

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

№ рец	3 день (среды)	выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У			В1	С	Са	Fe
	Завтрак										
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
	Обед		10,22	14,34	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79	
34	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	3,6	8,1	23,3	108	0,07	9,48	11,59	0,65	
раз	Котлета из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5	
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,75	
199	Капуста тушеная без томата	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65	
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
	Полдник		21,81	28,08	92,76	633,44	0,33	30,36	81,67	5,01	
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
	Ужин		3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32	
раз	Тефтели мясные	70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74	
190	Рис отварной	130	3,27	4,71	34,91	195,15	0,02	0	3,88	0,42	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		16,83	13,7	78,65	487,95	0,14	2	39,02	3	
	Блюдо из мяса с овощным гарниром	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
	Итого за день		11,92	11,07	23,26	257,44	0,12	28,12	177,62	4,86	
			64,16	68,5	290,57	1999,37	0,72	63,03	553,16	15,98	

№ рец	4 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У			В1	С	Са	Fe
	Завтрак										
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
раз	Каша пшённная с маслом сливочным	200	7,165	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,46	0,78	
	Обед										
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	13,42	20,61	0,56	
раз	Тефтели из рыбы	70	6,18	1,43	6,43	63,4	0,02	0,19	0,03	0,43	
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85	
раз	Фесоль стручковая отварная	30	0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6	19,5	0,33	
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
	Полдник										
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
	Ужин										
раз	Кнели из индейки с рисом	50	7,1	7,2	2,7	129,83	0	0	5,4	0,6	
203	Картофель отварной	120	2,5	5,71	21,8	146	0,09	13,44	8,76	0,75	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Котлеты овощные с творогом	150	5,5	15,53	16,64	228,44	0,12	16,36	57,3	1,68	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
			8,9	18,32	36,38	343,2	0,2	32,06	201,3	5,08	
	Итого за день		50,48	56,91	280,11	1867,84	2,53	67,00	495,05	21,73	

№ рец	5 день (пятница)	выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			В1	С	Ca	Fe		
	Завтрак												
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31			
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	200	5,5	9,03	32,5	236,3	0,06	1,53	143,6	0,45			
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78			
	Обед		10,51	17,19	53,46	413,54	0,08	1,64	287,06	1,54			
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,08	9,08	10,6	0,68			
раз	Фрикадельки рыбные	70	10,2	1,5	5,3	75,6	0,06	0,2	35	0,6			
205	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91			
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,01	1	4,6	0,12			
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45			
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06			
	Полдник		20,1	9,75	88,67	510,69	0,34	14,61	104,55	9,82			
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2			
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78			
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3			
	Ужин		2,1	2,56	44,04	205	0,07	15	31,06	4,28			
раз	Колбасик Малютка	60	8,1	9,1	6,6	141,1	0,1	0	5,4	0,74			
137/2018	Рагу овощное	130	2,42	9,7	14,66	155,4	0,06	8	35,17	0,72			
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78			
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06			
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		14,1	19,29	58,28	460,4	0,23	8	63,08	3,3			
	Пудинг мясной с овощами	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46			
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1			
			11,32	10,47	7,66	189,94	0,07	13,12	153,62	1,56			
	итого за день		58,13	59,26	252,11	1779,57	0,79	52,37	639,37	20,5			

№ рец	6 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			В I	С	Са	Fe		
	Завтрак												
105*	Бутерброд с сыром на багоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31			
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7			
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78			
			10,22	14,34	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79			
	Обед												
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78			
раз	Биточек из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5			
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85			
129	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	0,01	2,88	9,6	0,24			
раз	Напиток витаминный	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82			
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06			
			22,02	25,9	82,79	731,67	2	11,4	114,5	5,25			
	Полдник												
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2			
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78			
			1,5	1,96	28,44	137,5	0,02	0	7,06	0,98			
	Ужин												
раз	Ёжики мясные	50	3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2	12,63	0,74			
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	3,7	7,3	30,5	182,6	0	28,8	14,4	1,3			
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4			
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06			
			11,61	14,33	71,54	430,41	0,13	33,14	58,05	3,5			
	Ужин дома с 19-00 до 20-00												
532	Котлеты мясо-капустные с сыром	50	7,83	9,22	1,77	121,4	0,03	4,32	17,44	1,23			
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4			
			8,83	9,42	21,97	213,4	0,05	8,32	31,44	1,63			
	Итого за день		54,18	65,95	263,97	1961,52	2,28	55,41	452,49	13,15			

№ п/п	7 день (вторник)	выход	Пищевые вещества		У	К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва			
			Б	Ж			В1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44		
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,165	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
	Обед											
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,65		
раз	Тефтели из рыбы	70	6,18	1,43	6,43	63,4	0,02	0,19	0,03	0,43		
205	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91		
199	Капуста тушеная без томата	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65		
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
	Подлник		15,43	11,88	81,77	500,38	0,3	19,43	86,11	10,15		
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
	Ужин		3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32		
раз	Фрикадельки мясные	70	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	6,88	6,23		
203	Картофель отварной	120	2,5	5,71	21,8	146	0,09	13,44	8,76	0,75		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		16,38	15,1	63,72	438	0,2	13,44	38,15	8,82		
	Блюдо из творога с фруктовым салатом	75	4,17	2,4	15,83	104,9	0,02	3,05	51,61	1,51		
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1		
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3		
	Итого за день		51,13	46,66	280,51	1735,33	0,84	53,26	501,32	27,66		

№ рец	9 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			У	К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У			В 1	С	Са	Fe
	Завтрак										
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,165	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
			12,18	12,85	49,80	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33	
	Обед										
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	13,42	20,61	0,56	
раз	Котлета рыбная Любительская	70	8,75	2,2	4,2	71,4	0,04	0,4	25,5	0,4	
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	0,04	2,6	5,4	0,03	6	19,5	0,33	
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			17,61	12,61	78,73	493,45	0,28	33,51	99,63	9,55	
	Полдник										
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
			3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32	
	Ужин										
раз	Биточек из индейки	60	4,85	8,66	4,02	101,45	0,1	0	6,64	0,353	
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			12,86	14,15	68,12	441,75	1,93	0	39,38	3,043	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Омлет с зеленью	150	9,86	11,56	5,22	164,36	0,08	1,84	111,4	1,76	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	16	2,2	
			13,06	14,15	19,76	256,62	0,14	12,54	247,4	4,06	
	Итого за день		26,12	28,30	39,52	513,24	0,28	25,08	494,80	8,12	

№ рецеп	11 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества		У	К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж			В1	С	Са	Fe
	Завтрак									
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша пшённая с маслом сливочным	200	7,165	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
	Обед									
			12,18	17,14	49,80	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33
51	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/12	2,31	4	10,42	86,92	0,05	6	57,56	0,6
раз	Биточек из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6	19,5	0,33
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	Полдник		22,35	21,92	80,24	613,78	2	14,34	131,31	4,74
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
	Ужин		3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32
раз	Тефтели мясные	70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74
раз	Картофель запеченный из отварного	130	3,12	6,05	25,4	152,2	0	24	12	1,08
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		16,68	15,04	69,14	445	0,12	26	47,14	3,66
раз	Блюдо из рыбы с овощами	70	6,67	3,59	3	71,07	0,04	1,44	18,07	0,31
раз	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	16	2,2
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4
			8,07	4,19	33,6	208,07	0,09	15,44	48,07	2,91
	итого за день		62,66	59,60	269,45	1843,28	2,45	57,43	540,17	14,96

№ рец	12 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			У	К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У			В1	С	Са	Fe
	Завтрак										
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,165	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
	Обед										
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	13,42	20,61	0,56	
раз	Котлета рыбная	70	10,34	1,9	6,8	85,8	0,03	0,14	20,13	0,35	
205	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91	
129	Икра кабачковая/ Свежие овощи	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24	
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
	Полдник										
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
	Ужин										
раз	Шницель из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5	
194	Вермишель отварная	130	4,7	5,7	23,3	172	1,5	2,2	15,6	1,1	
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		19,27	18,07	72,16	540,07	1,66	2,45	53,86	10,11	
	Сырники творожные с фруктовой начинкой	75	4,17	2,4	15,83	104,9	0,02	3,05	51,61	1,51	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	1,5	24	3,3	
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	195,61	4,91	
	Итого за день		60,89	49,69	271,09	1835,18	2,27	43,62	667,81	28,24	

№ рец	14 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			У	К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			В1	С	Са	Fe	
	Завтрак											
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31		
раз	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	7,79	9,9	35,91	266,9	0,19	1,46	144,73	1,21		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
	Обед											
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78		
раз	Фрикадельки рыбные	70	10,2	1,4	4,9	73,7	0,02	0,19	0,03	0,43		
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51	0,9		
раз	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,01	2,34	13,37	0,4		
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
	Полдник											
274	Сдоба обыкновенная	45	3,5	2,8	26,5	145,11	0,07	0	7,4	0,3		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
	Ужин											
раз	Картофель тушеный с рубленой индейкой	170	18	21,42	12,01	312,78	0,13	14,94	35,24	2,08		
505	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		21,58	21,91	49,03	476,68	0,2	14,94	57,75	3,92		
	Овощи запеченные с сыром и зеленью	105	2,04	9,48	4,28	103,96	0,04	7,97	55,56	0,53		
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1		
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3		
	Итого за день		64,01	70,64	254,69	1956,37	0,9	65,09	668,32	21,25		

№ рец	15 день (пятница)	выход	Пищевые вещества		У	К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж			В1	С	Са	Fe
	Завтрак									
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
	Обед									
168*	Суп картофельный с рыбной консервой	200	7,8	4,4	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1
раз	Тефтели мясные	70	10	10,2	3,9	147,14	0	0	5,4	0,6
193	Вермишель отварная	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85
199	Капуста тушеная без томата	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
раз	Напиток витаминный	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	Полдник									
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
	Ужин									
раз	Ёжики мясные	60	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74
205	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
			17,69	14,95	24,02	293,16	0,12	2,3	254,66	1,07
	Итого за день		74,77	65,69	247,77	1897,3	2,47	25,14	757,41	12,32

№ рец	16 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			У	К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У			В1	С	Са	Fe
	Завтрак										
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	200	4,2	9,4	20,1	181	0,07	0,91	156,6	0,37	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
	Обед										
			5,4	13,6	54,04	359,1	0,09	1,01	167,86	1,59	
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78	
раз	Котлета из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5	
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85	
133*	Фасоль отварная/ Икра морковная	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18	
раз	Компот "Витаминка"	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
	Полдник		22,06	24,69	86,77	736,14	2,01	8,25	112,68	10,82	
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
249			3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32	
	Ужин										
75	Рулет картофельный с овощами с маслом сливочным	150	4,9	14,9	31,5	279,3	0,09	5,08	18,98	0,75	
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		8,77	15,57	74,66	470,62	0,17	5,33	44,24	8,26	
126	Блюдо из мяса с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	0	
	итого за день		52,11	68,16	273,01	1985,81	2,42	33,96	416,28	23,03	

№ рец	17 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe
	Завтрак									
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
			12,18	17,14	49,8	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33
	Обед									
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,65
раз	Биточек морской	70	9,5	5,9	12,9	143,8	0,02	0,19	0,03	0,43
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	3,7	7,3	30,5	182,6	0	28,8	14,4	1,3
121*	Огурец солёный	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			19,32	19,7	96,39	633,81	0,19	40,94	65,1	10,35
	Полдник									
284/311	Пирожок с яблоками	45	3,48	2,92	21,73	126,82	0	0	0	0
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
			3,48	2,92	35,27	180,92	0	0	4,86	0,78
	Ужин									
раз	Кнели из индейки с рисом	60	9,6	6	0	83,64	0,02	0	7,2	0,84
105	Пюре из гороха с маслом	120	17,2	3,12	31	200,2	0,26	0	69	4
505	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			30,38	9,61	68,02	447,74	0,35	0	98,71	6,68
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Омлет с овощами	75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,7	0,88
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
			7,73	7,97	6,75	129,44	0,07	1,62	175,7	0,98
	итого за день		73,09	57,34	256,23	1796,34	0,8	44,21	644,61	21,12

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

№ рец	19 день (четверг)	выход	Пищевые вещества		У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж			В1	С	Са	Fe
	Завтрак									
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша пшенная с маслом сливочным	200	7,79	9,9	35,91	266,9	0,19	1,46	144,73	1,21
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
			8,99	12,1	69,85	445	0,21	1,56	155,99	2,43
	Обед									
192/2022	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,66	4,28	8,2	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72
357/1	Кнели рыбные	70	9,74	0,9	3,1	62,8	0,07	13,28	17,79	0,72
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51	0,9
129	Икра кабачковая/ Овощи свежие	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			18,23	12,98	79,58	517,34	0,34	45,82	80,95	10,09
	Полдник									
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
			1,66	1,6	25,48	123,9	0,02	0	9,26	1,08
	Ужин									
раз	Тефтели из индейки	70	9,9	11,3	6	165,6	0,02	0,23	12,2	0,85
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
			17,91	16,79	70,1	505,9	1,85	0,23	44,94	3,54
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97
	Фруктовое пюре	100	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4
			15,89	12,96	40,08	337,9	0,11	5,6	148,66	1,37
	итого за день		62,68	58,43	285,09	1930,04	2,53	53,21	439,8	18,51

№ рец	20 день (пятница)	выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			В1	С	Са	Fe		
	Завтрак												
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31			
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7			
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78			
			10,22	18,63	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79			
	Обед												
4/2024	Суп-пюре "Вкусный" с гречками	200/12	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,7	97	0,92			
165/2020	Колбасик Особый	60	9,6	6	0	83,64	0,02	0	7,2	0,84			
191	Рис припущенный	130	3,22	4,72	32,73	186,38	1,76	0	10,23	0,85			
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6	19,5	0,33			
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4			
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06			
			23,57	17,31	95,34	637,46	2,03	16,04	164,95	4,4			
	Полдник												
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54			
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78			
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3			
			3,98	1,91	52,27	239,5	0,1	15	37,41	4,62			
	Ужин												
137/2018	Рагу овощное	130	4,38	7,2	15,6	140,4	0,12	6,6	30,3	0,95			
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78			
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06			
			7,96	7,69	52,62	304,3	0,19	6,6	52,81	2,79			
	Ужин дома с 19-00 до 20-00												
	Котлета мясная с овощным салатом	60/30	6,36	14,8	7,63	189,95	0,07	1,64	22	1			
532*	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3			
			6,96	15,4	23,23	257,45	0,12	16,64	46	4,3			
	итого за день		52,69	60,94	282,69	1887,25	2,52	56,83	542,61	17,9			

Использованы сборники рецептов:

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

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

200/1 Картотека блюд для лечебного питания

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

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459281

Владелец Трифонова Елена Владимировна

Действителен с 05.11.2024 по 05.11.2025