

СОГЛАСОВАНО

Руководитель дошкольного
образовательного учреждения № 4Заведующий
Р.Е. Кабанова

"04" 10 2023г.

УТВЕРЖДАЮ
Врио директора МКУП "Центр социального питания
г. Березники"

"03" октября 2023г.

В.М. Тырыкина

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ

№ реп	1 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe
	Завтрак									
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,21	7,08	30,91	214,98	0,08	1,38	132,77	0,44
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			11,22	15,24	51,87	392,22	0,10	1,49	276,23	1,53
	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	Пюре из свинины	70	10,70	11,70	5,70	176,75	0,08	0,00	13,00	1,50
табл	Каша гречневая вязкая	130	5,90	8,20	21,40	185,40	0,09	0,71	70,88	1,72
129	Икра кабачковая	20	0,24	0,94	1,54	15,60	0,01	2,88	9,60	0,24
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			28,51	25,91	82,02	683,13	0,34	9,67	193,09	11,97
	Полдник									
602*	Вафля	1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
	Ужин									
раз	Рулет мясной паровой с яйцом	70	11,00	9,37	4,70	132,50	0,05	0,00	14,66	0,92
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5,00	27,08	176,40	1,76	0,00	10,23	0,85
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Омлет с зеленым горошком и морковью	75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,70	0,88
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33
	Итого за день		48,34	47,38	166,44	1293,26	0,53	11,61	667,74	14,71

№	2 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва		
реп	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,20	4,20	20,40	124,00	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	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,50	135,78	0,04	0,30	138,50	0,59
			11,42	13,81	78,74	486,97	0,23	1,94	301,68	2,27
	Обед									
27	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,42	4,11	8,99	81,25	0,04	10,71	23,82	0,88
раз	Биточек рыбный	70	10,30	1,93	6,77	85,38	0,03	0,14	20,13	0,35
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,20	139,10	0,11	4,08	29,09	0,91
211	Пюре из моркови (лето-огурцы или помидоры)	30	0,47	1,12	3,25	24,90	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			18,83	13,08	82,37	521,95	0,27	17,07	109,28	10,11
	Полдник									
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0,00	11,25	0,53
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			7,14	10,26	26,55	227,16	0,06	0,45	192,02	0,68
	Ужин									
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,50	8,80	21,60	203,00	0,00	0,38	131,00	0,62
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0,00	0,29	0,01
раз	Кисель Вишенка	180	0,02	0,00	18,00	70,10	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
			18,24	9,46	64,19	389,46	0,08	0,38	153,80	2,47
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из рыбы с зеленью	100	12,48	3,11	6,03	102,03	0,06	0,74	42,48	0,62
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88
Итого за день			55,63	46,61	251,85	1625,54	0,64	19,84	756,78	15,53

№	3 день (среда)	Выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва		
реп	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша 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 молоком	180	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			11,53	15,47	61,39	472,85	0,10	3,13	295,44	1,84
	Обед									
34	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	3,60	8,10	23,30	108,00	0,07	9,48	11,59	0,65
раз	Котлета из свинины	70	10,70	11,70	5,70	176,75	0,08	0,00	13,00	1,50
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,75
199	Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,10	17,30	0,65
раз	Компот из шиповника	180	0,68	0,00	26,00	63,22	0,00	54,00	4,90	4,31
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			22,06	27,44	106,10	642,05	0,32	82,02	73,20	8,92
	Полдник									
603	Праник	1 шт	1,20	0,90	15,00	73,20	0,02	0,00	2,20	0,20
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
	Ужин									
раз	Тефтели мясные	70	9,98	8,50	6,72	128,90	0,05	2,00	12,63	0,74
190	Рис отварной	130	3,27	4,71	34,91	195,15	0,02	0,00	3,88	0,42
раз	Соус томатный	30	0,60	1,27	2,00	21,80	0,01	0,10	17,91	0,04
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
			17,48	14,97	80,84	511,90	0,15	4,62	54,70	3,08
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из мяса с овощным гарниром	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			11,92	11,07	23,26	257,44	0,12	28,12	177,62	4,86
	Итого за день		56,10	63,62	257,40	1734,91	0,59	90,22	604,11	13,99

№	4 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва		
реп	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша пшениная молочная с маслом сливочным	200	7,79	9,90	35,91	266,90	0,19	1,46	144,73	1,21
раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,50	135,78	0,04	0,30	138,50	0,59
			12,04	14,73	85,81	526,68	0,25	1,86	289,63	2,24
	Обед									
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,20	0,04	13,42	20,61	0,56
раз	Хлебцы куруные	70	12,20	10,60	6,80	171,27				
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5,00	27,08	176,40	1,76	0,00	10,23	0,85
60*	Салат из свёклы отварной	30	0,50	1,50	2,82	27,18	0,01	4,20	21,40	0,81
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			22,27	21,28	85,05	633,37	1,89	17,87	77,50	9,73
	Полдник									
290	Шанежка с картофелем	45	4,50	4,90	25,90	166,20				
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			9,53	10,64	34,97	274,31	0,02	0,45	180,77	0,15
	Ужин									
раз	Пудинг творожный с яблоками	120	9,20	6,50	20,80	239,50	0,05	0,04	121,87	0,50
раз	Соус фруктовый	30	0,02	0,00	5,80	23,30	0,00	0,00	4,86	0,78
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
			12,80	6,99	63,62	426,70	0,12	0,04	149,24	3,12
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Котлеты овощные с творогом	150	5,50	15,53	16,64	228,44	0,12	16,36	57,30	1,68
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			8,90	18,32	36,38	343,20	0,20	32,06	201,30	5,08
			56,64	53,64	269,45	1861,06	2,28	20,22	697,14	15,24

№ реп	5 день (пятница)		Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне		5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
43	Суп молочный с крупой рисовой		200	1,85	6,19	12,30	112,47				
раз	Чай с молоком		180	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
				8,17	15,48	35,42	314,02	0,04	0,69	197,46	1,14
	Обед										
48	Суп-лапша домашняя		200	1,96	3,90	11,10	87,50				
раз	"Наливка" картофельная с рыбой		150	10,30	8,90	4,90	128,10	0,04	0,00	6,88	6,23
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие		20	1,00	0,04	2,60	5,40				
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
				17,13	13,51	61,76	412,32	0,12	0,25	32,14	13,74
	Полдник										
604	Печенье		1 шт	1,50	1,96	14,90	83,40	0,02	0,00	2,20	0,20
249	Молоко кипяченое		180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
126	Фрукты (Плоды свежие)		1 шт	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
				7,13	8,30	39,57	259,01	0,09	15,45	206,97	3,65
	Ужин										
310*	Яйцо варёное		21	2,55	2,30	0,15	31,50	0,02	0,00	11,00	0,50
73	Рагу из овощей		130	2,42	9,70	14,66	155,40	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
				22,27	21,28	85,05	633,37	1,89	17,87	77,50	9,73
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Пудинг мясной с овощами		100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	Кисломолочный напиток		100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
				11,32	10,47	7,66	189,94	0,07	13,12	153,62	1,56
				54,70	58,57	221,80	1618,72	2,14	34,26	514,07	28,26
Итого за день											

№	6 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
реп	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe	
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31	
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,42	7,26	36,40	243,73	0,14	1,38	142,51	1,99	
раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,50	135,78	0,04	0,30	138,50	0,59	
			15,48	11,76	73,32	502,65	0,20	1,79	419,61	2,89	
	Обед										
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,90	7,30	10,49	189,07	0,08	6,00	61,39	0,78	
раз	Биточек из свинины	70	10,70	11,70	5,70	176,75	0,08	0,00	13,00	1,50	
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	120	4,43	5,00	27,08	176,40	1,76	0,00	10,23	0,85	
129	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,40	0,01	2,88	9,60	0,24	
раз	Напиток витаминный	180	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			22,02	25,90	82,79	731,67	2,00	11,40	114,50	5,25	
	Полдник										
602*	Вафля	1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14	
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
			6,27	6,14	24,49	177,71	0,04	0,45	182,97	0,29	
	Ужин										
раз	Ёжики мясные	70	5,50	8,20	6,90	116,80	0,08	0,00	13,00	1,50	
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	3,70	7,30	30,50	182,60	0,00	28,80	14,40	1,30	
раз	Чай с 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	
			12,83	15,99	74,61	465,45	0,15	31,32	47,68	4,68	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Котлеты мясо-капустные с сыром	50	7,83	9,22	1,77	121,40	0,03	4,32	17,44	1,23	
532	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,40	
			8,83	9,42	21,97	213,40	0,05	8,32	31,44	1,63	
	Итого за день		56,60	59,79	255,21	1877,48	2,39	44,96	764,76	13,11	

№ реп.	7 день (вторник)		выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,21	7,08	30,91	214,98	0,08	1,38	132,77	0,44
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			8,72	12,41	67,01	417,39	0,12	2,06	198,03	1,71
	Обед									
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,65
раз	Тефтели из рыбы	70	6,18	1,43	6,43	63,40	0,02	0,19	0,03	0,43
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,20	139,10	0,11	4,08	29,09	0,91
199	Капуста свежая тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	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
			15,43	11,88	81,77	500,38	0,30	19,43	86,11	10,15
	Полдник									
270	Булочка Российская	30	2,13	1,45	19,60	99,90	0,03	0,04	7,73	0,29
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			7,16	7,19	28,67	208,01	0,05	0,49	188,50	0,44
	Ужин									
раз	Пудинг из творога с рисом "Творожное чудо""	100	14,50	8,80	21,60	203,00	0,00	0,38	131,00	0,62
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0,00	0,29	0,01
раз	Чай с сахаром	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
			18,22	9,46	59,73	373,46	0,08	0,38	153,80	2,47
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из творога с фруктовым салатом	75	4,17	2,40	15,83	104,90	0,02	3,05	51,61	1,51
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,10	18,75	195,61	4,91
Итого за день			49,53	40,94	237,18	1499,24	0,55	22,36	626,44	14,77

№ реп	8 день (среда)		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
45	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)		200	5,71	5,30	17,25	143,14	0,07	0,91	156,60	0,37
раз	Какао с молоком		180	3,05	0,63	29,50	135,78	0,04	0,30	138,50	0,59
				13,77	14,09	54,17	402,06	0,13	1,32	433,70	1,27
	Обед										
49	Суп-пюре из картофеля с гречками		200/12	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,70	97,00	0,92
раз	Шницель из свинины		70	10,70	11,70	5,70	176,75	0,08	0,00	13,00	1,50
табл	Каша гречневая вязкая		130	5,90	8,20	21,40	185,40	0,04	4,62	13,40	1,10
133*	Икра свекольная		30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из шиповника		180	0,68	0,00	26,00	63,22	0,00	54,00	4,90	4,31
124*	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
				200,95	164,58	861,04	5670,96	2,21	171,31	2898,81	62,60
	Полдник										
	Баранка ванильная		1 шт	1,66	1,60	11,94	69,80	0,02	0,00	4,40	0,30
249	Молоко кипяченое		180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
				6,69	7,34	21,01	177,91	0,04	0,45	185,17	0,45
	Ужин										
раз	Голубцы ленивые		160	13,6	16,4	21,8	292,68	0,02	0,9	57,1	1,2
раз	Соус томатный		30	0,60	1,27	2,00	21,80	0,01	0,10	17,91	0,04
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
				17,83	18,16	61,01	480,53	0,10	3,52	95,29	3,12
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из цыпленка с овощами		100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	Сок фруктовый		100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	7,00	0,20
				9,02	9,02	9,02	9,02	9,02	9,02	9,02	9,02
				239,24	204,17	997,23	6731,46	2,48	176,60	3612,97	67,44

№	9 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
реп	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			13,49	13,98	51,96	428,74	0,23	2,15	342,19	2,35
	Обед									
35	Свекольник со сметаной	200/5	1,50	5,10	8,00	83,30	0,04	10,71	23,82	0,88
раз	Котлета рыбная Любительская	70	8,75	2,20	4,20	71,40	0,04	0,40	25,50	0,40
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,75
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1,00	0,04	2,60	5,40	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
			17,84	14,20	81,54	509,55	0,32	29,80	88,54	9,68
	Полдник									
раз	Пирог разборник	50	4,87	4,48	39,56	162,16	0,05	0,06	14,17	0,82
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			9,90	10,22	48,63	270,27	0,04	0,45	182,97	0,29
	Ужин									
раз	Лапшевник с творогом	120	10,00	8,30	21,20	181,00	0,03	0,40	173,35	0,55
раз	Соус молочный пломбир	30	1,20	2,20	9,20	61,20				
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			14,78	10,99	67,42	406,10	0,17	58,73	109,83	4,04
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Омлет с зеленью	150	9,86	11,56	5,22	164,36	0,08	1,84	111,40	1,76
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	16,00	2,20
			13,06	14,15	19,76	256,62	0,14	12,54	247,40	4,06
Итого за день			54,29	52,55	201,89	1799,37	0,73	44,94	861,10	16,38

№	10 день (питница)		выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва	
	реп	Завтрак		Б	Ж	У	В 1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне		10/20	1,20	4,20	20,40	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным		200	5,21	10,47	38,27	0,06	2,44	97,98	0,70
раз	Какао с молоком		180	3,05	0,63	29,50	0,04	0,30	138,50	0,59
				9,46	15,30	88,17	0,12	2,84	242,88	1,73
		Обед								
раз	Салат Степной		30	0,45	3,06	2,37	0,02	1,76	5,98	0,20
33	Рассольник домашний со сметаной		200/5	1,66	4,28	8,20	0,07	13,28	17,79	0,72
раз	Рулет мясной паровой с яйцом		70	11,00	9,37	4,70	0,05	0,00	14,66	0,92
194	Вермишель отварная		130	4,70	5,70	23,30	1,50	2,20	15,60	1,10
раз	Компот из сухофруктов		180	0,29	0,18	19,68	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	0,07	0,00	17,65	1,06
				21,68	23,08	81,73	1,72	17,49	79,29	10,45
		Полдник								
604	Печенье		1 шт	1,50	1,96	14,90	0,02	0,00	2,20	0,20
249	Молоко кипяченое		180	5,03	5,74	9,07	0,02	0,45	180,77	0,15
				6,53	7,70	23,97	0,04	0,45	182,97	0,35
		Ужин								
75	Запеканка картофельная с овощами		120	3,90	11,90	25,20	0,09	5,08	18,98	0,75
раз	Соус томатный		30	0,60	1,27	2,00	0,01	0,10	17,91	0,04
раз	Компот из свежих фруктов		180	0,43	0,64	12,66	0,01	2,34	13,37	0,40
122*	Хлеб пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	0,07	0,00	17,65	1,06
				8,51	14,30	63,34	0,18	7,52	67,91	2,25
		Ужин дома с 19-00 до 20-00								
	Блюдо из творога с яблоками		150	14,89	12,76	19,88	0,09	1,60	134,66	0,97
	Кисломолочный напиток		100	2,80	2,19	4,14	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукты (Плоды свежие)		150	0,60	0,60	15,60	0,05	15,00	24,00	3,30
				18,29	18,29	18,29	18,29	18,29	18,29	18,29
				46,18	60,38	257,21	2,06	28,30	573,05	14,78
		Итого за день								

№ реп	11 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 пшенная молочная с маслом сливочным	200	7,79	9,90	35,91	266,90	0,19	1,46	144,73	1,21
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			14,11	19,19	59,03	468,45	0,23	2,15	342,19	2,35
	Обед									
51	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/12	2,31	4,00	10,42	86,92	0,05	6,00	57,56	0,60
раз	Биточек из свинины	70	10,70	11,70	5,70	176,75	0,08	0,00	13,00	1,50
табл	Каша гречневая вязкая	130	5,90	8,20	21,40	185,40	0,04	4,62	13,40	1,10
60*	Салат из свёклы отварной	20	0,50	1,50	2,82	27,18	0,01	4,20	21,40	0,81
раз	Компот из шиповника	180	0,61	0,00	20,75	85,41	0,00	54,00	4,90	4,31
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			23,60	25,89	84,57	671,46	0,25	68,82	127,91	9,38
	Полдник									
602*	Вафля	1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			6,27	6,14	24,49	177,71	0,04	0,45	182,97	0,29
	Ужин									
раз	Тефтели мясные	70	9,98	8,50	6,72	128,90	0,05	2,00	12,63	0,74
раз	Картофель запеченный из отварного	130	3,12	6,05	25,40	152,20	0,00	24,00	12,00	1,08
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
			16,73	15,04	69,33	447,15	0,12	28,52	44,91	3,70
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из рыбы с овощами	70	6,67	3,59	3,00	71,07	0,04	1,44	18,07	0,31
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	16,00	2,20
532	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,40
			8,07	8,07	8,07	8,07	8,07	8,07	8,07	8,07
Итого за день			60,71	66,26	237,42	1764,77	0,64	99,94	697,98	15,72

№ реп	12 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
45	Суп молочный с хлопьями овсяными	200	4,90	6,10	18,60	148,50				
раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,50	135,78	0,04	0,30	138,50	0,59
			12,96	10,60	55,52	407,42	0,06	0,41	277,10	0,90
	Обед									
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,20	0,04	13,42	20,61	0,56
раз	Котлета рыбная	70	10,34	1,90	6,80	85,80	0,03	0,14	20,13	0,35
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,20	139,10	0,11	4,08	29,09	0,91
129	Икра кабачковая/ Овощи свежие	20	0,24	0,94	1,54	15,60	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
			18,49	12,27	76,89	499,02	0,27	20,77	104,69	9,57
	Полдник									
раз	Шанежка наливная	45	3,80	1,40	21,80	112,20	0,07	0,00	7,40	0,30
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,83	7,14	30,87	220,31	0,09	0,45	188,17	0,45
	Ужин									
раз	Пудинг творожный с яблоками	120	9,20	6,50	20,80	239,50	0,05	0,04	121,87	0,50
раз	Соус фруктовый	30	0,02	0,00	5,80	23,30	0,00	0,00	4,86	0,78
505	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
			12,80	6,99	63,62	426,70	0,12	0,04	149,24	3,12
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Сырники творожные с фруктовой начинкой	75	4,17	2,40	15,83	104,90	0,02	3,05	51,61	1,51
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,10	18,75	195,61	4,91
Итого за день			53,08	37,00	226,90	1553,45	0,54	21,67	719,20	14,04

№ реп	13 день (среда)	Выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/ккл	В 1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,21	7,08	30,91	214,98	0,08	1,38	132,77	0,44
раз	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			8,72	12,41	67,01	417,39	0,18	2,39	384,34	2,43
	Обед									
43	Суп крестьянский со сметаной	200/5	1,90	6,20	12,30	112,50	0,07	9,48	11,59	0,65
раз	Жаркое по-домашнему	150	21,30	19,10	12,20	275,70	0,20	36,60	41,20	1,80
121*	Огулец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,60	0,01	2,00	2,80	0,18
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			27,37	26,45	60,98	555,21	0,36	50,42	86,61	4,09
	Полдник									
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,60	11,94	69,80	0,02	0,00	4,40	0,30
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			6,69	7,34	21,01	177,91	0,06	0,45	185,91	0,43
	Ужин									
310*	Яйцо варёное	21	2,56	2,32	0,16	31,51	0,02	0,00	11,00	0,50
105	Пюре из гороха с маслом	130	13,65	3,02	31,50	207,60	0,26	0,00	69,00	4,00
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
			19,84	5,83	68,87	405,16	0,16	0,30	188,94	3,05
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из говядины с овощной икрой	100	11,90	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,40
			12,90	12,59	25,47	272,45	0,07	8,37	68,09	1,44
Итого за день			62,62	52,03	217,87	1555,67	0,76	53,56	845,80	10,00

№	14 день (четверг)		Выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва		
		Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
реп											
108*		Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,42	7,26	36,40	243,73	0,14	1,38	142,51	1,99
раз		Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,50	135,78	0,04	0,30	138,50	0,59
				15,48	16,05	73,32	502,65	0,20	1,79	419,61	2,89
		Обед									
27		Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,42	4,11	8,99	81,25	0,04	10,71	23,82	0,88
раз		Фрикадельки рыбные	70	10,20	1,40	4,90	73,70	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
		Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1,00	0,04	2,60	5,40	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
				19,21	12,41	83,23	509,80	0,32	32,28	64,82	9,86
		Полдник									
274		Сдоба обыкновенная	45	3,50	2,80	26,50	145,11	0,07	0,00	7,40	0,30
249		Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
				8,53	8,54	35,57	253,22	0,09	0,45	188,17	0,45
		Ужин									
раз		Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,50	8,80	21,60	203,00	0,00	0,38	131,00	0,62
493*		Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0,00	0,29	0,01
505		Чай с сахаром	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
				18,22	9,46	59,73	373,46	0,08	0,38	153,80	2,47
		Ужин дома с 19-00 до 20-00									
		Овощи запеченные с сыром и зеленью	105	2,04	9,48	4,28	103,96	0,04	7,97	55,56	0,53
		Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
		Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
				5,44	5,44	5,44	5,44	5,44	5,44	5,44	5,44
		Итого за день		61,44	46,46	251,85	1639,13	0,69	34,90	826,40	15,67

№	15 день (пятница)		выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва		
	реп	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe	
105*		Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31	
раз		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24	
раз		Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83	
				13,49	13,98	51,96	428,74	0,21	2,23	354,24	2,38	
		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		Рулет мясной паровой с яйцом	70	11,00	9,37	4,70	132,50	0,05	0,00	14,66	0,92	
193		Вермишель отварная	120	4,43	5,00	27,08	176,40	1,76	0,00	10,23	0,85	
199		Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,10	17,30	0,65	
раз		Напиток витаминный	180	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82	
124*		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
				27,64	20,22	83,25	615,16	1,97	13,45	136,82	5,30	
		Полдник										
604		Печенье	1 шт	1,50	1,96	14,90	83,40	0,02	0,00	2,20	0,20	
249		Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
				5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
		Ужин										
раз		Ёжики куриные	70	7,30	10,90	9,15	163,43	0,05	2,00	12,63	0,74	
205		Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,20	139,10	0,09	3,40	24,24	0,76	
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	
				14,08	17,28	65,49	466,94	0,22	7,74	67,89	2,96	
		Ужин дома с 19-00 до 20-00										
		Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,90	0,09	1,60	134,66	0,97	
		Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10	
				17,69	14,95	24,02	293,16	0,12	2,30	254,66	1,07	
Итого за день				60,24	57,22	209,77	1618,95	2,42	23,87	739,72	10,79	

№	16 день (понедельник)		Выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва		
		Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
реп											
110*		Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	6,40	0,44
93*		Каша Дружба молочная с маслом сливочным	200	4,20	9,40	20,10	181,00	0,07	0,91	156,60	0,37
раз		Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,50	135,78	0,04	0,30	138,50	0,59
				8,45	14,23	70,00	440,78	0,13	1,31	301,50	1,40
		Обед									
215/1		Суп из овощей со сметаной	200/5	2,90	7,30	10,49	189,07	0,08	6,00	61,39	0,78
раз		Котлета из свинины	70	10,70	11,70	5,70	176,75	0,08	0,00	13,00	1,50
193		Макаронные изделия отварные	120	4,43	5,00	27,08	176,40	1,76	0,00	10,23	0,85
121*		Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,60	0,01	2,00	2,80	0,18
532*		Сок фруктовый	180	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,40
124*		Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
				22,77	24,71	87,29	746,62	2,02	12,00	119,07	4,77
		Полдник									
602*		Вафля	1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14
290		Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
249				6,27	6,14	24,49	177,71	0,04	0,45	182,97	0,29
		Ужин									
75		Рулет картофельный с овощами	150	4,90	14,90	31,50	279,30	0,09	5,08	18,98	0,75
раз		Соус томатный	30	0,60	1,27	2,00	21,80	0,01	0,10	17,91	0,04
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
				9,13	16,66	70,71	467,15	0,17	7,70	57,17	2,67
		Ужин дома с 19-00 до 20-00									
		Блюдо из мяса с овощной икрой	100	11,90	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04
126		Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	0,00
				12,50	12,50	12,50	12,50	12,50	12,50	12,50	12,50
		Итого за день		46,62	61,74	252,49	1832,26	2,36	21,46	660,71	9,13

№ реп	17 день (вторник)	Выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша 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 молоком	180	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
			13,49	18,27	51,96	428,74	0,12	2,84	242,88	1,73
	Обед									
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,65
раз	Биточек морской	70	9,50	5,90	12,90	143,80				
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	3,70	7,30	30,50	182,60	0,00	28,80	14,40	1,30
133*	Икра морковная	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
			19,32	19,70	96,39	633,81	0,32	31,55	79,20	10,51
	Полдник									
284/31	Пирожок с яблоками	45	3,48	2,92	21,73	126,82	0,00	0,00	0,00	0,00
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			8,51	8,66	30,80	234,93	0,06	0,45	185,50	0,45
	Ужин									
раз	Лапшевник с творогом	120	10,00	8,30	21,20	181,00	0,03	0,40	173,35	0,55
раз	Соус сладкий	30	0,02	0,00	5,80	23,30	0,00	0,00	4,86	0,78
505	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	40	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			13,60	8,79	64,02	368,20	0,10	0,40	200,72	3,17
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Омлет с овощами	75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,70	0,88
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
			7,73	7,97	6,75	129,44	0,07	1,62	175,70	0,98
	Итого за день		54,92	55,42	243,17	1665,68	0,60	35,24	708,30	15,86

№ реп	18 день (среда)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,21	7,08	30,91	214,98	0,08	1,38	132,77	0,44
раз	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,50	135,78	0,04	0,30	138,50	0,59
			14,27	11,58	67,83	473,90	0,23	2,15	342,19	2,35
	Обед									
35	Свёкольник со сметаной	200/5	1,50	5,10	8,00	83,30				
раз	Фрикадельки мясные	70	10,30	8,90	4,90	128,10	0,04	0,00	6,88	6,23
табл	Каша гречневая вязкая	130	5,90	8,20	21,40	185,40	0,09	0,71	70,88	1,72
120*	Овощи свежие/ Салат Степной	20	0,22	0,04	0,70	4,80	0,02	5,00	2,80	0,18
раз	Компот из шиповника	180	0,68	0,00	26,00	63,22	0,00	54,00	4,90	4,31
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			22,18	22,73	84,48	574,62	0,16	37,07	67,51	10,06
	Полдник									
283	Ватрушка с повидлом	45	5,30	1,90	31,40	164,70	0,04	0,00	11,25	0,53
249	Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15
			10,33	7,64	40,47	272,81	0,04	0,45	182,97	0,29
	Ужин									
раз	Ёжики мясные	70	7,30	10,90	9,15	163,43	0,05	2,00	12,63	0,74
205	Картофельное пюре	130	2,77	5,25	20,20	139,10	0,09	3,40	24,24	0,76
раз	Кисель из конфитюра	180	0,09	0,00	34,80	139,80	0,00	0,04	3,90	0,35
122*	Хлеб пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			13,74	16,64	87,63	552,13	0,11	2,92	193,92	2,44
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Голубцы ленивые с мясом с зеленью	100	6,59	6,69	4,93	106,21	0,04	12,42	33,62	1,46
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,40
			7,59	6,89	25,13	198,21	0,06	16,42	47,62	1,86
	Итого за день		69,47	57,59	253,00	1841,32	0,60	59,01	834,21	17,00

№	19 день (четверг)		Выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва		
	реп	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe	
110*		Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	6,40	0,44	
45		Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	200	5,71	5,30	17,25	143,14	0,07	0,91	156,60	0,37	
раз		Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,70	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83	
				8,22	10,63	53,35	345,55	0,11	1,59	221,86	1,64	
		Обед										
33		Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,66	4,28	8,20	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72	
357/1		Кнели рыбные	70	9,74	0,90	3,10	62,80	0,07	13,28	17,79	0,72	
203		Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51	0,90	
129		Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	20	0,24	0,94	1,54	15,60	0,01	2,88	9,60	0,24	
раз		Компот из изюма	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	
				18,23	12,98	79,58	517,34	0,34	45,82	80,95	10,09	
		Полдник										
		Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,60	11,94	69,80	0,02	0,00	4,40	0,30	
249		Молоко кипяченое	180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15	
				192,38	174,49	846,33	5791,31	2,08	196,38	2347,57	50,95	
		Ужин										
раз		Пудинг из творога с рисом "Творожное чудо"	100	14,50	8,80	21,60	203,00	0,00	0,38	131,00	0,62	
493*		Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0,00	0,29	0,01	
раз		Чай с сахаром	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	
				18,22	9,46	59,73	373,46	0,08	0,38	153,80	2,47	
		Ужин дома с 19-00 до 20-00										
		Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,90	0,09	1,60	134,66	0,97	
		Фруктовое пюре	100	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,40	
				15,89	15,89	15,89	15,89	15,89	15,89	15,89	15,89	
		Итого за день		237,05	207,56	1038,99	7027,66	2,61	244,17	2804,18	65,15	

№ реп	20 день (питница)		выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак	Обед		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 молочная с маслом сливочным		200	5,21	10,47	38,27	271,30	0,06	2,44	97,98	0,70		
раз	Какао с молоком		180	3,05	0,63	29,50	135,78	0,04	0,30	138,50	0,59		
				13,27	19,26	75,19	530,22	0,12	2,85	375,08	1,60		
		Обед											
60*	Салат из свежкы отварной		30	0,50	1,50	2,82	27,18	0,01	4,20	21,40	0,81		
49	Суп-пюре из картофеля с гренками		200/12	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,70	97,00	0,92		
раз	Зразы из цыпленка		70										
191	Рис припущенный		130	3,22	4,72	32,73	186,38	1,76	0,00	10,23	0,85		
раз	Компот из свежих фруктов		180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40		
124*	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06		
				13,57	12,72	97,26	571,70	1,99	14,24	159,65	4,04		
	Полдник												
603	Пряник		1 шт	1,20	0,90	15,00	73,20	0,02	0,00	2,20	0,20		
249	Молоко кипяченое		180	5,03	5,74	9,07	108,11	0,02	0,45	180,77	0,15		
126	Фрукты (Плоды свежие)		1 шт	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30		
				6,83	7,24	39,67	248,81	0,09	15,45	206,97	3,65		
	Ужин												
310*	Ййцо варёное		21	2,56	2,32	0,16	31,51	0,02	0,00	11,00	0,50		
73	Рагу из овощей		130	4,38	7,20	15,60	140,40	0,12	6,60	30,30	0,95		
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		
				10,57	10,01	52,97	337,96	0,21	9,12	61,58	3,33		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00												
	Котлета мясная с овощным салатом		60/30	6,36	14,80	7,63	189,95	0,07	1,64	22,00	1,00		
532*	Сок фруктовый		150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30		
				6,96	6,96	6,96	6,96	6,96	6,96	6,96	6,96		
				44,24	49,23	265,09	1688,69	2,41	41,66	803,28	12,62		

Использованы сборники рецептов:

- 200 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Пермь 1998
- 200* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2012
- 200/1 Картоотека блнд для лечебного питания
- раз Блюда разработанные МКУП "Центр социального питания г. Березники"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201306

Владелец Кабанова Раиса Егоровна

Действителен с 18.09.2023 по 17.09.2024