

ВМ 4.1 *Ольга*
20 08

01.08
август 2008

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (для детей с хроническими заболеваниями - пищевая аллергия)

с исключением продуктов: молоко, свекла, злаковая паста, цитрусовые, гречневая крупа, манная крупа, пшеничная крупа, какао порошок, кофейный напиток, пыленок, яйцо куриное, шиповник

№ рецепта	1 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			К кал	Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Л	З		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 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											
168	Суп картофельный с рыбной консервой	200	7,8	4,4	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1	
раз	Шницель из свинины	70	6,8	8,2	10,9	146,34	0,01	0,45	28,53	0,64	
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,75	
129	Икра кабачковая	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	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	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			21,43	20,4	89,4	625,45	0,27	22,85	146,5	10,14	
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	Гёфтели мясные	70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74	
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85	
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			18,42	14,63	69,94	469,71	1,89	4,34	53,88	3,05	
Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Омлет с зелёным горошком и морковью	75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,7	0,88	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	1,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
			8,43	4,57	22,35	190,94	0,12	16,62	99,7	4,28	
Итого за день											
			41,6	33,34	117,94	2472,04	0,41	40,26	1495	12,31	

				Б	Ж	В	С	С	С	С
110*	Баттербург с повидлом на сливках	100	2,1	4,2	20,4	72,4	0,02	0	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									
174 202	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	5	2,51	5,19	7,2	0,04	13,42	20,81	0,56
раз	Биточек рыбный	70	10,3	1,93	6,77	85,38	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
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

	Загрузка	В	ДК	У	Ккал	Р1	С	Св	Fe	
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10 20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	438,6	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
0			10,22	14,34	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79
	Обед									
34	Расходник: 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
			21,81	28,08	92,76	633,44	0,33	30,36	81,67	5,01
	Подник									
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
			3,58	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32
	Ужин									
раз	Тертельн 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
			16,83	13,7	78,65	487,95	0,14	2	39,02	3
	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
	Кисло-молочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Ягоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			11,92	11,07	23,26	257,44	0,12	28,12	177,62	4,86
	Итого за день		64,16	68,5	290,57	1999,37	0,72	63,03	553,16	15,98

	Заголовок									
110*	Батон с повидлом на батоне	100	1,2	4,7	20,4	13,7	0,10	0	6,4	0,43
раз	Каши пшеничная 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	4,76	0,78
			8,37	13,18	62,78	405,29	0,19	1,64	168,04	2,46
	Обед									
174202	Суп из свежей капусты с картофелем со сметаной	200г	1,27	3,21	5,19	67,2	0,04	1,42	10,61	0,56
раз	Гуфтели 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	Фасоль 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
			16,65	10,7	82,76	507,62	1,93	19,86	75,63	9,68
	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	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
			13,18	13,4	61,52	439,73	0,16	13,44	36,67	3,19
	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	295,05	21,73

			г	г	г	г	г	г	г	г
187	Бульон с маслом сливочным	200	1,01	8,16	42	23,14	0,02	0,11	38,6	0,1
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	200	5,3	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
			10,51	17,19	83,46	413,54	0,08	1,61	287,06	1,34
	Обед									
	Суп картофельный с овощами и зеленью	200	2,5	2,29	17,41	99,27	0,08	0,08	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	1,08	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
			20,1	9,75	88,67	510,69	0,34	14,61	104,55	9,82
	Полдник									
004	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
			2,1	2,56	44,04	205	0,07	15	31,06	4,28
	Ужин									
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
			14,1	19,29	58,28	460,4	0,23	8	63,08	3,3
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Пудинг мясной с овощами	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
			11,32	10,47	7,66	189,94	0,07	13,12	153,62	1,56
итоги за день			58,73	59,26	252,73	1779,57	0,79	52,37	639,37	20,5

	Заголовок	г	б	ж	в	с	д	к	л	п
118*	Бургеры с сыром на батоне	100	5,01	7,87	7,4	53,11	0,02	0,11	138,6	0,71
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									
115*	Суп из овощей со сметаной	200г	2,9	7,3	10,49	139,07	0,08	0	61,39	0,78
раз	Биточек из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
103	Макаронные изделия (ракушки) отварные	120	4,43	5	27,08	176,1	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
	Подник									
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									
	Котлеты мясо-капустные с сыром	50	7,83	9,22	1,77	121,4	0,03	4,32	17,44	1,23
512	Сок фруктовый	200г	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		54,78	65,95	263,97	1961,52	2,28	55,47	452,49	13,15

		Завтрак		Обед		Ужин		Ужин дома с 19-00 до 20-00		
раз	наименование	количество	содержание	содержание	содержание	содержание	содержание	содержание	содержание	
	Бульбупод - поваренок на бульоне	10/20	7,165	3,98	28,84	227,19	0,19	1,54	156,78	1,24
раз	Каши геркулесовая с маслом сливочным	200	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
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										
раз	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,27	7,94	80,41	0,33	2,81	14,43	0,62
раз	Гуфтели 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	1,08	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
			15,43	11,88	81,77	500,58	0,3	19,43	86,11	10,15
Подник										
125	Багон/ 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	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
			16,38	15,1	63,72	438	0,2	13,44	38,13	8,82
Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из творога с фруктовым салатом	75	4,17	2,4	15,83	104,9	0,02	3,05	51,61	1,51
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	195,61	4,91
Итого за день			51,13	46,66	280,51	1735,33	0,84	53,26	501,32	27,66

	Гвард		Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж	Ж
108*	Булочки ржаные с маком и кориандром на масле	200	3.01	8.16	7.42	123.14	0.02	0.11	138.6	0.21
раз	Каша пшеничная с яблоком и изюмом	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	17.14	49.80	404.43	0.19	1.65	300.24	2.33
	Обед									
42	Суп-пюре из картофеля с грибами	200/12	2.84	5.27	15.31	153.73	0.14	1.7	97	0.92
раз	Шницель из свинины	70	10.7	11.7	5.7	176.75	0.08	0	13	1.5
раз	Картофель запеченный из отварного	130	3.12	6.05	25.4	152.2	0	24	12	1.08
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0.9	0.09	0.9	9.3	0.03	6	19.5	0.33
раз	Компот из свежих фруктов	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
			24.57	24.34	93.71	696.39	0.33	40.04	172.52	5.29
	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	Голубцы ленивые	70	6.8	8.2	10.9	146.4	0.01	0.45	28.5	1.2
раз	Картофельное пюре с морковью без молока	130	2.3	5.9	11	106.6	0.11	4.08	35.1	0.9
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
			12.97	14.77	65.06	444.32	0.2	4.78	88.86	9.61
	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	0.5	0.1	10.1	46	0.01	2	7	0.2
			9.02	8.38	13.62	188.68	0.05	14.42	40.62	1.66
итого за день			60.40	66.23	247.67	1857.72	0.79	60.89	611.50	19.97

			Ж		D		Ca			
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,165	8,98	23,84	227,19	0,17	1,84	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	9,53
	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			24,72	28,36	38,52	573,24	0,28	25,08	92,80	8,22

	Узвар с плодовими каштанами	10 шт	1,2	2	50,4	124	0,02	1,1	1,1	0,44
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	3,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	47,98	0,7
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
			6,41	14,67	72,21	449,4	0,08	2,54	109,24	1,92
	Обед									
9 2 23	Салат Стенной	30	0,43	2,06	1,37	39	0,02	1,72	1,98	0,2
192 2022	Рассольник домашний со сметаной	200,5	1,66	4,28	8,2	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72
раз	Кшеди из индейки с рисом	50	7,1	7,2	2,7	129,83	0	0	5,4	0,6
194	Вермишель отварная	130	4,7	5,7	23,3	172	1,5	2,2	15,6	1,1
раз	Компот из сухофруктов	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
			17,78	20,91	79,73	621,64	1,67	17,49	70,03	10,13
	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									
75	Запеканка картофельная с овсяными хлопьями с маслом сливочным	120	3,9	11,9	25,2	223,4	0,09	5,08	18,98	0,75
раз	Компот из свежих фруктов	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
			7,91	13,03	61,34	387,81	0,17	2,42	50	2,21
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из творога с яблоками	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97
	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
			18,29	15,55	39,62	360,66	0,17	17,3	278,66	4,37
	Итого за день		51,89	50,57	241,72	1596,35	1,94	27,45	236,33	15,24

		количество	белковые вещества			К кал	витамины			минеральный состав	
			б	ж	у		В1	С	Са	Рс	
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	7,165	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	17,14	49,80	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33	
Обед											
51	Суп-пюре из разных овощей с трепками	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	
			22,35	21,92	80,24	613,78	2	14,34	131,31	4,74	
Полдник											
123	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	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	
			16,68	15,04	69,14	445	0,12	26	47,14	3,66	
Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Блюдо из рыбы с овощами	70	6,67	3,59	3	71,07	0,04	1,44	18,07	0,31	
	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	

105*	Булочка с сыром из батона	100%	5,01	5,87	7,42	122,11	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,165	8,08	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,14
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	390,24	2,33
	Обед									
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200%	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	15,42	20,61	0,50
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
			18,49	12,27	76,89	499,02	0,27	20,77	104,69	9,57
	Поддник									
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	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
			19,27	18,07	72,16	540,07	1,66	2,45	53,86	10,11
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Сырники творожные с фруктовой начинкой	75	4,17	2,4	15,83	104,9	0,02	3,05	51,61	1,51
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	195,61	4,91
	итого за день:		60,89	49,69	271,09	1835,18	2,25	43,62	663,81	28,24

№	Наименование	Ед. изм.	Кол-во	Цена	Сумма	Кол-во	Цена	Сумма	Кол-во	Цена	Сумма
	Завтрак										
	102	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,42	38,27	271,3	0,06	2,13	97,98	0,7
	раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
				6,41	14,67	72,21	449,4	0,08	2,54	109,24	1,92
	Обед										
102*	102	Суп крестьянский со сметаной	200/5	1,9	6,2	12,3	112,3	0,07	19,48	11,29	0,65
120*	120	Жаркое "Для детей" со свинойной	150	21,3	19,1	12,2	275,7	0,2	36,6	41,2	1,8
121*	121	Огурец сочный/ Овощи свежие	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18
раз	раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4
124*	124	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
				27,37	26,45	60,98	555,21	0,36	50,42	86,61	4,09
	Полдник										
		Баранка вафельная	1 шт	1,66	1,6	11,91	69,8	0,02	0	4,4	0,3
раз	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	раз	Тефтели мясные	60	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74
105	105	Пюре из гороха с маслом	130	13,65	3,02	31,5	207,6	0,26	0	69	4
раз	раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
124*	124	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
				27,21	12,01	75,24	300,4	0,38		104,14	6,58
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
		Блюдо из говядины с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4
				12,9	12,59	25,47	272,45	0,07	8,57	68,09	1,44
	Итого за день			75,55	67,12	259,38	1901,36	0,91	63,33	377,34	15,11

		Б	К	У	Ккал	В1	С	Са	Fe	
Завтрак										
108*	Батерброд с маслом с извочным 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
			12,8	18,06	56,87	444,14	0,21	1,57	288,19	2,3
Обед										
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,9	7,3	10,49	139,07	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
	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
			20,69	15,6	84,73	617,62	0,3	24,91	110,56	10,02
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
			3,5	2,8	40,04	199,21	0,07	0	12,26	1,08
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
			21,58	21,91	49,03	476,68	0,2	14,94	57,75	3,92
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	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			5,44	12,27	24,02	218,72	0,12	23,67	199,56	3,93
Итого за день			64,01	70,64	254,69	1956,37	0,9	65,09	668,32	21,25

		БЖ	Б	Ж	С	С	С	С	С	
раз	Бутерброд с сыром из батона	10/20	5,01	3,87	1,42	23,14	0,02	3,11	38,6	0,31
раз	Какао 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	12,85	49,8	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33
Обед										
раз	Суп картофельный с рыбной консервой	200	7,8	4,4	10,22	114,06	0,04	3,83	74,55	1
раз	Гёфтели 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
			26,64	21,05	82,45	629,8	1,92	13,45	127,56	4,98
Полдник										
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2
раз	Чай с сахаром	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	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
			16,76	14,88	63,06	432,41	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	245,9	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

		Тяжелый	Ж		Л		С				
110*	Бургер/бургер с помидорами на батон	100	4,2	9,1	20,4	121	0,05	0,91	6,4	0,54	
раз	Каши рисовая с маслом с сладкими	200	4,2	9,1	20,1	131	0,05	0,91	156,6	0,57	
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
			8,4	18,6	54,04	359,1	0,09	1,01	167,86	1,59	
		Обед									
210/1	Суп из овощей с сметаной	200/5	2,5	7,3	10,49	139,07	0,03	6	61,39	0,75	
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	
			22,06	24,69	86,77	756,14	2,01	8,25	112,68	10,82	
		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	
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	
			8,77	15,57	78,66	470,62	0,17	5,33	44,24	8,26	
		Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из мяса с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04	
126	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	0	
			12,5	12,99	20,87	247,95	0,1	19,37	78,09	1,04	
	итого за день		52,11	68,16	273,01	1985,81	2,42	33,96	416,28	23,03	

		г	ж	к кал	л	б	г			
раз	Пюре из картофеля с маслом сливочным на бульоне	520	5,01	8,06	42	123,64	0,02	0,11	145,8	0,3
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										
раз	Суп картофельный с бобовыми	200	1,85	3,37	7,94	80,41	0,05	0,51	11,45	0,05
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	95,39	633,81	0,19	40,94	65,1	10,25
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

		г/шт	г	к	у	л	ж	б	с	д
	бутерброд с сыром и бананом	10/20	3,01	3,87	7,42	123,11	1,02	0,11	18,61	0,31
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,5	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	448,51	0,08	2,55	241,44	1,79
	Обед									
14/2021	Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	15,42	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 Степной	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
			20,23	18,58	74,01	540,91	1,94	20,76	71,54	9,28
	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	Бжники 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
			17,14	17,44	78,38	542,15	0,24	3,44	58,09	3,62
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Голубцы ленивые с мясом с зеленью	100	6,59	6,69	4,93	106,21	0,04	12,42	33,62	1,46
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4
			7,59	6,89	25,13	198,21	0,06	16,42	47,62	1,86
	итого за день		57,29	61,77	267,77	1902,96	2,36	43,17	434,8	17,86

№*	наименование	ед. изм.	количество	цена	сумма	количество	цена	сумма	количество	цена	сумма	количество	цена	сумма	количество	цена	сумма	количество	цена	сумма	
10*	Хлеб ржаной-пшеничный	кг	100	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
103	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	кг	200	0,79	158	9,9	35,91	200,00	200,00	0,19	46	144,75	1,21	4,86	0,85	1,21	1,21	0,85	1,21	1,21	
104	Чай с сахаром	кг	180	0	0	0	13,54	24,4	24,4	0	0	4,86	0,85	1,21	1,21	0,85	1,21	1,21	0,85	1,21	
					8,99	1,61	69,85	445	445	0,21	1,56	155,99	1,243	1,243	0,85	1,21	1,21	0,85	1,21	1,21	
	Ужин																				
102-022	Кислородик до 10:00 до 18:00		200	0,06	12	4,28	0,2	83,4	83,4	0,07	13,24	1,771	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
3571	Кисели рыбные	кг	70	0,74	51,8	0,9	3,1	62,8	62,8	0,07	13,28	1,779	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02	0,02
203	Картофель отварной	кг	130	2,72	353,6	6,19	23,58	158,13	158,13	0,11	16,13	10,51	0,9	10,51	0,9	10,51	0,9	10,51	0,9	10,51	0,9
129	Макароны из твердых сортов пшеницы	кг	20	0,24	4,8	0,94	1,54	15,6	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24	9,6	0,24	9,6	0,24	9,6	0,24	9,6	0,24
129	Колбаски из говядины	кг	180	0,29	52,2	0,18	19,68	81,52	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	7,61	6,45	7,61	6,45	7,61	6,45	7,61	6,45
124*	Хлеб ржаной-пшеничный	кг	50	3,58	179	0,49	23,48	109,8	109,8	0,07	0	17,65	1,06	17,65	1,06	17,65	1,06	17,65	1,06	17,65	1,06
	Ужин				18,53	12,98	79,58	517,34	517,34	0,34	45,82	80,95	10,09	80,95	10,09	80,95	10,09	80,95	10,09	80,95	10,09
	Баранка ванюльная	шт	1	1,60	1,60	1,6	11,94	69,8	69,8	0,02	0	4,4	0,3	4,4	0,3	4,4	0,3	4,4	0,3	4,4	0,3
124	Чай с сахаром	кг	180	0	0	0	13,54	34,1	34,1	0	0	4,86	0,78	4,86	0,78	4,86	0,78	4,86	0,78	4,86	0,78
	Ужин				1,66	1,6	25,48	123,9	123,9	0,02	0	9,26	1,08	9,26	1,08	9,26	1,08	9,26	1,08	9,26	1,08
	Тфтели из индейки	кг	70	9,9	693	11,3	6	165,6	165,6	0,02	0,23	12,2	0,85	12,2	0,85	12,2	0,85	12,2	0,85	12,2	0,85
193	Макаронные изделия (спагетти) отварные	кг	120	4,43	531,6	5	27,08	176,4	176,4	1,76	0	10,23	0,85	10,23	0,85	10,23	0,85	10,23	0,85	10,23	0,85
124*	Чай с сахаром	кг	180	0	0	0	13,54	54,1	54,1	0	0	4,86	0,78	4,86	0,78	4,86	0,78	4,86	0,78	4,86	0,78
124*	Хлеб ржаной-пшеничный	кг	50	3,58	179	0,49	23,48	109,8	109,8	0,07	0	17,65	1,06	17,65	1,06	17,65	1,06	17,65	1,06	17,65	1,06
	Ужин дома с 19:00 до 20:00				17,91	16,79	70,1	505,9	505,9	1,85	0,23	44,94	3,54	44,94	3,54	44,94	3,54	44,94	3,54	44,94	3,54
	Вино до 18:00 с твердым сыром	кг	150	14,89	2233,5	12,76	19,88	245,9	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97	134,66	0,97	134,66	0,97	134,66	0,97	134,66	0,97
	Фруктовое пюре	кг	100	1	100	0,2	20,2	92	92	0,02	4	14	0,4	14	0,4	14	0,4	14	0,4	14	0,4
	Итого за день				62,65	58,43	255,09	1930,04	1930,04	2,53	53,21	439,8	1,51	439,8	1,51	439,8	1,51	439,8	1,51	439,8	1,51

			Б	Ж	С	К кал	В I	С	Ca	Fe
Завтрак										
108*	Бутерброд с маслом сливочным на багоне	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 рецептур:

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* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений.

200* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений.

200* Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для образовательных учреждений.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884103

Владелец Плещева Надежда Александровна

Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025