

№ 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 батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			6,58	10,94	53,31	339,48	0,15	1,26	128,05	2,02	
	Обед										
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42	
раз	Биточек рыбный	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14	20,13	0,35	
205	Картофельное пюре без молока	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76	
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	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			14,21	10,36	57,5	398,77	0,22	15,71	91,2	8,22	
	Полдник										
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0	11,25	0,53	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			2,11	4,52	28,76	164,13	0,04	0	15,3	1,18	
	Ужин										
раз	Колбасик Особый	60	9,6	6	0	83,64	0,02	0	7,2	0,84	
106	Пюре из гороха с маслом	110/5	12,94	2,87	28,5	184,1	0,22	0	57,5	3,33	
раз	Кисель Вишенка	150	0,02	0	18	70,1	0	0	4,86	0,78	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			24,71	9,16	60,6	403,72	0,28	0	80,1	5,59	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из рыбы с зеленью	100	12,48	3,11	6,03	102,03	0,06	0,74	42,48	0,62	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	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		63,49	40,88	225,94	1522,89	0,83	33,41	501,13	21,03	

№ рец	3 день (среда)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		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	138,6	0,31		
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			8,92	11,72	47,4	371,7	0,06	1,94	216,14	1,49		
	Обед											
34	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	1,25	3,22	7,67	73,4	0,05	7,11	8,69	0,49		
раз	Котлета из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9		
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75		
199	Капустя тушеная без томата	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65		
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			15,15	18,7	65,04	493,22	0,27	27,6	66,94	3,97		
	Полдник											
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	1,19		
	Ужин											
раз	Тефтели мясные	50	7,1	6,03	4,8	92,08	0,05	2	12,63	0,74		
190	Рис отварной	110	2,48	3,63	25,18	157,7	1,76	0	10,23	0,85		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			11,73	9,95	55,36	360,74	1,85	2	37,45	2,88		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Блюдо из мяса с овощным гарниром	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46		
	Кислоломочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1		
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3		
			11,92	11,07	23,26	257,44	0,12	28,12	177,62	4,86		
	Итого за день		51,1	52,75	225,47	1646,08	2,35	59,66	510,75	14,39		

№ п/п	4 день (четверг)	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
110*	Бутерброд с повидлом на батоне		15/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44		
раз	Каша пшеничная с маслом сливочным		150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93		
раз	Чай с сахаром		150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
		Обед		6,58	10,94	53,31	339,48	0,15	1,26	128,05	2,02		
174/2021	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной		150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42		
раз	Тфтели из рыбы		50	4,4	1,03	4,6	45,3	0,02	0,19	0,03	0,43		
193	Макаронные изделия отварные		110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71		
раз	Фасоль стручковая отварная		30	0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6	19,5	0,33		
раз	Компот из сухофруктов		150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38		
124*	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
		Полдник		13,39	8,19	70,41	415,57	1,6	16,47	63,91	8,12		
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный		45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54		
раз	Чай с сахаром		150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
		Ужин		3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	1,19		
раз	Кнели из индейки с рисом		50	7,1	7,2	2,7	129,83	0	0	5,4	0,6		
203	Картофель отварной		110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75		
раз	Чай с сахаром		150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
124*	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
		Ужин дома с 19-00 до 20-00		11,55	12,69	47,98	374,81	0,13	13,44	28,75	2,64		
		Котлеты овощные с творогом	150	5,5	15,53	16,64	228,44	0,12	16,36	57,3	1,68		
		Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1		
		Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3		
				8,9	18,32	36,38	343,2	0,2	32,06	201,3	5,08		
		Итого за день		43,8	51,45	242,49	1636,04	2,13	63,23	434,61	19,05		

№ рещ	5 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe		
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31		
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	150	4,1	6,7	24,4	177,23	0,06	1,53	143,6	0,45		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			9,11	14,86	43,1	345,45	0,08	1,64	286,25	1,41		
	Обед											
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,7	13,1	74,4	0,08	9,08	10,6	0,68		
раз	Фрикадельки рыбные	50	7,2	1,1	3,7	54	0,05	0,1	25	0,5		
205	Картофельное пюре без молока	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76		
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,03	6	19,5	0,33		
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			15,3	8,08	64,98	396,07	0,31	18,79	99,73	8,5		
	Полдник											
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3		
			2,1	2,56	41,78	195,98	0,07	15	30,25	4,15		
	Ужин											
раз	Колбасик Малютка	60	8,1	9,1	6,6	141,1	0,1	0	5,4	0,74		
137/2018	Рагу овощное	110	3,7	6,1	13,2	118,8	0,12	6,6	30,3	0,95		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			13,95	15,49	45,18	370,86	0,26	6,6	50,29	2,98		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Пудинг мясной с овощами	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46		
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1		
			11,32	10,47	7,66	189,94	0,07	13,12	153,62	1,56		
	Итого за день		51,78	51,46	202,7	1498,3	0,79	55,15	620,14	18,6		

№ рецепта	6 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			8,92	11,72	47,4	371,7	0,06	1,94	216,14	1,49	
	Обед										
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78	
раз	Биточек из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9	
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71	
129	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	0,01	2,88	9,6	0,24	
раз	Напиток витаминный	150	0,04	0	11,44	46,9	0	2,1	2,2	0,5	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			17,8	21,4	73,02	628,31	1,68	10,98	102,77	3,98	
	Полдник										
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			1,5	1,96	26,18	128,48	0,02	0	6,25	0,85	
	Ужин										
раз	Ёжики мясные	50	3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2	12,63	0,74	
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	110	3,2	6,2	25,82	154,5	0	28,8	14,4	1,3	
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			9,61	12,92	55,37	349,29	0,09	32,75	48,71	3,01	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Коплеты 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		46,66	57,42	223,94	1691,18	1,9	53,99	405,31	10,96	

№ рещ	7 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У	К/кал	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 геркулесовая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			6,58	10,94	53,31	339,48	0,15	1,26	128,05	2,02		
	Обед											
37	Суп картофельный с бобовыми	150	1,41	2,3	8,16	59,28	0,1	5,7	72,75	0,69		
раз	Тефтели из рыбы	50	4,4	1,03	4,6	45,3	0,02	0,19	0,03	0,43		
205	Картофельное пюре без молока	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76		
199	Капуста тушеная (без томата)	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65		
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			11,99	9,53	62,38	393	0,27	14,6	134,71	8,76		
	Полдник											
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	1,19		
	Ужин											
раз	Фрикадельки мясные	50	3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2	12,63	0,74		
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			8,35	11,39	50,18	328,38	0,18	15,44	35,98	2,78		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Блюдо из творога с фруктовым салатом	75	4,17	2,4	15,83	104,9	0,02	3,05	51,61	1,51		
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1		
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3		
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	195,61	4,91		
	Итого за день		37,87	38,36	235,85	1443,5	0,75	50,05	506,95	19,66		

№ рецеп	8 день (среда)	Завтрак	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 пшеничная с маслом сливочным		150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53	
раз	Чай с сахаром		150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
		Обед		8,92	16,01	47,4	371,7	0,06	1,94	216,14	1,49	
49	Суп-пюре из картофеля с гречками		150/12	4,3	3,96	18,82	142,6	0,1	5,67	71,4	0,68	
раз	Шницель из свинины		50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9	
раз	Картофель запеченный из отварного		130	3,12	6,05	25,4	152,2	0	24	12	1,08	
раз	Фасоль стручковая отварная		30	0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6	19,5	0,33	
раз	Компот из свежих фруктов		150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33	
124*	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
		Полдник		19,14	19,42	78,55	563,75	0,25	37,62	135,09	4,17	
	Баранка ванильная		1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3	
раз	Чай с сахаром		150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
		Ужин		1,66	1,6	23,22	114,88	0,02	0	8,45	0,95	
раз	Голубцы ленивые		70	6,8	8,2	10,9	146,4	0,01	0,45	28,5	1,2	
раз	Картофельное пюре с морковью без молока		110	1,9	4,9	9,3	90,2	0,1	3,4	29,7	0,8	
раз	Компот "Витаминка"		150	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный		30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
		Ужин дома с 19-00 до 20-00		11,14	13,57	53,98	384	0,16	4,1	76,35	9,09	
	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			49,88	173,93	864,91	5665,69	2,37	173,47	1936,35	67,91	

№ п/п	9 день (четверг)	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 геркулесовая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			10,39	10,61	40,33	338,62	0,15	1,27	260,25	1,89		
	Обед											
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42		
раз	Котлета рыбная Любительская	70	8,75	2,2	4,2	71,4	0,04	0,4	25,5	0,4		
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75		
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,03	6	19,5	0,33		
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			16,1	10,61	65,71	416,99	0,25	30,12	89,61	8,13		
	Полдник											
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	1,19		
	Ужин											
раз	Биточек из индейки	60	4,85	8,66	4,02	101,45	0,1	0	6,64	0,353		
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			11,04	12,85	55,3	367,21	1,61	0	29,76	2,353		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Омлет с зеленью	150	9,86	11,56	5,22	164,36	0,08	1,84	111,4	1,76		
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1		
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	16	2,2		
			13,06	14,15	19,76	256,62	0,14	12,54	247,4	4,06		
	Итого за день		53,97	49,53	215,51	1542,42	2,2	43,93	639,62	17,623		

№ рещ	10 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	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	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			5,11	12,05	60,38	372,56	0,06	1,93	83,94	1,62		
	Обед											
9/2023	Сагат Степной	30	0,45	3,06	2,37	39	0,02	1,76	5,98	0,2		
192/2022	Рассольник домашний со сметаной	150/5	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54		
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	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			16,59	19,71	69,7	563,72	1,62	14,13	60,71	8,67		
	Полдник											
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			1,5	1,96	26,18	128,48	0,02	0	6,25	0,85		
	Ужин											
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	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			6,41	12,72	49,85	334,79	0,13	7,03	40,66	1,72		
	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		
	Кислоломолочный 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		47,9	61,99	245,73	1760,21	2	40,39	470,22	17,23		

№ п/п	№ рецепта	12 день (вторник)	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 геркулесовая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93		
раз		Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
		Обед											
174/2021		Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42		
раз		Котлета рыбная	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14	20,13	0,35		
205		Картофельное пюре без молока	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76		
129		Икра кабачковая/ Свежие овощи	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24		
раз		Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38		
124*		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
				13,98	10,18	55,79	389,47	0,22	16,7	89,82	8		
		Полдник											
125		Батон/Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54		
раз		Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
				3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	1,19		
		Ужин											
160		Шницель из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9		
194		Вермишель отварная	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71		
раз		Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38		
124*		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
				14,03	12,74	60,5	414,91	1,58	0,21	32,41	7,63		
		Ужин дома с 19-00 до 20-00											
		Сырники творожные с фруктовой начинкой	75	4,17	2,4	15,83	104,9	0,02	3,05	51,61	1,51		
		Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1		
		Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3		
				7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	195,61	4,91		
		Итого за день		49,35	40,03	226,6	1525,64	2,1	36,93	590,69	23,62		

№ п/п	№ рел	13 день (среда)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe	
		Завтрак										
110*	раз	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
раз	раз	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53	
раз	раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
		Обед		5,11	12,05	60,38	372,56	0,06	1,93	83,94	1,62	
192/2022	раз	Суп крестьянский со сметаной	150/5	1,22	3,46	6,82	63,98	0,03	6,66	12,8	0,4	
раз	раз	Картофель тушёный с рубленой свиной	150	21,3	19,1	12,2	275,7	0,2	36,6	41,2	1,8	
121*	раз	Огурец соленый/ Овощи свежие	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18	
раз	раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33	
124*	раз	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
		Полдник		25,9	23,5	48,69	475,63	0,29	47,21	81,99	3,56	
		Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3	
раз	раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
		Ужин		1,66	1,6	23,22	114,88	0,02	0	8,45	0,95	
раз	раз	Тфегли мясные	60	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74	
105	раз	Пиоре из гороха с маслом	110	12,94	2,87	28,5	184,1	0,22	0	57,5	3,33	
раз	раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
124*	раз	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
		Ужин дома с 19-00 до 20-00		25,07	11,66	60,6	423,96	0,31	2	84,72	5,36	
		Блюдо из говядины с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04	
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4	
		Итого за день		12,9	12,59	25,47	272,45	0,07	8,37	68,09	1,44	
				70,64	61,4	218,36	1659,48	0,75	59,51	327,19	12,93	

№ рец	14 день (четверг)	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 пшениная/ пшеничная* с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,1	108,55	0,91		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			10,85	15,59	45,63	368,4	0,16	1,21	251,2	1,87		
	Обед											
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/5	1,07	3,08	6,74	60,94	0,03	8,03	17,87	0,66		
раз	Фрикадельки рыбные	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14	20,13	0,35		
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75		
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,01	2	2,8	0,18		
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			14,86	10,23	69,26	417,33	0,21	23,82	69,95	8,17		
	Полдник											
274	Сдоба обыкновенная	45	3,5	2,8	26,5	145,11	0,07	0	7,4	0,3		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			3,5	2,8	37,78	190,19	0,07	0	11,45	0,95		
	Ужин											
раз	Картофель тушёный с рубленой индейкой	150	21,3	19,1	12,2	275,7	0,2	36,6	41,2	1,8		
505	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			23,45	19,39	37,58	386,66	0,24	36,6	55,79	3,09		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Овощи запеченные с сыром и зеленью	105	2,04	9,48	4,28	103,96	0,04	7,97	55,56	0,53		
	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		
			5,44	12,27	24,02	218,72	0,12	23,67	199,56	3,93		
	Итого за день		58,1	60,28	214,27	1581,3	0,8	85,3	587,95	18,01		

№ рецеп	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	15/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	150	3,2	7,1	15,1	135,75	0,05	0,68	117,5	0,2	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
			4,4	11,3	46,78	304,83	0,07	0,78	127,95	1,29	
	Обед										
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78	
раз	Котлета из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9	
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71	
133*	Фасоль отварная/ Икра морковная	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18	
раз	Компот "Витаминка"	150	0,24	0,15	16,4	67,9	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			17,8	20,16	76,01	628,51	1,69	8,25	101,38	9,87	
	Полдник										
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
249			3,38	1,31	34,41	162,98	0,05	0	12,6	1,19	
	Ужин										
75	Рулет картофельный с овощами с маслом сливочным	150	4,9	14,9	31,5	279,3	0,09	5,08	18,98	0,75	
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			7,29	15,34	62	413,11	0,14	5,29	35,86	6,77	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из мяса с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04	
126	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	0	
			12,5	12,99	20,87	247,95	0,1	19,37	78,09	1,04	
	Итого за день		45,37	61,1	240,07	1757,38	2,05	33,69	355,88	20,16	

№ п/п	17 день (вторник)	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 геркулесовая с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			10,39	14,9	40,33	338,62	0,15	1,27	260,25	1,89		
	Обед											
37	Суп картофельный с бобовыми	150	1,41	2,3	8,16	59,28	0,1	5,7	72,75	0,69		
раз	Биточек морской	50	6,8	4,2	9,2	102,7	0,01	0,2	0,01	0,4		
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	110	3,2	6,2	25,82	154,5	0	28,8	14,4	1,3		
121*	Огурец соленый	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46		
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			14,93	15,5	80,25	507,93	0,17	36,8	118,53	9,08		
	Полдник											
284/311	Пирожок с яблоками	45	3,48	2,92	21,73	126,82	0	0	0	0		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			3,48	2,92	33,01	171,9	0	0	4,05	0,65		
	Ужин											
раз	Кнедли из индейки с рисом	60	9,6	6	0	83,64	0,02	0	7,2	0,84		
105	Пюре из гороха с маслом	110	12,94	2,87	28,5	184,1	0,22	0	57,5	3,33		
505	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			24,69	9,16	53,88	378,7	0,28	0	79,29	5,46		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Омлет с овощами	75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,7	0,88		
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1		
			7,73	7,97	6,75	129,44	0,07	1,62	175,7	0,98		
	Итого за день		61,22	50,45	214,22	1526,59	0,67	39,69	637,82	18,06		

№ рецеп	18 день (среда)	Завтрак	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва	
				Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31		
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			8,92	11,72	47,4	371,7	0,06	1,94	216,14	1,49		
		Обед										
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42		
раз	Фрикадельки мясные	50	7,4	7,64	4,18	109,08	0,04	0	6,88	6,23		
193	Вермишель отварная	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71		
9/2023	Овощи свеж: кие/ Салат Степной	20	0,22	0,04	0,7	4,8	0,02	5	2,8	0,18		
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			15,83	15,13	63,94	452,43	1,61	17,02	58,86	8,72		
		Полдник										
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0	11,25	0,53		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			2,11	4,52	28,76	164,13	0,04	0	15,3	1,18		
		Ужин										
раз	Ёжики мясные	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5		
205	Картофельное пюре без молока	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76		
раз	Кисель из конфитюра	150	0,09	0	29	116,5	0	0,04	3,2	0,3		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			15,24	16,69	59,2	465,63	0,21	3,44	50,98	3,2		
		Ужин дома с 19-00 до 20-00										
		Голубцы ленивые с мясом с зеленью	100	6,59	6,69	4,93	106,21	0,04	12,42	33,62	1,46	
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4	
			7,59	6,89	25,13	198,21	0,06	16,42	47,62	1,86		
		Итого за день		49,69	54,95	224,43	1652,1	1,98	38,82	388,9	16,45	

№ рецеп	19 день (четверг)	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 пшеница с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			6,58	10,94	53,31	339,48	0,15	1,26	128,05	2,02
	Обед									
192/2022	Рассольник домашний со сметаной	150/5	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54
357/1	Кнели рыбные	50	6,9	0,6	2,2	44,9	0,05	9,5	12,7	0,5
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
129	Икра кабачковая/ Овощи свежие	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
			13,78	10,49	64,97	417,41	0,26	35,99	64,79	8,26
	Полдник									
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
			1,66	1,6	23,22	114,88	0,02	0	8,45	0,95
	Ужин									
раз	Тефтели из индейки	50	7,1	8,1	4,3	118,3	0,02	0,23	12,2	0,85
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
			13,29	12,29	55,58	384,06	1,53	0,23	35,32	2,85
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97
	Фруктовое пюре	100	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4
			15,89	12,96	40,08	337,9	0,11	5,6	148,66	1,37
	Итого за день		51,2	48,28	237,16	1593,73	2,07	43,08	385,27	15,45

№ рецеп.	20 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	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	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
			8,92	16,01	47,4	371,7	0,06	1,94	216,14	1,49		
	Обед											
4/2024	Суп-пюре "Вкусный" с гречками	150/12	4,3	3,96	18,82	142,6	0,1	5,67	71,4	0,68		
165/2020	Колбасик Особый	60	9,6	6	0	83,64	0,02	0	7,2	0,84		
191	Рис припущенный	110	2,7	3,9	27,9	157,71	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	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			20,72	14,87	76,95	526,6	1,96	13,62	133,52	3,88		
	Полдник											
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
126	Фрукты (Флоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3		
			3,98	1,91	50,01	230,48	0,1	15	36,6	4,49		
	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	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			6,53	7,49	40,98	251,36	0,16	6,6	44,89	2,24		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Котлета мясная с овощным салатом	60/30	6,36	14,8	7,63	189,95	0,07	1,64	22	1		
532*	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		47,11	55,68	238,57	1637,59	2,4	53,8	477,15	16,4		

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 для лечебного питания

раз Блюда разрабатывались 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 726242342903868691666490759959119263676517201306

Владелец Кабанова Раиса Егоровна

Действителен с 18.09.2023 по 17.09.2024