	1,26	273,00	0,01	0,21	22,86	0,45
раз	Картофель запеченный из отварного	110	2,80	6,40	9,80	124,16	0,07	2,75	32,58	0,52
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	20	0,24	0,94	1,54	15,60	0,01	2,88	9,60	0,24
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	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			26,97	34,07	58,93	663,85	0,17	6,45	93,64	7,79
	Полдник									
	Баранка сдобная	1 шт	1,66	1,60	11,94	69,80	0,02	0,00	4,40	0,30
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,94	6,38	19,50	159,90	0,04	0,38	155,04	0,43
	Ужин									
310*	Яйцо варёное	21	2,55	2,30	0,15	31,50	0,02	0,00	11,00	0,50
73	Рагу из овощей	120	2,23	8,92	13,54	143,39	0,06	8,00	35,17	0,72
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			6,93	11,51	39,07	285,85	0,12	8,00	60,76	2,51
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Котлеты овощные с творогом	150	5,50	15,53	16,64	228,44	0,12	16,36	57,30	1,68
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			8,90	18,32	36,38	343,20	0,20	32,06	201,30	5,08
	итого за день		59,76	85,24	199,05	1814,30	0,60	48,83	834,46	16,56

№ 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 с маслом сливочным на батоне	15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,40	0,13	1,16	117,60	0,93
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49

33	Рассольник Домашний со сметаной	150/6	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54
420*	Фрикадельки из цыпленка	50	6,83	6,50	4,14	107,72	0,00	0,37	23,77	0,53
193	Макаронные изделия отварные	100	3,70	4,17	22,57	147,00	1,47	0,00	8,53	0,71
212	Морковь в молочном соусе	30	0,58	2,19	2,35	33,07	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			15,45	16,61	70,39	510,68	1,58	12,43	77,01	8,47
	Полдник									
274	Сдоба обыкновенная	30	2,53	1,60	17,87	98,45	0,04	0,00	4,73	0,30
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			6,81	6,38	25,43	188,55	0,06	0,38	155,37	0,43
	Ужин									
раз	Пудинг из творога с яблоками	100	14,50	8,83	21,58	202,98	0,00	0,38	131,00	0,62
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0,00	0,29	0,01
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			16,79	9,96	62,07	385,62	0,08	2,72	162,12	2,09
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Котлеты мясо-капустные с сыром	50	7,83	9,22	1,77	121,40	0,03	4,32	17,44	1,23
532	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,40
			8,83	9,42	21,97	213,40	0,05	8,32	31,44	1,63
	итого за день		59,56	52,62	227,66	1669,53	1,91	25,48	720,47	15,12

№ 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 молочная с маслом сливочным	150	3,95	8,48	17,02	161,46	0,06	1,00	94,87	0,42
раз	Кофейный напиток с молоком	150	1,88	0,03	13,37	61,13	0,01	0,68	77,42	0,10
			10,84	16,67	37,81	345,73	0,09	1,79	310,89	0,83
	Обед									
35	Свёкольник с яйцом и со сметаной	150/1/4/6	1,16	3,80	6,03	62,50	0,03	8,03	17,87	0,66
раз	Рулет мясной	60	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0,00	14,66	0,92

203	Картофель отварной	110	2,30	5,20	19,90	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	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	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			16,73	18,53	69,18	492,02	0,23	26,78	78,98	9,21
	Полдник									
	Вафли	шт	1,45	5,95	12,75	109,75	0,03	0,00	9,00	0,30
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,73	10,73	20,31	199,85	0,05	0,38	159,64	0,43
	Ужин									
раз	Гречаник куриный	50	5,80	7,12	8,30	121,60	0,02	0,49	23,86	0,75
раз	Овощи в молочном соусе	110	2,60	5,60	8,80	94,60	0,09	8,58	31,59	1,23
раз	Чай с лимоном	150/5,3	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			10,60	13,01	44,93	338,33	0,15	11,59	68,62	3,44
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из творога с фруктовым салатом	75	4,17	2,40	15,83	104,90	0,02	3,05	51,61	1,51
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,10	18,75	195,61	4,91
	итого за день		51,47	64,13	207,80	1595,59	0,62	59,29	813,74	18,82

№ рец	8 день (среда)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
	Завтрак									
110*	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне	15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,70	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			7,70	12,63	73,70	441,50	0,09	2,18	195,31	1,46
	Обед									
37	Суп картофельный с бобовыми	150	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74
раз	Биточек рыбный	50	7,40	1,36	4,80	61,30	0,03	0,14	20,13	0,35
205	Картофельное пюре	110	2,30	4,70	10,40	106,50	0,09	3,40	24,24	0,76
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	20	0,24	0,94	1,54	15,60	0,01	2,88	9,60	0,24

раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,40	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	0,00	14,05	0,85
			18,78	10,78	59,44	423,10	0,25	10,92	129,07	8,32
	Полдник									
269	Булочка "Дорожная"	30	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0,00	5,14	0,28
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			6,39	9,30	25,04	209,15	0,06	0,38	155,78	0,41
	Ужин									
раз	Сырники из творога	100	15,87	8,45	18,90	215,13	0,05	0,04	121,87	0,50
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0,00	0,29	0,01
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			18,40	9,06	50,51	355,50	0,10	0,25	139,04	6,53
	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	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	7,00	0,20
			9,02	8,38	13,62	188,68	0,05	14,42	40,62	1,66
	итого за день		60,29	50,15	222,31	1617,93	0,55	28,15	659,82	18,38

№ рец	9 день (четверг)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
	Завтрак									
105*	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне	10/5/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,10	108,55	0,91
раз	Чай с молоком	150	1,10	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
			11,95	12,24	47,43	388,66	0,17	1,69	296,20	1,91
	Обед									
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/7,5	2,90	7,30	10,49	189,07	0,08	6,00	61,39	0,78
раз	Тефтели мясные	50	7,10	6,03	4,80	92,08	0,05	2,00	12,63	0,74
раз	Картофель запеченный из отварного	110	2,80	6,40	9,80	124,16	0,00	24,00	12,00	1,08
212	Пюре из моркови	30	0,47	1,12	3,25	24,90	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из шиповника	150	0,51	0,00	17,30	71,18	0,00	45,00	4,08	3,60

124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			16,64	21,24	64,42	589,23	0,19	78,89	115,13	7,51
	Полдник									
	Пряник	1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,52	5,18	22,98	159,70	0,04	0,38	152,84	0,27
	Ужин									
раз	Голубцы ленивые из цыпленка	100	18,64	20,34	8,66	288,38	0,06	54,11	73,92	1,10
раз	Соус томатный	30	3,30	11,20	20,79	20,80	0,04	4,62	13,40	1,10
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			24,09	31,83	54,83	420,14	0,14	58,73	101,91	3,49
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Омлет с зеленью	150	9,86	11,56	5,22	164,36	0,08	1,84	111,40	1,76
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	16,00	2,20
			13,06	14,15	19,76	256,62	0,14	12,54	247,40	4,06
	итого за день		71,26	84,64	209,42	1814,35	0,68	152,23	913,48	17,24

№ рец	10 день (пятница)	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 манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	23,18	161,24	0,06	1,04	99,58	0,33
раз	Кофейный напиток с молоком	150	1,88	0,03	13,37	61,13	0,01	0,68	77,42	0,10
			11,55	13,50	43,97	345,51	0,09	1,83	315,60	0,74
	Обед									
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/6	0,95	2,63	3,83	50,40	0,03	10,07	15,46	0,42
раз	Котлета рыбная Любительская	50	6,25	1,58	3,00	51,00	0,04	0,40	25,50	0,40
193	Вермишель отварная	110	4,04	3,88	25,90	154,80	1,47	0,00	8,53	0,71
76	Свекла тушеная в молочном соусе	30	0,87	1,40	3,70	30,50	0,01	0,49	7,09	0,23
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	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			15,21	10,03	71,61	442,47	1,60	11,17	76,97	7,99
	Полдник									

270	Булочка Российская	30	2,13	1,45	19,60	99,90	0,03	0,04	7,73	0,29
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			7,01	6,83	42,76	257,50	0,10	15,42	182,37	3,72
	Ужин									
75	Запеканка картофельная с овощами	100	2,44	5,47	11,83	124,35	0,09	5,08	18,98	0,75
456*	Соус сметанный с томатом	30	10,50	5,60	1,50	65,62	0,01	0,45	26,00	0,14
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			15,33	11,51	43,83	323,78	0,14	5,74	61,86	6,91
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из творога с яблоками	150	14,89	12,76	19,88	245,90	0,09	1,60	134,66	0,97
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			18,29	15,55	39,62	360,66	0,17	17,30	278,66	4,37
	итога за день		67,39	57,42	241,79	1729,92	2,10	51,46	915,46	23,73

№ рец	11 день (понедельник)		Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe	
110*	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне		15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Макаронные изделия (вермишель) в молоке		150	5,60	6,56	23,00	172,92	0,05	0,68	117,42	0,28
раз	Какао с молоком		150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			9,39	11,34	68,00	410,94	0,10	1,03	239,24	1,21	
	Обед										
34	Рассольник ленинградский со сметаной		150/6	1,25	3,22	7,67	73,40	0,05	7,11	8,69	0,49
раз	Рулет из цыпленка		60	9,20	8,42	4,67	118,27	0,03	0,78	39,68	0,82
190	Рис отварной		110	2,76	3,90	29,50	165,14	0,02	0,00	4,20	0,42
199	Капуста тушеная		30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,00	5,10	17,30	0,65
раз	Компот из изюма		150	0,24	0,15	16,40	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	0,00	14,05	0,85
			17,09	17,04	81,06	538,73	0,16	13,20	90,26	8,61	
	Полдник										
288/296	Пирожок с картофелем		45	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
249	Молоко кипяченое		150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13

			4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
	Ужин									
115	Запеканка морковная с творогом	120	9,20	6,50	20,80	239,50	0,06	1,05	89,70	0,64
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0,00	0,29	0,01
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0,00	1,95	11,14	0,33
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			11,85	7,49	46,56	357,45	0,11	3,00	111,67	1,62
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из рыбы с овощами	70	6,67	3,59	3,00	71,07	0,04	1,44	18,07	0,31
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	16,00	2,20
532	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,40
			8,07	4,19	33,60	208,07	0,09	15,44	48,07	2,91
	итого за день		50,68	44,84	236,78	1605,29	0,48	33,05	639,88	14,48

№ рец	12 день (вторник)		Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	выход		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
	Завтрак									
105*	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне	10/5/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,40	0,13	1,16	117,60	0,93
раз	Чай с молоком	150	1,10	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
			11,49	11,55	42,13	358,88	0,16	1,75	305,25	1,93
	Обед									
21	Салат из свеклы с огурцом	30	0,43	3,03	2,19	37,97	0,01	2,19	10,97	0,40
168	Суп картофельный с рыбной консервой	150/9	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74
раз	Фрикадельки мясные	50	7,40	7,64	4,18	109,08	0,04	0,00	6,88	6,23
205	Картофельное пюре	110	2,30	4,70	10,40	106,50	0,09	3,40	24,24	0,76
раз	Компот из шиповника	150	0,51	0,00	17,30	71,18	0,00	45,00	4,08	3,60
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			19,24	19,00	60,37	496,50	0,25	54,88	114,93	12,58
	Полдник									
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,60	11,94	69,80	0,02	0,00	4,40	0,30
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,94	6,38	19,50	159,90	0,04	0,38	155,04	0,43

Ужин										
310*	Яйцо варёное	21	2,56	2,32	0,16	31,51	0,02	0,00	11,00	0,50
69	Овощи в молочном соусе	120	2,85	6,10	9,70	103,20	0,06	8,00	35,17	0,72
раз	Чай с лимоном	150/5,3	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			7,61	8,71	37,69	256,84	0,12	10,52	59,34	2,68
Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Сырники творожные с фруктовой начинкой	75	4,17	2,40	15,83	104,90	0,02	3,05	51,61	1,51
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,10	18,75	195,61	4,91
итого за день			51,85	50,83	195,26	1491,78	0,67	86,28	830,17	22,53

№ рец	13 день (среда)	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 пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,57	5,44	27,30	182,80	0,11	1,04	106,88	1,50
раз	Кофейный напиток с молоком	150	1,88	0,03	13,37	61,13	0,01	0,68	77,42	0,10
			12,46	13,63	48,09	367,07	0,14	1,83	322,90	1,91
Обед										
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/7,5	2,90	7,30	10,49	189,07	0,08	6,00	61,39	0,78
раз	Тефтели из рыбы	50	4,40	1,03	4,60	45,30	0,02	0,19	0,03	0,43
203	Картофель отварной	110	2,30	5,20	19,90	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
133	Икра морковная	30	0,28	1,53	1,26	23,79	0,01	2,83	7,32	0,31
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	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			12,98	15,60	71,43	547,95	0,25	22,67	97,89	8,50
Полдник										
269	Булочка "Дорожная"	30	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0,00	5,14	0,28
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			6,39	9,30	25,04	209,15	0,06	0,38	155,78	0,41
Ужин										
раз	Пудинг из творога с яблоками	100	14,50	8,83	21,58	202,98	0,00	0,38	131,00	0,62
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0,00	0,29	0,01

505	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			16,79	9,29	48,07	320,50	0,05	0,38	145,88	1,92
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из говядины с овощной икрой	100	11,90	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,40
			12,90	12,59	25,47	272,45	0,07	8,37	68,09	1,44
	итого за день		61,52	60,41	218,10	1717,12	0,57	33,63	790,54	14,18

№ рец	14 день (четверг)		Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe	
110*	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне		15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша рисовая молочная с маслом сливочным		150	4,13	6,77	24,38	177,23	0,04	1,15	107,70	0,34
раз	Какао с молоком		150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			13,33	15,81	59,61	474,20	0,15	1,74	403,59	1,46	
	Обед										
раз	Салат Степной		30	0,45	3,06	2,37	39,00	0,02	1,76	5,98	0,20
49	Суп-пюре из картофеля с гренками		150/12	4,30	3,96	18,82	142,60	0,10	5,67	71,40	0,68
раз	Рулет мясной		60	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0,00	14,66	0,92
193	Макаронные изделия отварные		110	4,04	3,88	25,90	154,80	1,47	0,00	8,53	0,71
раз	Компот из изюма		150	0,24	0,15	16,40	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	0,00	14,05	0,85
			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
249	Молоко кипяченое		150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			6,17	8,10	23,59	182,91	0,04	0,45	186,37	0,45	
	Ужин										
раз	Шницель из цыпленка		50	6,35	7,50	4,50	110,60	0,01	0,49	23,86	0,75
раз	Картофель тушеный		110	3,20	6,20	25,82	154,50	0,00	28,80	14,40	1,30
раз	Компот "Витаминка"		150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
122*	Хлеб пшеничный		30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64

	Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,90	0,09	1,60	134,66	0,97
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
			17,69	14,95	24,02	293,16	0,12	2,30	254,66	1,07
	итого за день		75,35	69,05	198,94	1756,41	0,71	74,53	878,39	12,44

№ рец	16 день (понедельник)		Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	выход		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
	Завтрак									
108*	Бутиерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
45	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	150	4,28	3,98	12,94	107,36	0,05	0,68	117,45	0,28
раз	Кофейный напиток с молоком	150	1,88	0,03	13,37	61,13	0,01	0,68	77,42	0,10
			11,17	12,17	33,73	291,63	0,08	1,47	333,47	0,69
	Обед									
60*	Салат из свёклы отварной	30	0,50	1,50	2,70	27,20	0,00	2,50	12,80	0,40
51	Суп-пюре из разных овощей с гречками	150/12	1,73	3,00	7,82	65,19	0,04	4,50	43,17	0,45
раз	Колбасик куриный Здоровье	50	4,90	5,60	7,78	104,60	0,01	0,45	28,53	0,64
263*	Каша гречневая вязкая	100	4,58	6,33	16,45	142,66	0,10	0,72	70,88	1,73
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	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			14,81	16,97	69,93	495,42	0,20	8,38	175,77	9,45
	Полдник									
раз	Пирог разборник	50	4,87	4,48	39,56	162,16	0,05	0,06	14,17	0,82
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			9,15	9,26	47,12	252,26	0,07	0,44	164,81	0,95
	Ужин									
раз	Сырники из творога	100	15,87	8,45	18,90	215,13	0,05	0,04	121,87	0,50
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0,00	0,29	0,01
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			19,59	9,11	54,77	376,57	0,13	0,04	143,86	2,22
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из мяса с овощной икрой	100	11,90	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04
126	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	0,00

			12,50	12,99	20,87	247,95	0,10	19,37	78,09	1,04
		итого за день	67,22	60,50	226,42	1663,83	0,58	29,70	896,00	14,35

№ рец	17 день (вторник)		Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	выход		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
	Завтрак									
110*	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне	15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,70	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			7,70	12,63	73,70	441,50	0,09	2,18	195,31	1,46
	Обед									
33	Рассольник домашний со сметаной	150/6	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54
раз	Рулет мясной с яйцом	60	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0,00	14,66	0,92
203	Картофель отварной	110	2,30	5,20	19,90	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
212	Морковь в молочном соусе	30	0,58	2,19	2,35	33,07	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			16,61	19,17	67,61	503,56	0,25	25,50	68,13	8,90
	Полдник									
290	Шанежка картофельная	45	4,52	4,92	26,00	166,18	0,04	0,00	4,73	0,30
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			8,80	9,70	33,56	256,28	0,06	0,38	155,37	0,43
	Ужин									
раз	Котлета из цыпленка	50	6,35	7,50	4,50	110,60	0,01	0,49	23,86	0,75
105	Пюре из гороха с маслом	110/5	12,94	2,87	28,50	184,10	0,22	0,00	57,50	3,33
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0,00	1,95	11,14	0,33
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			21,80	11,19	57,65	406,09	0,27	2,44	103,04	5,05
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Омлет с овощами	75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,70	0,88
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
			7,73	7,97	6,75	129,44	0,07	1,62	175,70	0,98
		итого за день	62,64	60,66	239,27	1736,87	0,74	32,12	697,55	16,82

№ рец	18 день (среда)	выход	Пищевые вещества				К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	В 1		С	Са	Fe	
105*	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне	10/5/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31	
раз	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,10	108,55	0,91	
раз	Чай с молоком	150	1,10	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69	
			11,95	12,24	47,43	388,66	0,17	1,69	296,20	1,91	
	Обед										
27	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/6	1,07	3,08	6,74	60,94	0,03	8,03	17,87	0,66	
раз	Тефтели рыбные	50	5,30	1,23	5,51	54,32	0,02	0,19	0,03	0,43	
раз	Картофель запеченный из отварного	110	2,80	6,40	9,80	124,16	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	150	0,24	0,15	16,40	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	0,00	14,05	0,85	
			12,51	12,19	58,77	410,79	0,12	34,35	56,69	8,56	
	Полдник										
	Вафли	1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14	
529	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13	
			5,52	5,18	22,98	159,70	0,04	0,38	152,84	0,27	
	Ужин										
раз	Пудинг "Творожное чудо"	100	17,64	12,21	15,73	246,59	0,03	0,40	173,35	0,55	
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0,00	0,29	0,01	
раз	Чай с лимоном	150/5,3	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64	
			19,98	12,67	44,67	375,28	0,08	2,92	186,81	2,02	
	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	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,40	
			7,59	6,89	25,13	198,21	0,06	16,42	47,62	1,86	
	итого за день		57,55	49,17	198,98	1532,64	0,47	55,76	740,16	14,62	

№ рец	19 день (четверг)	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 манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	23,18	161,24	0,06	1,04	99,58	0,33
раз	Кофейный напиток с молоком	150	1,88	0,03	13,37	61,13	0,01	0,68	77,42	0,10
			11,55	13,50	43,97	345,51	0,09	1,83	315,60	0,74
	Обед									
168	Суп картофельный с рыбной консервой	150/9	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74
раз	Фрикадельки мясные	50	7,39	6,37	3,48	90,90	0,04	0,00	6,88	6,23
205	Картофельное пюре	110	2,30	4,70	10,40	106,50	0,09	3,40	24,24	0,76
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	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	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			19,31	15,81	60,62	463,25	0,25	13,00	123,52	14,61
	Полдник									
	Пряник	1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
			5,52	5,18	22,98	159,70	0,04	0,38	152,84	0,27
	Ужин									
раз	Рулет из цыпленка	60	9,20	8,42	4,67	118,27	0,03	0,78	39,68	0,82
194	Макаронные изделия отварные с овощами	110	4,06	4,90	19,80	218,20	1,15	1,76	12,11	0,85
раз	Чай с сахаром	150	0,00	0,00	11,28	45,08	0,00	0,00	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,10	65,88	0,04	0,00	10,54	0,64
			15,41	13,61	49,85	447,43	1,22	2,54	66,38	2,96
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,90	0,09	1,60	134,66	0,97
	Фруктовое пюре	100	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,40
			15,89	12,96	40,08	337,90	0,11	5,60	148,66	1,37
	итого за день		67,68	61,06	217,50	1753,79	1,71	23,35	807,00	19,95

№ рец	20 день (пятница)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне	15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,40	0,13	1,16	117,60	0,93
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
			9,17	11,52	66,63	408,42	0,18	1,51	239,42	1,86
	Обед									
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/6	0,95	2,63	3,83	50,40	0,03	10,07	15,46	0,42
раз	Биточек рыбный	50	7,39	1,37	4,80	81,30	0,03	0,14	20,13	0,35
203	Картофель отварной	110	2,30	5,20	19,90	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
211	Пюре из свёклы	30	0,47	1,12	3,25	24,90	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,40	67,93	0,00	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0,00	14,05	0,85
			14,21	10,86	66,96	446,39	0,21	25,75	75,72	8,21
	Полдник									
274	Сдоба обыкновенная	30	2,53	1,60	17,87	98,45	0,04	0,00	4,73	0,30
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,10	0,02	0,38	150,64	0,13
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			7,41	6,98	41,03	256,05	0,11	15,38	179,37	3,73
	Ужин									
75	Запеканка картофельная с овощами	130	3,20	7,10	15,40	161,70	0,20	6,60	24,60	0,90
раз	Соус томатный	30	3,30	11,20	20,79	20,80	0,04	4,62	13,40	1,10
236	Кисель плодово-ягодный	150	1,02	0,00	21,77	91,14	0,00	0,57	0,51	0,07
122*	Хлеб пшеничный	30	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			11,10	18,79	81,44	383,44	0,31	11,79	56,16	3,13
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Котлета мясная с овощным салатом	50/30	6,36	14,80	7,63	189,95	0,07	1,64	22,00	1,00
532*	Сок фруктовый	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			6,96	15,40	23,23	257,45	0,12	16,64	46,00	4,30
	итого за день		48,85	63,55	279,29	1751,75	0,93	71,07	596,67	21,23

согласно СанПиН 2.3/2.4.3590-20 стоимость дневного (фактического) меню регулируется выходом (массой) блюд без изменения рациона (перечня блюд) **в пределах средств, выделяемых на эти цели** (т.е. согласованной условиями договора стоимости питания)

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

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

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575779

Владелец Завьялова Татьяна Владимировна

Действителен с 15.07.2021 по 15.07.2022