

**СОГЛАСОВАНО**

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 (для детей с хроническими заболеваниями-пищевая аллергия)**

с исключением продуктов: молоко, свекла, томатная паста, цитрусовые, кукурузная крупа, гречневая крупа, манная крупа, пшеничная крупа, какао  
возраст 3-7 лет

| № рец | 1 день (понедельник)                   | выход | Пищевые вещества |              |               |                | Витамины    |               | Минеральные в-ва |              |
|-------|----------------------------------------|-------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------------|--------------|
|       | Завтрак                                |       | Б                | Ж            | У             | К/кал          | В 1         | С             | Са               | Fe           |
| 108*  | Бутерброд с маслом сливочным на батоне | 5/20  | 5,01             | 8,16         | 7,42          | 123,14         | 0,02        | 0,11          | 138,60           | 0,31         |
| раз   | Каша ячневая с маслом сливочным        | 200   | 2,36             | 3,20         | 19,68         | 116,84         | 0,04        | 0,00          | 16,38            | 0,36         |
| раз   | Чай с сахаром                          | 180   | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00          | 4,86             | 0,78         |
|       |                                        |       | <b>7,37</b>      | <b>11,36</b> | <b>40,64</b>  | <b>294,08</b>  | <b>0,06</b> | <b>0,11</b>   | <b>159,84</b>    | <b>1,45</b>  |
|       | Обед                                   |       |                  |              |               |                |             |               |                  |              |
| 168*  | Суп картофельный с рыбной консервой    | 200   | 7,80             | 4,40         | 10,22         | 114,06         | 0,08        | 5,83          | 74,35            | 1,00         |
| раз   | Колбасик куриный Здоровье              | 70    | 6,80             | 8,20         | 10,90         | 146,34         | 0,01        | 0,45          | 28,53            | 0,64         |
| раз   | Картофель запеченный из отварного      | 130   | 3,12             | 6,05         | 25,40         | 152,20         | 0,00        | 24,00         | 12,00            | 1,08         |
| раз   | Фасоль стручковая отварная             | 30    | 0,90             | 0,09         | 0,90          | 9,30           | 0,03        | 6,00          | 19,50            | 0,33         |
| раз   | Компот из сухофруктов                  | 180   | 0,29             | 0,18         | 19,68         | 81,52          | 0,01        | 0,25          | 7,61             | 6,45         |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                   | 50    | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00          | 17,65            | 1,06         |
|       |                                        |       | <b>22,49</b>     | <b>19,41</b> | <b>90,58</b>  | <b>613,22</b>  | <b>0,20</b> | <b>36,53</b>  | <b>159,64</b>    | <b>10,56</b> |
|       | Полдник                                |       |                  |              |               |                |             |               |                  |              |
| 125   | Батон                                  | 45    | 3,38             | 1,31         | 23,13         | 117,90         | 0,05        | 0,00          | 8,55             | 0,54         |
| раз   | Чай с сахаром                          | 180   | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00          | 4,86             | 0,78         |
|       |                                        |       | <b>4,60</b>      | <b>1,31</b>  | <b>49,25</b>  | <b>227,30</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,00</b>   | <b>9,16</b>      | <b>0,63</b>  |
|       | Ужин                                   |       |                  |              |               |                |             |               |                  |              |
| раз   | Тефтели из индейки                     | 70    | 9,90             | 11,30        | 6,00          | 165,60         | 0,02        | 0,23          | 12,20            | 0,90         |
| 210   | Капуста отварная с маслом сливочным    | 120/5 | 1,46             | 4,88         | 8,09          | 86,35          | 0,13        | 91,00         | 34,00            | 0,13         |
| раз   | Чай с сахаром                          | 180   | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00          | 4,86             | 0,78         |
| 122*  | Хлеб пшеничный                         | 50    | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00          | 17,65            | 1,06         |
|       |                                        |       | <b>14,94</b>     | <b>16,67</b> | <b>51,11</b>  | <b>415,85</b>  | <b>0,22</b> | <b>91,23</b>  | <b>68,71</b>     | <b>2,87</b>  |
|       | <b>итого за день</b>                   |       | <b>49,40</b>     | <b>48,75</b> | <b>231,58</b> | <b>1550,45</b> | <b>0,53</b> | <b>127,87</b> | <b>397,35</b>    | <b>15,51</b> |

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

| №<br>реп      | 2 день (вторник)                                  | выход   | Пищевые вещества |              |               | К/кал          | Витамины    |              | Минеральные в-ва |              |
|---------------|---------------------------------------------------|---------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|------------------|--------------|
|               | Завтрак                                           |         | Б                | Ж            | У             |                | В 1         | С            | Ca               | 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 с маслом сливочным                 | 200     | 7,79             | 9,90         | 35,91         | 266,90         | 0,19        | 1,46         | 144,73           | 1,21         |
| раз           | Чай с сахаром                                     | 180     | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78         |
|               |                                                   |         | <b>9,04</b>      | <b>14,15</b> | <b>69,87</b>  | <b>445,87</b>  | <b>0,21</b> | <b>1,56</b>  | <b>155,99</b>    | <b>2,43</b>  |
|               | Обед                                              |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| 34            | Рассольник ленинградский со сметаной              | 200/8   | 1,67             | 4,29         | 10,22         | 97,87          | 0,07        | 9,48         | 11,59            | 0,65         |
| раз           | Рыба рубленая припущенная                         | 60      | 10,70            | 0,40         | 0,26          | 47,44          | 0,04        | 0,00         | 13,80            | 0,26         |
| 205           | Картофельное пюре (без молока)                    | 130     | 2,70             | 5,50         | 12,20         | 125,90         | 0,20        | 4,40         | 31,50            | 0,90         |
| 199           | Капуста тушеная (без томата)                      | 30      | 0,64             | 1,03         | 9,90          | 23,54          | 0,01        | 5,10         | 17,30            | 0,65         |
| раз           | Компот из изюма                                   | 180     | 0,29             | 0,18         | 19,68         | 81,52          | 0,01        | 0,25         | 7,61             | 6,45         |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                              | 50      | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00         | 17,65            | 1,06         |
|               |                                                   |         | <b>19,58</b>     | <b>11,89</b> | <b>75,74</b>  | <b>486,07</b>  | <b>0,40</b> | <b>19,23</b> | <b>99,45</b>     | <b>9,97</b>  |
|               | Полдник                                           |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
|               | Печенье                                           | 1 шт    | 1,24             | 0,40         | 15,42         | 69,60          | 0,02        | 0,00         | 2,20             | 0,14         |
| раз           | Чай с сахаром                                     | 180     | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78         |
|               |                                                   |         | <b>1,24</b>      | <b>0,40</b>  | <b>28,96</b>  | <b>123,70</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,00</b>  | <b>7,06</b>      | <b>0,92</b>  |
|               | Ужин                                              |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| раз           | Шницель из цыпленка                               | 70      | 8,89             | 10,40        | 6,30          | 154,80         | 0,02        | 0,49         | 23,86            | 0,75         |
| 194           | Вермишель отварная с овощами (без томата)         | 130     | 4,70             | 5,70         | 23,30         | 172,00         | 1,50        | 2,20         | 15,60            | 1,10         |
| раз           | Компот "Витаминка"                                | 180     | 0,29             | 0,18         | 19,68         | 81,52          | 0,01        | 0,25         | 7,61             | 6,45         |
| 122*          | Хлеб пшеничный                                    | 30      | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00         | 17,65            | 1,06         |
|               |                                                   |         | <b>17,46</b>     | <b>16,77</b> | <b>72,76</b>  | <b>518,12</b>  | <b>1,60</b> | <b>2,94</b>  | <b>64,72</b>     | <b>9,36</b>  |
| итого за день |                                                   |         | <b>47,32</b>     | <b>43,21</b> | <b>247,33</b> | <b>1573,76</b> | <b>2,23</b> | <b>23,73</b> | <b>327,22</b>    | <b>22,68</b> |

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

| №<br>реп      | 4 день (четверг)                              | 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         | 138,60           | 0,31        |
| раз           | Каша рисовая с маслом сливочным               | 200   | 5,50             | 9,03         | 32,50         | 236,30         | 0,06        | 1,53         | 143,60           | 0,45        |
| раз           | Чай с сахаром                                 | 180   | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78        |
|               |                                               |       | <b>10,51</b>     | <b>17,19</b> | <b>53,46</b>  | <b>413,54</b>  | <b>0,08</b> | <b>1,64</b>  | <b>287,06</b>    | <b>1,54</b> |
|               | Обед                                          |       |                  |              |               |                |             |              |                  |             |
| 55            | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/8 | 1,27             | 3,51         | 5,19          | 67,20          | 0,04        | 13,42        | 20,61            | 0,56        |
| 181           | Пюре из цыпленка (без молока)                 | 70    | 22,31            | 25,82        | 1,51          | 327,56         | 0,03        | 0,06         | 30,71            | 1,35        |
| раз           | Картофель запеченный из отварного             | 130   | 3,12             | 6,05         | 25,40         | 152,20         | 0,00        | 24,00        | 12,00            | 1,08        |
| 129           | Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)    | 20    | 0,36             | 1,41         | 2,31          | 23,40          | 0,01        | 2,88         | 9,60             | 0,24        |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                          | 50    | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00         | 17,65            | 1,06        |
|               |                                               |       | <b>30,64</b>     | <b>37,28</b> | <b>57,89</b>  | <b>680,16</b>  | <b>0,15</b> | <b>40,36</b> | <b>90,57</b>     | <b>4,29</b> |
|               | Полдник                                       |       |                  |              |               |                |             |              |                  |             |
|               | Баранка сдобная                               | 1 шт  | 1,66             | 1,60         | 11,94         | 69,80          | 0,02        | 0,00         | 4,40             | 0,30        |
| раз           | Чай с сахаром                                 | 180   | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78        |
|               |                                               |       | <b>1,66</b>      | <b>1,60</b>  | <b>25,48</b>  | <b>123,90</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,00</b>  | <b>9,26</b>      | <b>1,08</b> |
|               | Ужин                                          |       |                  |              |               |                |             |              |                  |             |
| 135           | Рыба отварная                                 | 60    | 10,70            | 0,40         | 0,26          | 47,44          | 0,04        | 0,00         | 13,80            | 0,26        |
| 73            | Рагу из овощей                                | 130   | 2,34             | 9,40         | 14,30         | 151,60         | 0,06        | 8,00         | 35,17            | 0,72        |
| раз           | Чай с сахаром                                 | 180   | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78        |
| 122*          | Хлеб пшеничный                                | 50    | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00         | 17,65            | 1,06        |
|               |                                               |       | <b>16,62</b>     | <b>10,29</b> | <b>51,58</b>  | <b>362,94</b>  | <b>0,17</b> | <b>8,00</b>  | <b>71,48</b>     | <b>2,82</b> |
| итого за день |                                               |       | <b>59,43</b>     | <b>66,36</b> | <b>188,41</b> | <b>1580,54</b> | <b>0,42</b> | <b>50,00</b> | <b>458,37</b>    | <b>9,73</b> |

| №<br>реп      | 5 день (пятница)                                  | выход   | Пищевые вещества |              |               | К/кал          | Витамины    |              | Минеральные в-ва |              |
|---------------|---------------------------------------------------|---------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|------------------|--------------|
|               | Завтрак                                           |         | Б                | Ж            | У             |                | В 1         | С            | Ca               | 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     | 200     | 7,17             | 8,98         | 28,84         | 227,19         | 0,17        | 1,54         | 156,78           | 1,24         |
| раз           | Чай с сахаром                                     | 180     | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78         |
|               |                                                   |         | <b>8,42</b>      | <b>13,23</b> | <b>62,80</b>  | <b>406,16</b>  | <b>0,19</b> | <b>1,64</b>  | <b>168,04</b>    | <b>2,46</b>  |
|               | Обед                                              |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| 43            | Суп Крестьянский со сметаной                      | 200/8   | 1,62             | 4,61         | 9,09          | 85,30          | 0,04        | 8,88         | 17,06            | 0,53         |
| раз           | Рыбные хлебцы                                     | 70      | 10,30            | 3,20         | 4,62          | 88,73          | 0,04        | 0,13         | 20,78            | 0,33         |
| 205           | Картофельное пюре (без молока)                    | 130     | 2,70             | 5,50         | 12,20         | 125,90         | 0,20        | 4,40         | 31,50            | 0,90         |
| раз           | Зеленый горошек отварной                          | 20      | 1,00             | 0,04         | 2,56          | 14,60          | 0,07        | 5,00         | 5,20             | 0,14         |
| раз           | Компот из изюма                                   | 180     | 0,29             | 0,18         | 19,68         | 81,52          | 0,01        | 0,25         | 7,61             | 6,45         |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                              | 50      | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00         | 17,65            | 1,06         |
|               |                                                   |         | <b>19,49</b>     | <b>14,02</b> | <b>71,63</b>  | <b>505,85</b>  | <b>0,43</b> | <b>18,66</b> | <b>99,80</b>     | <b>9,41</b>  |
|               | Полдник                                           |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| 604*          | Печенье                                           | 1 шт    | 1,50             | 1,96         | 14,88         | 83,40          | 0,02        | 5,80         | 5,80             | 0,42         |
| раз           | Чай с сахаром                                     | 180     | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78         |
|               |                                                   |         | <b>1,50</b>      | <b>1,96</b>  | <b>28,42</b>  | <b>137,50</b>  | <b>0,02</b> | <b>5,80</b>  | <b>10,66</b>     | <b>1,20</b>  |
|               | Ужин                                              |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| раз           | Индейка отварная рубленая                         | 60      | 9,60             | 6,00         | 0,00          | 83,64          | 0,02        | 0,00         | 7,20             | 0,84         |
| 106           | Пюре из гороха с маслом                           | 120/5   | 11,69            | 0,65         | 23,76         | 147,61         | 0,26        | 0,00         | 69,00            | 4,00         |
| раз           | Компот из свежих фруктов                          | 180     | 0,43             | 0,64         | 12,66         | 54,61          | 0,01        | 2,34         | 13,37            | 0,40         |
| 122*          | Хлеб пшеничный                                    | 50      | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00         | 17,65            | 1,06         |
|               |                                                   |         | <b>25,30</b>     | <b>7,78</b>  | <b>59,90</b>  | <b>395,66</b>  | <b>0,36</b> | <b>2,34</b>  | <b>107,22</b>    | <b>6,30</b>  |
| итого за день |                                                   |         | <b>54,71</b>     | <b>36,99</b> | <b>222,75</b> | <b>1445,17</b> | <b>1,00</b> | <b>28,44</b> | <b>385,72</b>    | <b>19,37</b> |

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



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



| №<br>реп      | 8 день (среда)                                    | выход   | Пищевые вещества |              |               | К/кал          | Витамины    |              | Минеральные в-ва |              |
|---------------|---------------------------------------------------|---------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|------------------|--------------|
|               | Завтрак                                           |         | Б                | Ж            | У             |                | В 1         | С            | Ca               | 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 ячневая с маслом сливочным                   | 200     | 5,21             | 10,47        | 38,27         | 271,30         | 0,06        | 2,44         | 97,98            | 0,70         |
| раз           | Чай с сахаром                                     | 180     | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78         |
|               |                                                   |         | <b>6,46</b>      | <b>14,72</b> | <b>72,23</b>  | <b>450,27</b>  | <b>0,08</b> | <b>2,54</b>  | <b>109,24</b>    | <b>1,92</b>  |
|               | Обед                                              |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| 37            | Суп картофельный с бобовыми                       | 200     | 1,83             | 3,57         | 7,94          | 80,41          | 0,08        | 9,81         | 14,43            | 0,65         |
| раз           | Биточек рыбный                                    | 70      | 10,30            | 1,93         | 6,77          | 85,38          | 0,03        | 0,14         | 20,13            | 0,35         |
| 205           | Картофельное пюре (без молока)                    | 130     | 2,70             | 5,50         | 12,20         | 125,90         | 0,20        | 4,40         | 31,50            | 0,90         |
| 129           | Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)        | 30      | 0,36             | 1,41         | 2,31          | 23,40          | 0,01        | 2,88         | 9,60             | 0,24         |
| раз           | Компот из изюма                                   | 180     | 0,29             | 0,18         | 19,68         | 81,52          | 0,01        | 0,25         | 7,61             | 6,45         |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                              | 50      | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00         | 17,65            | 1,06         |
|               |                                                   |         | <b>19,06</b>     | <b>13,08</b> | <b>72,38</b>  | <b>506,41</b>  | <b>0,40</b> | <b>17,48</b> | <b>100,92</b>    | <b>9,65</b>  |
|               | Полдник                                           |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| 269           | Булочка "Дорожная"                                | 30      | 2,11             | 4,52         | 17,48         | 119,05         | 0,04        | 0,00         | 5,14             | 0,28         |
| раз           | Чай с сахаром                                     | 180     | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78         |
|               |                                                   |         | <b>2,11</b>      | <b>4,52</b>  | <b>31,02</b>  | <b>173,15</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,00</b>  | <b>10,00</b>     | <b>1,06</b>  |
|               | Ужин                                              |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| раз           | Жаркое с индейкой                                 | 170     | 18,00            | 21,42        | 12,01         | 312,78         | 0,13        | 14,94        | 35,24            | 2,08         |
| раз           | Компот "Витаминка"                                | 180     | 0,29             | 0,18         | 19,68         | 81,52          | 0,01        | 0,25         | 7,61             | 6,45         |
| 122*          | Хлеб пшеничный                                    | 50      | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00         | 17,65            | 1,06         |
|               |                                                   |         | <b>21,87</b>     | <b>22,09</b> | <b>55,17</b>  | <b>504,10</b>  | <b>0,21</b> | <b>15,19</b> | <b>60,50</b>     | <b>9,59</b>  |
| итого за день |                                                   |         | <b>49,50</b>     | <b>54,41</b> | <b>230,80</b> | <b>1633,93</b> | <b>0,73</b> | <b>35,21</b> | <b>280,66</b>    | <b>22,22</b> |

| №<br>реп      | 9 день (четверг)                               | выход   | Пищевые вещества |              |               |                | Витамины    |              | Минеральные в-ва |              |
|---------------|------------------------------------------------|---------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|------------------|--------------|
|               | Завтрак                                        |         | Б                | Ж            | У             |                | В 1         | С            | Ca               | 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 с маслом сливочным                | 200     | 7,79             | 9,90         | 35,91         | 266,90         | 0,19        | 1,46         | 144,73           | 1,21         |
| раз           | Чай с сахаром                                  | 180     | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78         |
|               |                                                |         | <b>12,80</b>     | <b>13,77</b> | <b>56,87</b>  | <b>444,14</b>  | <b>0,21</b> | <b>1,57</b>  | <b>288,19</b>    | <b>2,30</b>  |
|               |                                                |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
|               | Обед                                           |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| 215/1         | Суп из овощей со сметаной                      | 200/8   | 2,90             | 7,30         | 10,49         | 189,07         | 0,08        | 6,00         | 61,39            | 0,78         |
| раз           | Тефтели из индейки                             | 70      | 9,90             | 11,30        | 6,00          | 165,60         | 0,02        | 0,23         | 12,20            | 0,90         |
| раз           | Картофель запеченный из отварного              | 120     | 2,88             | 5,58         | 23,47         | 140,44         | 0,00        | 28,80        | 14,40            | 1,30         |
| 212           | Пюре из моркови                                | 30      | 0,47             | 1,12         | 3,25          | 24,90          | 0,01        | 1,89         | 10,98            | 0,46         |
| раз           | Компот из свежих фруктов                       | 180     | 0,43             | 0,64         | 12,66         | 54,61          | 0,01        | 2,34         | 13,37            | 0,40         |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                           | 50      | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00         | 17,65            | 1,06         |
|               |                                                |         | <b>20,16</b>     | <b>26,43</b> | <b>79,35</b>  | <b>684,42</b>  | <b>0,19</b> | <b>39,26</b> | <b>129,99</b>    | <b>4,90</b>  |
|               | Полдник                                        |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
|               | Пряник                                         | 1 шт    | 1,24             | 0,40         | 15,42         | 69,60          | 0,02        | 0,00         | 2,20             | 0,14         |
| раз           | Чай с сахаром                                  | 180     | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78         |
|               |                                                |         | <b>1,24</b>      | <b>0,40</b>  | <b>28,96</b>  | <b>123,70</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,00</b>  | <b>7,06</b>      | <b>0,92</b>  |
|               | Ужин                                           |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| раз           | Голубцы ленивые из цыпленка с маслом сливочным | 120/5   | 18,64            | 20,34        | 8,66          | 288,38         | 0,06        | 54,11        | 73,92            | 1,10         |
| раз           | Чай с сахаром                                  | 180     | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78         |
| 122*          | Хлеб пшеничный                                 | 50      | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00         | 17,65            | 1,06         |
|               |                                                |         | <b>22,22</b>     | <b>20,83</b> | <b>45,68</b>  | <b>452,28</b>  | <b>0,13</b> | <b>54,11</b> | <b>96,43</b>     | <b>2,94</b>  |
| итого за день |                                                |         | <b>56,42</b>     | <b>61,43</b> | <b>210,86</b> | <b>1704,54</b> | <b>0,55</b> | <b>94,94</b> | <b>521,67</b>    | <b>11,06</b> |

| №<br>реп      | 10 день (пятница)                             | выход | Пищевые вещества |              |               |                | 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         | 138,60           | 0,31         |
| раз           | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200   | 7,17             | 8,98         | 28,84         | 227,19         | 0,17        | 1,54         | 156,78           | 1,24         |
| раз           | Чай с сахаром                                 | 180   | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78         |
|               |                                               |       | <b>12,18</b>     | <b>17,14</b> | <b>49,80</b>  | <b>404,43</b>  | <b>0,19</b> | <b>1,65</b>  | <b>300,24</b>    | <b>2,33</b>  |
|               | Обед                                          |       |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| 55            | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной | 200/8 | 1,27             | 3,51         | 5,19          | 67,20          | 0,04        | 13,42        | 20,61            | 0,56         |
| раз           | Котлета рыбная Любительская                   | 70    | 8,75             | 2,20         | 4,20          | 71,40          | 0,04        | 0,40         | 25,50            | 0,40         |
| 193           | Вермишель отварная                            | 130   | 5,15             | 4,94         | 32,97         | 197,00         | 1,76        | 0,00         | 10,23            | 0,85         |
| раз           | Зеленый горошек отварной                      | 20    | 1,00             | 0,04         | 2,56          | 14,60          | 0,07        | 5,00         | 5,20             | 0,14         |
| раз           | Компот из сухофруктов                         | 180   | 0,29             | 0,18         | 19,68         | 81,52          | 0,01        | 0,25         | 7,61             | 6,45         |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                          | 50    | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00         | 17,65            | 1,06         |
|               |                                               |       | <b>20,04</b>     | <b>11,36</b> | <b>88,08</b>  | <b>541,52</b>  | <b>1,99</b> | <b>19,07</b> | <b>86,80</b>     | <b>9,46</b>  |
|               | Полдник                                       |       |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| 604*          | Печенье                                       | 1 шт  | 1,50             | 1,96         | 14,88         | 83,40          | 0,02        | 5,80         | 5,80             | 0,42         |
| раз           | Чай с сахаром                                 | 180   | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78         |
| 126           | Фрукты (Плоды свежие)                         | 1 шт  | 0,60             | 0,60         | 15,60         | 67,50          | 0,05        | 15,00        | 24,00            | 3,30         |
|               |                                               |       | <b>2,10</b>      | <b>2,56</b>  | <b>44,02</b>  | <b>205,00</b>  | <b>0,07</b> | <b>20,80</b> | <b>34,66</b>     | <b>4,50</b>  |
|               | Ужин                                          |       |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| раз           | Индейка тушеная с овощами                     | 60/30 | 18,58            | 25,52        | 1,47          | 309,88         | 0,03        | 0,15         | 16,16            | 1,24         |
| 75            | Запеканка картофельная с овощами              | 130   | 2,44             | 5,47         | 11,83         | 124,35         | 0,09        | 5,08         | 18,98            | 0,75         |
| раз           | Компот "Витаминка"                            | 180   | 0,29             | 0,18         | 19,68         | 81,52          | 0,01        | 0,25         | 7,61             | 6,45         |
| 122*          | Хлеб пшеничный                                | 50    | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00         | 17,65            | 1,06         |
|               |                                               |       | <b>24,89</b>     | <b>31,66</b> | <b>56,46</b>  | <b>625,55</b>  | <b>0,20</b> | <b>5,48</b>  | <b>60,40</b>     | <b>9,50</b>  |
| итого за день |                                               |       | <b>59,21</b>     | <b>62,72</b> | <b>238,36</b> | <b>1776,50</b> | <b>2,45</b> | <b>47,00</b> | <b>482,10</b>    | <b>25,79</b> |

| №<br>реп      | 11 день (понедельник)                             | выход   | Пищевые вещества |              |               | К/кал          | Витамины    |              | Минеральные в-ва |              |
|---------------|---------------------------------------------------|---------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|------------------|--------------|
|               | Завтрак                                           |         | Б                | Ж            | У             |                | В 1         | С            | Ca               | 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 ячневая с маслом сливочным                   | 200     | 2,36             | 3,20         | 19,68         | 116,84         | 0,04        | 0,00         | 16,38            | 0,36         |
| раз           | Чай с сахаром                                     | 180     | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78         |
|               |                                                   |         | <b>3,61</b>      | <b>7,45</b>  | <b>53,64</b>  | <b>295,81</b>  | <b>0,06</b> | <b>0,10</b>  | <b>27,64</b>     | <b>1,58</b>  |
|               | Обед                                              |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| 34            | Рассольник ленинградский со сметаной              | 200/8   | 3,60             | 8,10         | 23,30         | 108,00         | 0,07        | 9,48         | 11,59            | 0,65         |
| раз           | Рулет из цыпленка                                 | 70      | 10,70            | 9,80         | 5,40          | 138,00         | 0,03        | 0,78         | 39,68            | 0,82         |
| 190           | Рис отварной                                      | 130     | 3,27             | 4,71         | 34,91         | 195,15         | 0,02        | 0,00         | 3,88             | 0,42         |
| 199           | Капуста тушеная (без томата)                      | 30      | 0,64             | 1,03         | 9,90          | 23,54          | 0,01        | 5,10         | 17,30            | 0,65         |
| раз           | Компот из изюма                                   | 180     | 0,29             | 0,18         | 19,70         | 81,52          | 0,02        | 0,25         | 7,61             | 6,45         |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                              | 50      | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00         | 17,65            | 1,06         |
|               |                                                   |         | <b>22,08</b>     | <b>24,31</b> | <b>116,69</b> | <b>656,01</b>  | <b>0,22</b> | <b>15,61</b> | <b>97,71</b>     | <b>10,05</b> |
|               | Полдник                                           |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| 125           | Батон                                             | 45      | 3,38             | 1,31         | 23,13         | 117,90         | 0,05        | 0,00         | 8,55             | 0,54         |
| раз           | Чай с сахаром                                     | 180     | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78         |
|               |                                                   |         | <b>3,38</b>      | <b>1,31</b>  | <b>36,67</b>  | <b>172,00</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,00</b>  | <b>13,41</b>     | <b>1,32</b>  |
|               | Ужин                                              |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| раз           | Жаркое с индейкой                                 | 170     | 18,00            | 21,42        | 12,01         | 312,78         | 0,13        | 14,94        | 35,24            | 2,08         |
| раз           | Компот из свежих фруктов                          | 180     | 0,43             | 0,64         | 12,66         | 54,61          | 0,01        | 2,34         | 13,37            | 0,40         |
| 122*          | Хлеб пшеничный                                    | 50      | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00         | 17,65            | 1,06         |
|               |                                                   |         | <b>22,01</b>     | <b>22,55</b> | <b>48,15</b>  | <b>477,19</b>  | <b>0,21</b> | <b>17,28</b> | <b>66,26</b>     | <b>3,54</b>  |
| итого за день |                                                   |         | <b>51,08</b>     | <b>55,62</b> | <b>255,15</b> | <b>1601,01</b> | <b>0,54</b> | <b>32,99</b> | <b>205,02</b>    | <b>16,49</b> |

| №<br>реп      | 12 день (вторник)                              | выход   | Пищевые вещества |              |               |                | Витамины    |              | Минеральные в-ва |              |
|---------------|------------------------------------------------|---------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|------------------|--------------|
|               | Завтрак                                        |         | Б                | Ж            | У             |                | В 1         | С            | Ca               | 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 геркулесовая молочная с маслом сливочным  | 200     | 7,17             | 8,98         | 28,84         | 227,19         | 0,17        | 1,54         | 156,78           | 1,24         |
| раз           | Чай с сахаром                                  | 180     | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78         |
|               |                                                |         | <b>12,18</b>     | <b>12,85</b> | <b>49,80</b>  | <b>404,43</b>  | <b>0,19</b> | <b>1,65</b>  | <b>300,24</b>    | <b>2,33</b>  |
|               | Обед                                           |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
|               |                                                |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| 168           | Суп картофельный с рыбной консервой            | 200     | 7,80             | 4,40         | 10,22         | 114,06         | 0,08        | 5,83         | 74,35            | 1,00         |
| раз           | Индейка отварная рубленая                      | 60      | 9,60             | 6,00         | 0,00          | 83,64          | 0,02        | 0,00         | 7,20             | 0,84         |
| 205           | Картофельное пюре (без молока)                 | 130     | 2,70             | 5,50         | 12,20         | 125,90         | 0,20        | 4,40         | 31,50            | 0,90         |
| раз           | Фасоль стручковая отварная                     | 30      | 0,90             | 0,09         | 0,90          | 9,30           | 0,03        | 6,00         | 19,50            | 0,33         |
| раз           | Компот "Витаминка"                             | 180     | 0,29             | 0,18         | 19,68         | 81,52          | 0,01        | 0,25         | 7,61             | 6,45         |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                           | 50      | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00         | 17,65            | 1,06         |
|               |                                                |         | <b>24,87</b>     | <b>16,66</b> | <b>66,48</b>  | <b>524,22</b>  | <b>0,41</b> | <b>16,48</b> | <b>157,81</b>    | <b>10,58</b> |
|               | Полдник                                        |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
|               | Баранка ванильная                              | 1 шт    | 1,66             | 1,60         | 11,94         | 69,80          | 0,02        | 0,00         | 4,40             | 0,30         |
| раз           | Чай с сахаром                                  | 180     | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78         |
|               |                                                |         | <b>1,66</b>      | <b>1,60</b>  | <b>25,48</b>  | <b>123,90</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,00</b>  | <b>9,26</b>      | <b>1,08</b>  |
|               | Ужин                                           |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| раз           | Овощи тушеные в молочном соусе                 | 150     | 3,57             | 7,60         | 12,10         | 129,10         | 0,06        | 8,00         | 35,17            | 0,72         |
| раз           | Чай с лимоном                                  | 180     | 0,05             | 0,00         | 13,73         | 56,25          | 0,00        | 2,52         | 2,63             | 0,82         |
| 122*          | Хлеб пшеничный                                 | 50      | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00         | 17,65            | 1,06         |
|               |                                                |         | <b>8,37</b>      | <b>8,09</b>  | <b>61,70</b>  | <b>348,30</b>  | <b>0,13</b> | <b>8,00</b>  | <b>53,43</b>     | <b>1,87</b>  |
| итого за день |                                                |         | <b>47,08</b>     | <b>39,20</b> | <b>203,46</b> | <b>1400,85</b> | <b>0,75</b> | <b>26,13</b> | <b>520,74</b>    | <b>15,86</b> |

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

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



| №<br>реп      | 15 день (пятница)                              | 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 ячневая с маслом сливочным                | 200     | 2,36             | 3,20         | 19,68         | 116,84         | 0,04        | 0,00         | 16,38            | 0,36         |
| раз           | Чай с сахаром                                  | 180     | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78         |
|               |                                                |         | <b>7,37</b>      | <b>7,07</b>  | <b>40,64</b>  | <b>294,08</b>  | <b>0,06</b> | <b>0,11</b>  | <b>159,84</b>    | <b>1,45</b>  |
|               | Обед                                           |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| 43            | Суп крестьянский со сметаной                   | 200/8   | 1,62             | 4,61         | 9,09          | 85,30          | 0,04        | 8,88         | 17,06            | 0,53         |
| раз           | Рыбные хлебцы                                  | 70      | 10,30            | 3,20         | 4,62          | 98,73          | 0,04        | 0,13         | 20,78            | 0,33         |
| 205           | Картофельное пюре (без молока)                 | 130     | 2,70             | 5,50         | 12,20         | 125,90         | 0,20        | 4,40         | 31,50            | 0,90         |
| 129           | Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)     | 20      | 0,36             | 1,41         | 2,31          | 23,40          | 0,01        | 2,88         | 9,60             | 0,24         |
| раз           | Компот из свежих фруктов                       | 180     | 0,43             | 0,64         | 12,66         | 54,61          | 0,01        | 2,34         | 13,37            | 0,40         |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                           | 50      | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00         | 17,65            | 1,06         |
|               |                                                |         | <b>18,99</b>     | <b>15,85</b> | <b>64,36</b>  | <b>497,74</b>  | <b>0,37</b> | <b>18,63</b> | <b>109,96</b>    | <b>3,46</b>  |
|               | Полдник                                        |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| 125           | Батон                                          | 45      | 3,38             | 1,31         | 23,13         | 117,90         | 0,05        | 0,00         | 8,55             | 0,54         |
| раз           | Чай с сахаром                                  | 180     | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78         |
|               |                                                |         | <b>3,38</b>      | <b>1,31</b>  | <b>36,67</b>  | <b>172,00</b>  | <b>0,05</b> | <b>0,00</b>  | <b>13,41</b>     | <b>1,32</b>  |
|               | Ужин                                           |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| раз           | Ёжики куриные                                  | 70      | 7,30             | 10,90        | 9,15          | 163,43         | 0,05        | 2,00         | 12,63            | 0,74         |
| 73            | Рагу из овощей                                 | 130     | 4,38             | 7,20         | 15,60         | 140,40         | 0,12        | 6,60         | 30,30            | 0,95         |
| раз           | Компот "Витаминка"                             | 180     | 0,29             | 0,18         | 19,68         | 81,52          | 0,01        | 0,25         | 7,61             | 6,45         |
| 122*          | Хлеб пшеничный                                 | 50      | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00         | 17,65            | 1,06         |
|               |                                                |         | <b>3,87</b>      | <b>0,67</b>  | <b>43,16</b>  | <b>191,32</b>  | <b>0,08</b> | <b>0,25</b>  | <b>25,26</b>     | <b>7,51</b>  |
| итого за день |                                                |         | <b>33,61</b>     | <b>24,90</b> | <b>184,83</b> | <b>1155,14</b> | <b>0,56</b> | <b>18,99</b> | <b>308,47</b>    | <b>13,74</b> |

| №<br>реп      | 16 день (понедельник)                         | выход  | Пищевые вещества |              |               | К/кал          | Витамины    |              | Минеральные в-ва |              |
|---------------|-----------------------------------------------|--------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|------------------|--------------|
|               | Завтрак                                       |        | Б                | Ж            | У             |                | В 1         | С            | Ca               | Fe           |
|               |                                               |        |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| 108*          | Бутерброд с маслом сливочным на батоне        | 5/20   | 5,01             | 8,16         | 7,42          | 123,14         | 0,02        | 0,11         | 138,60           | 0,31         |
| раз           | Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным | 200    | 7,17             | 8,98         | 28,84         | 227,19         | 0,17        | 1,54         | 156,78           | 1,24         |
| раз           | Чай с сахаром                                 | 180    | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78         |
|               |                                               |        | <b>12,18</b>     | <b>17,14</b> | <b>49,80</b>  | <b>404,43</b>  | <b>0,19</b> | <b>1,65</b>  | <b>300,24</b>    | <b>2,33</b>  |
|               | Обед                                          |        |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| 51            | Суп-пюре из разных овощей с гренками          | 200/16 | 2,31             | 4,00         | 10,42         | 86,92          | 0,05        | 6,00         | 57,56            | 0,60         |
| раз           | Колбасик куриный Здоровье                     | 70     | 6,80             | 8,20         | 10,90         | 146,34         | 0,01        | 0,45         | 28,53            | 0,64         |
| 191           | Рис припущенный                               | 130    | 3,22             | 4,72         | 32,73         | 186,38         | 0,02        | 0,00         | 4,20             | 0,40         |
| 121*          | Огурец соленый                                | 20     | 0,16             | 0,02         | 0,34          | 2,60           | 0,01        | 2,00         | 2,80             | 0,18         |
| раз           | Компот из сухофруктов                         | 180    | 0,29             | 0,18         | 19,68         | 81,52          | 0,01        | 0,25         | 7,61             | 6,45         |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                          | 50     | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00         | 17,65            | 1,06         |
|               |                                               |        | <b>16,36</b>     | <b>17,61</b> | <b>97,55</b>  | <b>613,56</b>  | <b>0,17</b> | <b>8,70</b>  | <b>118,35</b>    | <b>9,33</b>  |
|               | Полдник                                       |        |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| 604*          | Печенье                                       | 1 шт   | 1,50             | 1,96         | 14,88         | 83,40          | 0,02        | 5,80         | 5,80             | 0,42         |
| раз           | Чай с сахаром                                 | 180    | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78         |
|               |                                               |        | <b>2,72</b>      | <b>1,96</b>  | <b>40,98</b>  | <b>188,00</b>  | <b>0,02</b> | <b>6,37</b>  | <b>6,31</b>      | <b>0,49</b>  |
|               | Ужин                                          |        |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| раз           | Тефтели из индейки                            | 70     | 9,90             | 11,30        | 6,00          | 165,60         | 0,02        | 0,23         | 12,20            | 0,85         |
| раз           | Овощи тушеные в соусе                         | 130    | 3,09             | 6,60         | 10,50         | 111,90         | 0,20        | 11,20        | 41,10            | 1,60         |
| раз           | Чай с сахаром                                 | 180    | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78         |
| 122*          | Хлеб пшеничный                                | 30     | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00         | 17,65            | 1,06         |
|               |                                               |        | <b>16,57</b>     | <b>18,39</b> | <b>53,52</b>  | <b>441,40</b>  | <b>0,29</b> | <b>11,43</b> | <b>75,81</b>     | <b>4,29</b>  |
| итого за день |                                               |        | <b>47,83</b>     | <b>55,10</b> | <b>241,85</b> | <b>1647,39</b> | <b>0,67</b> | <b>28,15</b> | <b>500,71</b>    | <b>16,44</b> |

| №<br>реп      | 17 день (вторник)                                 | выход   | Пищевые вещества |              |               | К/кал          | Витамины    |              | Минеральные в-ва |              |
|---------------|---------------------------------------------------|---------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|------------------|--------------|
|               | Завтрак                                           |         | Б                | Ж            | У             |                | В 1         | С            | Ca               | 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 ячневая молочная с маслом сливочным          | 200     | 5,21             | 10,47        | 38,27         | 271,30         | 0,06        | 2,44         | 97,98            | 0,70         |
| раз           | Чай с сахаром                                     | 180     | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78         |
|               |                                                   |         | <b>6,46</b>      | <b>14,72</b> | <b>72,23</b>  | <b>450,27</b>  | <b>0,08</b> | <b>2,54</b>  | <b>109,24</b>    | <b>1,92</b>  |
|               | Обед                                              |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| 33            | Рассольник домашний со сметаной                   | 200/8   | 1,66             | 4,28         | 8,20          | 89,49          | 0,07        | 13,28        | 17,79            | 0,72         |
| раз           | Рыба рубленая припущенная                         | 60      | 10,70            | 0,40         | 0,26          | 47,44          | 0,04        | 0,00         | 13,80            | 0,26         |
| 203           | Картофель отварной                                | 130     | 2,72             | 6,19         | 23,58         | 158,13         | 0,11        | 16,13        | 10,51            | 0,90         |
| 212           | Пюре морковное                                    | 20      | 0,56             | 1,34         | 2,57          | 24,60          | 0,01        | 1,89         | 11,00            | 0,46         |
| раз           | Компот "Витаминка"                                | 180     | 0,29             | 0,18         | 19,68         | 81,52          | 0,01        | 0,25         | 7,61             | 6,45         |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                              | 50      | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00         | 17,65            | 1,06         |
|               |                                                   |         | <b>19,51</b>     | <b>12,88</b> | <b>77,77</b>  | <b>510,98</b>  | <b>0,31</b> | <b>31,55</b> | <b>78,36</b>     | <b>9,85</b>  |
|               | Полдник                                           |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
|               | Баранка сдобная                                   | 1 шт    | 1,66             | 1,60         | 11,94         | 69,80          | 0,02        | 0,00         | 4,40             | 0,30         |
| раз           | Чай с сахаром                                     | 180     | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78         |
|               |                                                   |         | <b>1,66</b>      | <b>1,60</b>  | <b>25,48</b>  | <b>123,90</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,00</b>  | <b>9,26</b>      | <b>1,08</b>  |
|               | Ужин                                              |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| раз           | Котлета из цыпленка                               | 70      | 8,89             | 10,40        | 6,30          | 154,80         | 0,01        | 0,49         | 23,86            | 0,75         |
| 105           | Пюре из гороха с маслом                           | 120/5   | 17,20            | 3,12         | 31,00         | 200,20         | 0,26        | 0,00         | 69,00            | 4,00         |
| раз           | Компот из свежих фруктов                          | 180     | 0,43             | 0,64         | 12,66         | 54,61          | 0,01        | 2,34         | 13,37            | 0,40         |
| 122*          | Хлеб пшеничный                                    | 40      | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00         | 17,65            | 1,06         |
|               |                                                   |         | <b>30,10</b>     | <b>14,65</b> | <b>73,44</b>  | <b>519,41</b>  | <b>0,35</b> | <b>2,83</b>  | <b>123,88</b>    | <b>6,21</b>  |
| итого за день |                                                   |         | <b>57,73</b>     | <b>43,85</b> | <b>248,92</b> | <b>1604,56</b> | <b>0,76</b> | <b>36,92</b> | <b>320,74</b>    | <b>19,06</b> |

| №<br>реп      | 18 день (среда)                                | выход   | Пищевые вещества |              |               | К/кал          | Витамины    |               | Минеральные в-ва |              |
|---------------|------------------------------------------------|---------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|---------------|------------------|--------------|
|               | Завтрак                                        |         | Б                | Ж            | У             |                | В 1         | С             | Ca               | 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 пшеничная молочная с маслом сливочным     | 200     | 7,79             | 9,90         | 35,91         | 266,90         | 0,19        | 1,46          | 144,73           | 1,21         |
| раз           | Чай с сахаром                                  | 180     | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00          | 4,86             | 0,78         |
|               |                                                |         | <b>12,80</b>     | <b>13,77</b> | <b>56,87</b>  | <b>444,14</b>  | <b>0,21</b> | <b>1,57</b>   | <b>288,19</b>    | <b>2,30</b>  |
|               | Обед                                           |         |                  |              |               |                |             |               |                  |              |
| 39            | Суп картофельный с макаронными изделиями       | 200     | 2,26             | 2,29         | 17,41         | 99,27          | 0,08        | 9,08          | 10,60            | 0,68         |
| раз           | Тефтели рыбные                                 | 70      | 6,18             | 1,43         | 6,42          | 63,37          | 0,02        | 0,19          | 0,03             | 0,43         |
| раз           | Картофель запеченный из отварного              | 130     | 3,12             | 6,05         | 25,40         | 152,20         | 0,00        | 24,00         | 12,00            | 1,08         |
| 129           | Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)     | 20      | 0,24             | 0,94         | 1,54          | 15,60          | 0,01        | 1,92          | 6,40             | 0,16         |
| раз           | Компот из изюма                                | 180     | 0,29             | 0,18         | 19,70         | 81,52          | 0,02        | 0,25          | 7,61             | 6,45         |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                           | 50      | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00          | 17,65            | 1,06         |
|               |                                                |         | <b>15,67</b>     | <b>11,38</b> | <b>93,95</b>  | <b>521,76</b>  | <b>0,20</b> | <b>35,44</b>  | <b>54,29</b>     | <b>9,86</b>  |
|               | Полдник                                        |         |                  |              |               |                |             |               |                  |              |
|               | Вафли                                          | 1 шт    | 1,24             | 0,40         | 15,42         | 69,60          | 0,02        | 0,00          | 2,20             | 0,14         |
| раз           | Чай с сахаром                                  | 180     | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00          | 4,86             | 0,78         |
|               |                                                |         | <b>1,24</b>      | <b>0,40</b>  | <b>28,96</b>  | <b>123,70</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,00</b>   | <b>7,06</b>      | <b>0,92</b>  |
|               | Ужин                                           |         |                  |              |               |                |             |               |                  |              |
| раз           | Кнели из индейки с рисом                       | 70      | 10,00            | 10,20        | 3,90          | 147,14         | 0,00        | 0,00          | 5,40             | 0,60         |
| 210           | Овощи отварные с маслом сливочным              | 130     | 1,46             | 4,88         | 8,09          | 86,35          | 0,13        | 91,00         | 34,00            | 0,13         |
| раз           | Чай с лимоном                                  | 180     | 0,05             | 0,00         | 13,73         | 56,25          | 0,00        | 2,52          | 2,63             | 0,82         |
| 122*          | Хлеб пшеничный                                 | 50      | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00          | 17,65            | 1,06         |
|               |                                                |         | <b>16,26</b>     | <b>15,57</b> | <b>61,59</b>  | <b>452,69</b>  | <b>0,20</b> | <b>91,00</b>  | <b>57,66</b>     | <b>1,88</b>  |
| итого за день |                                                |         | <b>45,97</b>     | <b>41,12</b> | <b>241,37</b> | <b>1542,29</b> | <b>0,63</b> | <b>128,01</b> | <b>407,20</b>    | <b>14,96</b> |

| №<br>реп      | 19 день (четверг)                                | 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 рисовая с маслом сливочным                  | 200   | 2,02             | 3,16         | 24,60         | 134,84         | 0,02        | 0,00         | 2,38             | 0,24         |
| раз           | Чай с сахаром                                    | 180   | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78         |
|               |                                                  |       | <b>7,03</b>      | <b>11,32</b> | <b>45,56</b>  | <b>312,08</b>  | <b>0,04</b> | <b>0,11</b>  | <b>145,84</b>    | <b>1,33</b>  |
|               | Обед                                             |       |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| 168           | Суп картофельный с рыбной консервой              | 200   | 7,80             | 4,40         | 10,22         | 114,06         | 0,08        | 5,83         | 74,35            | 1,00         |
| раз           | Котлета из индейки                               | 50    | 4,04             | 7,20         | 3,40          | 84,50          | 0,10        | 0,00         | 6,64             | 0,35         |
| 205           | Картофельное пюре (без молока)                   | 130   | 2,70             | 5,50         | 12,20         | 125,90         | 0,20        | 4,40         | 31,50            | 0,90         |
| 199           | Капуста тушеная (без томата)                     | 30    | 0,64             | 1,03         | 9,90          | 23,54          | 0,01        | 5,10         | 17,30            | 0,65         |
| раз           | Компот из сухофруктов                            | 150   | 0,24             | 0,15         | 16,40         | 67,93          | 0,00        | 0,21         | 6,34             | 5,38         |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50    | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00         | 17,65            | 1,06         |
|               |                                                  |       | <b>19,00</b>     | <b>18,77</b> | <b>75,60</b>  | <b>525,73</b>  | <b>0,46</b> | <b>15,54</b> | <b>153,78</b>    | <b>9,34</b>  |
|               | Полдник                                          |       |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
|               | Пряник                                           | 1 шт  | 1,24             | 0,40         | 15,42         | 69,60          | 0,02        | 0,00         | 2,20             | 0,14         |
| раз           | Чай с сахаром                                    | 180   | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78         |
|               |                                                  |       | <b>1,24</b>      | <b>0,40</b>  | <b>28,96</b>  | <b>123,70</b>  | <b>0,02</b> | <b>0,00</b>  | <b>7,06</b>      | <b>0,92</b>  |
|               | Ужин                                             |       |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| раз           | Рулет из цыпленка                                | 70    | 10,70            | 9,80         | 5,50          | 138,00         | 0,03        | 0,78         | 39,68            | 0,82         |
| 194           | Макаронные изделия отварные с овощами без томата | 130   | 4,67             | 5,11         | 29,67         | 183,40         | 1,38        | 2,11         | 14,53            | 1,02         |
| раз           | Компот из свежих фруктов                         | 180   | 0,43             | 0,64         | 12,66         | 54,61          | 0,01        | 2,34         | 13,37            | 0,40         |
| 122*          | Хлеб пшеничный                                   | 50    | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00         | 17,65            | 1,06         |
|               |                                                  |       | <b>19,38</b>     | <b>16,04</b> | <b>71,31</b>  | <b>485,81</b>  | <b>1,49</b> | <b>5,23</b>  | <b>85,23</b>     | <b>3,30</b>  |
| итого за день |                                                  |       | <b>46,65</b>     | <b>46,53</b> | <b>221,43</b> | <b>1447,32</b> | <b>2,01</b> | <b>20,88</b> | <b>391,91</b>    | <b>14,89</b> |

| №<br>реп      | 20 день (пятница)                                   | выход   | Пищевые вещества |              |               | К/кал          | Витамины    |              | Минеральные в-ва |              |
|---------------|-----------------------------------------------------|---------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|------------------|--------------|
|               | Завтрак                                             |         | Б                | Ж            | У             |                | 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       | 200     | 7,17             | 8,98         | 28,84         | 227,19         | 0,17        | 1,54         | 156,78           | 1,24         |
| раз           | Чай с сахаром                                       | 180     | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78         |
|               |                                                     |         | <b>8,42</b>      | <b>13,23</b> | <b>62,80</b>  | <b>406,16</b>  | <b>0,19</b> | <b>1,64</b>  | <b>168,04</b>    | <b>2,46</b>  |
|               | Обед                                                |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| 55            | Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной       | 200/8   | 1,27             | 3,51         | 5,19          | 67,20          | 0,04        | 13,42        | 20,61            | 0,56         |
| раз           | Биточек рыбный                                      | 70      | 10,34            | 1,90         | 6,80          | 85,80          | 0,03        | 0,14         | 20,13            | 0,35         |
| 203           | Картофель отварной                                  | 120     | 2,21             | 5,74         | 13,14         | 103,63         | 0,11        | 16,13        | 10,51            | 0,90         |
| раз           | Зеленый горошек отварной                            | 20      | 1,00             | 0,04         | 2,56          | 14,60          | 0,07        | 5,00         | 5,20             | 0,14         |
| раз           | Компот "Витаминка"                                  | 180     | 0,29             | 0,18         | 19,68         | 81,52          | 0,01        | 0,25         | 7,61             | 6,45         |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                                | 50      | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00         | 17,65            | 1,06         |
|               |                                                     |         | <b>18,69</b>     | <b>11,86</b> | <b>70,85</b>  | <b>462,55</b>  | <b>0,33</b> | <b>34,94</b> | <b>81,71</b>     | <b>9,46</b>  |
|               | Полдник                                             |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| 274           | Сдоба обыкновенная                                  | 45      | 3,54             | 2,76         | 26,54         | 145,11         | 0,04        | 0,00         | 4,73             | 0,30         |
| раз           | Чай с сахаром                                       | 180     | 0,00             | 0,00         | 13,54         | 54,10          | 0,00        | 0,00         | 4,86             | 0,78         |
| 126           | Фрукты (Плоды свежие)                               | 1 шт    | 0,60             | 0,60         | 15,60         | 67,50          | 0,05        | 15,00        | 24,00            | 3,30         |
|               |                                                     |         | <b>4,14</b>      | <b>3,36</b>  | <b>55,68</b>  | <b>266,71</b>  | <b>0,09</b> | <b>15,00</b> | <b>33,59</b>     | <b>4,38</b>  |
|               | Ужин                                                |         |                  |              |               |                |             |              |                  |              |
| 75            | Запеканка картофельная с овощами и маслом сливочным | 130/5   | 3,20             | 9,60         | 21,30         | 188,46         | 0,20        | 6,60         | 24,60            | 0,90         |
| раз           | Чай с лимоном                                       | 180     | 0,05             | 0,00         | 13,73         | 56,25          | 0,00        | 2,52         | 2,63             | 0,82         |
| 122*          | Хлеб пшеничный                                      | 30      | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,80         | 0,07        | 0,00         | 17,65            | 1,06         |
|               |                                                     |         | <b>6,83</b>      | <b>10,09</b> | <b>58,51</b>  | <b>354,51</b>  | <b>0,27</b> | <b>9,12</b>  | <b>44,88</b>     | <b>2,78</b>  |
| итого за день |                                                     |         | <b>38,08</b>     | <b>38,54</b> | <b>247,84</b> | <b>1489,93</b> | <b>0,88</b> | <b>60,70</b> | <b>328,22</b>    | <b>19,08</b> |

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 529700403672343547561169856659992080022611920582

Владелец Кабанова Раиса Егоровна

Действителен с 08.07.2022 по 08.07.2023