



Генеральный директор  
ООО "Центр социального питания г.Березники"  
Ю.М.Ернова  
августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель дошкольного  
образовательного учреждения № 66  
Тимошенко В.В. 17.8

ПРИМЕРНОЕ 26-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ

| № рецепта     | 1 день (понедельник)                    | выход | Пищевые вещества |       |        |         | К/ккал | Витамины |        | Минеральные вещества |      |  |
|---------------|-----------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|--------|----------|--------|----------------------|------|--|
|               |                                         |       | Б                | Ж     | У      | У       |        | В1       | С      | Ca                   | Fe   |  |
| 108*          | Завтрак                                 |       |                  |       |        |         |        |          |        |                      |      |  |
|               | Бутерброд с маслом сливочным на батоне  | 5/20  | 5,01             | 8,16  | 7,42   | 123,14  | 0,02   | 0,11     | 0,11   | 138,6                | 0,31 |  |
|               | Каша манная молочная с маслом сливочным | 200   | 6,21             | 7,08  | 30,91  | 214,98  | 0,08   | 1,38     | 132,77 | 0,44                 |      |  |
|               | Чай с сахаром                           | 180   | 0                | 0     | 13,54  | 54,1    | 0      | 0        | 0      | 4,86                 | 0,78 |  |
|               |                                         |       | 11,22            | 15,24 | 51,87  | 392,22  | 0,1    | 1,49     | 276,23 | 1,53                 |      |  |
|               | Обед                                    |       |                  |       |        |         |        |          |        |                      |      |  |
| 168           | Суп картофельный с рыбной консервой     | 200   | 7,8              | 4,4   | 10,22  | 114,06  | 0,08   | 5,83     | 74,35  | 1                    |      |  |
|               | Шницель из свинины                      | 70    | 10,7             | 11,7  | 5,7    | 176,75  | 0,08   | 0        | 13     | 1,5                  |      |  |
|               | Каша гречневая вязкая                   | 130   | 3,9              | 3,9   | 18,2   | 124,8   | 0,09   | 0,71     | 70,88  | 1,72                 |      |  |
| 129           | Икра кабачковая                         | 20    | 0,24             | 0,94  | 1,54   | 15,6    | 0,01   | 2,88     | 9,6    | 0,24                 |      |  |
|               | Компот из сухофруктов                   | 180   | 0,29             | 0,18  | 19,68  | 81,52   | 0,01   | 0,25     | 7,61   | 6,45                 |      |  |
|               | Хлеб ржано-пшеничный                    | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07   | 0        | 17,65  | 1,06                 |      |  |
| 602*          | Полдник                                 |       | 26,51            | 21,61 | 78,82  | 622,53  | 0,34   | 9,67     | 193,09 | 11,97                |      |  |
|               | Вафля                                   | 1 шт  | 1,24             | 0,4   | 15,42  | 69,6    | 0,02   | 0        | 2,2    | 0,14                 |      |  |
|               | Молоко кипяченое                        | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11  | 0,02   | 0,45     | 180,77 | 0,15                 |      |  |
|               | Ужин                                    |       | 6,27             | 6,14  | 24,49  | 177,71  | 0,04   | 0,45     | 182,97 | 0,29                 |      |  |
|               | Руллет мясной паровой с яйцом           | 70    | 11               | 9,37  | 4,7    | 132,5   | 0,05   | 0        | 14,66  | 0,92                 |      |  |
|               | Макаронные изделия отварные             | 130   | 4,43             | 5     | 27,08  | 176,4   | 1,76   | 0        | 10,23  | 0,85                 |      |  |
| 122*          | Компот из свежих фруктов                | 180   | 0,43             | 0,64  | 12,66  | 54,61   | 0,01   | 2,34     | 13,37  | 0,4                  |      |  |
|               | Хлеб 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              |       | 19,44            | 15,5  | 67,92  | 473,31  | 1,89   | 2,34     | 55,91  | 3,23                 |      |  |
|               | Омлет с зеленым 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  | 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 |                                         |       | 8,33             | 8,57  | 22,35  | 196,94  | 0,12   | 16,62    | 199,7  | 4,28                 |      |  |
|               |                                         |       | 71,77            | 67,06 | 245,45 | 1862,71 | 2,49   | 30,57    | 907,9  | 21,3                 |      |  |

| № п/п            | Наименование блюд                               | Выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      | Минеральные в-ва |        |       |
|------------------|-------------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|------|------------------|--------|-------|
|                  |                                                 |       | Б                | Ж     | У      | К/кал    | В 1  | С                | Са     | Fe    |
| 2 день (вторник) |                                                 |       |                  |       |        |          |      |                  |        |       |
| 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 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  | 29,5   | 135,78   | 0,04 | 0,3              | 138,5  | 0,59  |
|                  |                                                 |       | 11,42            | 13,81 | 78,74  | 486,97   | 0,23 | 1,94             | 301,68 | 2,27  |
|                  | Обед                                            |       |                  |       |        |          |      |                  |        |       |
| 174/2021         | 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    | 10,3             | 1,93  | 6,77   | 85,38    | 0,03 | 0,14             | 20,13  | 0,35  |
| 205              | Картофельное пюре                               | 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  |
|                  |                                                 |       | 18,83            | 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                | 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   | 14,5             | 8,8   | 21,6   | 203      | 0    | 0,38             | 131    | 0,62  |
| 493*             | Слушное молоко                                  | 20    | 0,14             | 0,17  | 1,11   | 6,56     | 0,01 | 0                | 0,29   | 0,01  |
| раз              | Кисель Вишневый                                 | 180   | 0,02             | 0     | 18     | 70,1     | 0    | 0                | 4,86   | 0,78  |
| 122*             | Хлеб пшеничный                                  | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0                | 17,65  | 1,06  |
|                  |                                                 |       | 18,24            | 9,46  | 64,19  | 389,46   | 0,08 | 0,38             | 153,8  | 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   | 2,8              | 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  |
|                  |                                                 |       | 71,51            | 52,51 | 277,62 | 1842,33  | 0,78 | 36,28            | 943,26 | 19,55 |
| Итого за день    |                                                 |       |                  |       |        |          |      |                  |        |       |



| № п/п         | 3 день (среда)                           |       | выход | Пищевые вещества |        |         | Витамины |        |        | Минеральные в-ва |  |  |
|---------------|------------------------------------------|-------|-------|------------------|--------|---------|----------|--------|--------|------------------|--|--|
|               | Завтрак                                  |       |       | Б                | Ж      | У       | В1       | С      | Са     | Fe               |  |  |
| 105*          | Бутерброд с сыром на батоне              | 10/20 | 5,01  | 3,87             | 7,42   | 123,14  | 0,02     | 0,11   | 138,6  | 0,31             |  |  |
| раз           | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200   | 5,21  | 10,47            | 38,27  | 271,3   | 0,06     | 2,44   | 97,98  | 0,7              |  |  |
| раз           | Чай с молоком                            | 180   | 1,31  | 1,13             | 15,7   | 78,41   | 0,02     | 0,58   | 58,86  | 0,83             |  |  |
|               |                                          |       | 11,53 | 15,47            | 61,39  | 472,85  | 0,1      | 3,13   | 295,44 | 1,84             |  |  |
|               | Обед                                     |       |       |                  |        |         |          |        |        |                  |  |  |
| 1-4/2023      | 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                          | 30    | 0,78  | 0,96             | 4,04   | 26,15   | 0,01     | 5,1    | 17,3   | 0,65             |  |  |
| раз           | Компот из шиповника                      | 180   | 0,68  | 0                | 26     | 63,22   | 0        | 54     | 4,9    | 4,31             |  |  |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50    | 3,58  | 0,49             | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0      | 17,65  | 1,06             |  |  |
|               |                                          |       | 22,06 | 27,44            | 106,1  | 642,05  | 0,32     | 82,02  | 73,2   | 8,92             |  |  |
|               | Полдник                                  |       |       |                  |        |         |          |        |        |                  |  |  |
| 603           | Пряник                                   | 1 шт  | 1,2   | 0,9              | 15     | 73,2    | 0,02     | 0      | 2,2    | 0,2              |  |  |
| 249           | Молоко кипяченое                         | 180   | 5,03  | 5,74             | 9,07   | 108,11  | 0,02     | 0,45   | 180,77 | 0,15             |  |  |
|               |                                          |       | 6,23  | 6,64             | 24,07  | 181,31  | 0,04     | 0,45   | 182,97 | 0,35             |  |  |
|               | Ужин                                     |       |       |                  |        |         |          |        |        |                  |  |  |
| 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           | Соус томатный                            | 30    | 0,6   | 1,27             | 2      | 21,8    | 0,01     | 0,1    | 17,91  | 0,04             |  |  |
| раз           | Чай с лимоном                            | 180   | 0,05  | 0                | 13,73  | 56,25   | 0        | 2,52   | 2,63   | 0,82             |  |  |
| 122*          | Хлеб пшеничный                           | 50    | 3,58  | 0,49             | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0      | 17,65  | 1,06             |  |  |
|               |                                          |       | 17,48 | 14,97            | 80,84  | 511,9   | 0,15     | 4,62   | 54,7   | 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   | 2,8   | 2,19             | 4,14   | 47,26   | 0,03     | 0,7    | 120    | 0,1              |  |  |
|               | Фрукты (Плоды свежие)                    | 150   | 0,6   | 0,6              | 15,6   | 67,5    | 0,05     | 15     | 24     | 3,3              |  |  |
|               |                                          |       | 11,92 | 11,07            | 23,26  | 257,44  | 0,12     | 28,12  | 177,62 | 4,86             |  |  |
| Итого за день |                                          |       | 69,22 | 75,59            | 295,66 | 2065,55 | 0,73     | 118,34 | 783,93 | 19,05            |  |  |

| № реч    | 4 день (четверг)                              | выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      |       | Минеральные в-ва |       |
|----------|-----------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|------|-------|------------------|-------|
|          | Завтрак                                       |       | Б                | Ж     | У      | К/кал    | В 1  | С     | Са               | Fe    |
| 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 пшеничная молочная с маслом сливочным    | 200   | 7,79             | 9,9   | 35,91  | 266,9    | 0,19 | 1,46  | 144,73           | 1,21  |
| раз      | Какао с молоком                               | 180   | 3,05             | 0,63  | 29,5   | 135,78   | 0,04 | 0,3   | 138,5            | 0,59  |
|          |                                               |       | 12,04            | 14,73 | 85,81  | 526,68   | 0,25 | 1,86  | 289,63           | 2,24  |
|          | 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      | Хлебцы куриные                                | 70    | 12,2             | 10,6  | 6,8    | 171,27   | 0,03 | 0,5   | 28               | 1     |
| 193      | Макаронные изделия отварные                   | 120   | 4,43             | 5     | 27,08  | 176,4    | 1,76 | 0     | 10,23            | 0,85  |
| 60*      | Салат из свёклы отварной                      | 30    | 0,5              | 1,5   | 2,82   | 27,18    | 0,01 | 4,2   | 21,4             | 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  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |
|          |                                               |       | 22,27            | 21,28 | 85,05  | 633,37   | 1,92 | 18,37 | 105,5            | 10,73 |
|          | Полдник                                       |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| 290      | Шанежка с картофелем                          | 45    | 4,5              | 4,9   | 25,9   | 166,2    | 0,01 | 3     | 30               | 0,8   |
| 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   | 0,03 | 3,45  | 210,77           | 0,95  |
|          | Ужин                                          |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| раз      | Пудинг творожный с яблоками                   | 120   | 9,2              | 6,5   | 20,8   | 239,5    | 0,05 | 0,04  | 121,87           | 0,5   |
| раз      | Соус фруктовый                                | 30    | 0,02             | 0     | 5,8    | 23,3     | 0    | 0     | 4,86             | 0,78  |
| раз      | Чай с сахаром                                 | 180   | 0                | 0     | 13,54  | 54,1     | 0    | 0     | 4,86             | 0,78  |
| 122*     | Хлеб пшеничный                                | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |
|          |                                               |       | 12,8             | 6,99  | 63,62  | 426,7    | 0,12 | 0,04  | 149,24           | 3,12  |
|          | 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                                 |       | 65,54            | 71,96 | 305,83 | 2204,26  | 2,52 | 55,78 | 956,44           | 22,12 |



| № реч         | 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  | 138,6            | 0,31  |  |
| 43            | Суп молочный с крупной рисовой         | 200   | 1,85             | 6,19  | 12,3   | 112,47   | 0,06 | 1,3   | 155,6            | 0,3   |  |
| раз           | Чай с молоком                          | 180   | 1,31             | 1,13  | 15,7   | 78,41    | 0,02 | 0,58  | 58,86            | 0,83  |  |
|               |                                        |       | 8,17             | 15,48 | 35,42  | 314,02   | 0,1  | 1,99  | 353,06           | 1,44  |  |
|               | Обед                                   |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| 48            | Суп-лапша домашняя                     | 200   | 1,96             | 3,9   | 11,1   | 87,5     | 0,03 | 0,3   | 7,2              | 0,32  |  |
| раз           | Наливка картофельная с рыбой           | 150   | 10,3             | 8,9   | 4,9    | 128,1    | 0,04 | 0     | 6,88             | 6,23  |  |
| 451*          | Соус молочный с морковью               | 30    | 0,7              | 2,4   | 2,6    | 34,8     | 0,01 | 0,14  | 16,7             | 0,08  |  |
|               | 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  |  |
|               |                                        |       | 17,83            | 15,91 | 64,36  | 447,12   | 0,17 | 1,69  | 60,64            | 14,26 |  |
|               | Полдник                                |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| 604           | Печенье                                | 15    | 1,5              | 1,96  | 14,9   | 83,4     | 0,02 | 0     | 2,2              | 0,2   |  |
| 249           | Молоко кипяченое                       | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11   | 0,02 | 0,45  | 180,77           | 0,15  |  |
| 126           | Фрукты (Плюды свежие)                  | 200   | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5     | 0,05 | 15    | 24               | 3,3   |  |
|               |                                        |       | 7,13             | 8,3   | 39,57  | 259,01   | 0,09 | 15,45 | 206,97           | 3,65  |  |
|               | Ужин                                   |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| 310*          | Дйцо варёное                           | 21    | 2,55             | 2,3   | 0,15   | 31,5     | 0,02 | 0     | 11               | 0,5   |  |
| 137/2018      | Рагу овощное                           | 130   | 2,42             | 9,7   | 14,66  | 155,4    | 0,06 | 8     | 35,17            | 0,72  |  |
| раз           | Чай с лимоном                          | 180   | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25    | 0    | 2,52  | 2,63             | 0,82  |  |
| 122*          | Хлеб пшеничный                         | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |  |
|               |                                        |       | 8,6              | 12,49 | 52,02  | 352,95   | 0,15 | 10,52 | 66,45            | 3,1   |  |
|               | Ужин дома с 19-00 до 20-00             |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
|               | Пудинг мясной с овощами                | 100   | 8,52             | 8,28  | 3,52   | 142,68   | 0,04 | 12,42 | 33,62            | 1,46  |  |
|               | Кисломолочный напиток                  | 100   | 2,8              | 2,19  | 4,14   | 47,26    | 0,03 | 0,7   | 120              | 0,1   |  |
|               |                                        |       | 11,32            | 10,47 | 7,66   | 189,94   | 0,07 | 13,12 | 153,62           | 1,56  |  |
| Итого за день |                                        |       | 53,05            | 62,65 | 199,03 | 1563,04  | 0,58 | 42,77 | 840,74           | 24,01 |  |

| № п/п         | 6 день (понедельник)                       | выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      |       | Минеральные в-ва |       |
|---------------|--------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|------|-------|------------------|-------|
|               | Завтрак                                    |       | Б                | Ж     | У      | К/ккал   | 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  | 138,6            | 0,31  |
| раз           | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным | 200   | 7,42             | 7,26  | 36,4   | 243,73   | 0,14 | 1,38  | 142,51           | 1,99  |
| раз           | Какао с молоком                            | 180   | 3,05             | 0,63  | 29,5   | 135,78   | 0,04 | 0,3   | 138,5            | 0,59  |
|               |                                            |       | 15,48            | 11,76 | 73,32  | 502,65   | 0,2  | 1,79  | 419,61           | 2,89  |
|               | 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                                    |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| 602*          | Вафля                                      | 1 шт  | 1,24             | 0,4   | 15,42  | 69,6     | 0,02 | 0     | 2,2              | 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    | 5,5              | 8,2   | 6,9    | 116,8    | 0,08 | 0     | 13               | 1,5   |
| раз           | Картофель и овощи тушеные в соусе          | 130   | 3,7              | 7,3   | 30,5   | 182,6    | 0    | 28,8  | 14,4             | 1,3   |
| раз           | Чай с лимоном                              | 180   | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25    | 0    | 2,52  | 2,63             | 0,82  |
| 122*          | Хлеб пшеничный                             | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 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   | 121,4    | 0,03 | 4,32  | 17,44            | 1,23  |
| 532           | Сок фруктовый                              | 200   | 1                | 0,2   | 20,2   | 92       | 0,02 | 4     | 14               | 0,4   |
|               |                                            |       | 8,83             | 9,42  | 21,97  | 213,4    | 0,05 | 8,32  | 31,44            | 1,63  |
| Итого за день |                                            |       | 65,43            | 69,21 | 277,18 | 2090,88  | 2,44 | 53,28 | 796,2            | 14,74 |



| № п/п            | Наименование блюд                       | Выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      | Минеральные в-ва |        |       |
|------------------|-----------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|------|------------------|--------|-------|
|                  |                                         |       | Б                | Ж     | У      | К/кал    | В1   | С                | Са     | Fe    |
| 7 день (вторник) |                                         |       |                  |       |        |          |      |                  |        |       |
| 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 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  | 15,7   | 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   | 63,4     | 0,02 | 0,19             | 0,03   | 0,43  |
| 205              | Картофельное пюре                       | 130   | 2,77             | 5,25  | 20,2   | 139,1    | 0,11 | 4,08             | 29,09  | 0,91  |
| 199              | Капуста свежая тушеная                  | 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  | 500,38   | 0,3  | 19,43            | 86,11  | 10,15 |
|                  | Полдник                                 |       |                  |       |        |          |      |                  |        |       |
| 270              | Булочка Российская                      | 30    | 2,13             | 1,45  | 19,6   | 99,9     | 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             | 188,5  | 0,44  |
|                  | Ужин                                    |       |                  |       |        |          |      |                  |        |       |
| раз              | Пудинг из творога с рисом "Нежный"      | 100   | 14,5             | 8,8   | 21,6   | 203      | 0    | 0,38             | 131    | 0,62  |
| 493*             | Сгущенное молоко                        | 20    | 0,14             | 0,17  | 1,11   | 6,56     | 0,01 | 0                | 0,29   | 0,01  |
| раз              | Чай с сахаром                           | 180   | 0                | 0     | 13,54  | 54,1     | 0    | 0                | 4,86   | 0,78  |
| 122*             | Хлеб пшеничный                          | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0                | 17,65  | 1,06  |
|                  |                                         |       | 18,22            | 9,46  | 59,73  | 373,46   | 0,08 | 0,38             | 153,8  | 2,47  |
|                  | 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                           |       | 57,1             | 46,13 | 272,75 | 1718,9   | 0,65 | 41,11            | 822,05 | 19,68 |

| № реч         | 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  | 138,6  | 0,31             |    |  |
| 45            |                | Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) | 200    | 5,71  | 5,3              | 17,25  | 143,14  | 0,07     | 0,91  | 156,6  | 0,37             |    |  |
| раз           |                | Какао с молоком                                  | 180    | 3,05  | 0,63             | 29,5   | 135,78  | 0,04     | 0,3   | 138,5  | 0,59             |    |  |
|               |                |                                                  |        | 13,77 | 14,09            | 54,17  | 402,06  | 0,13     | 1,32  | 433,7  | 1,27             |    |  |
|               |                | Обед                                             |        |       |                  |        |         |          |       |        |                  |    |  |
| 49            |                | Суп-пюре из картофеля с гречками                 | 200/12 | 5,84  | 5,37             | 25,57  | 193,73  | 0,14     | 7,7   | 97     | 0,92             |    |  |
| раз           |                | Шницель из свинины                               | 70     | 10,7  | 11,7             | 5,7    | 176,75  | 0,08     | 0     | 13     | 1,5              |    |  |
| 681/2         |                | Каша гречневая вязкая                            | 130    | 3,9   | 3,9              | 18,2   | 124,8   | 0,04     | 4,62  | 13,4   | 1,1              |    |  |
| 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                | 26     | 63,22   | 0        | 54    | 4,9    | 4,31             |    |  |
| 124*          |                | Хлеб ржано-пшеничный                             | 50     | 3,58  | 0,49             | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     | 17,65  | 1,06             |    |  |
|               |                |                                                  |        | 25,12 | 23,72            | 100,84 | 703,98  | 0,34     | 68,21 | 156,93 | 9,35             |    |  |
|               |                | Полдник                                          |        |       |                  |        |         |          |       |        |                  |    |  |
|               |                | Баранка ванильная                                | 1 шт   | 1,66  | 1,6              | 11,94  | 69,8    | 0,02     | 0     | 4,4    | 0,3              |    |  |
| 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                                  | 70     | 6,8   | 8,2              | 10,9   | 146,4   | 0,01     | 0,45  | 28,5   | 1,2              |    |  |
| раз           |                | Картофельное пюре с морковью                     | 130    | 2,3   | 5,9              | 11     | 106,6   | 0,11     | 4,08  | 35,1   | 0,9              |    |  |
| раз           |                | Чай с лимоном                                    | 180    | 0,05  | 0                | 13,73  | 56,25   | 0        | 2,52  | 2,63   | 0,82             |    |  |
| 122*          |                | Хлеб пшеничный                                   | 50     | 3,58  | 0,49             | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     | 17,65  | 1,06             |    |  |
|               |                |                                                  |        | 12,73 | 14,59            | 59,11  | 419,05  | 0,19     | 7,05  | 83,88  | 3,98             |    |  |
|               |                | 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 |                |                                                  |        | 67,33 | 68,12            | 248,75 | 1891,68 | 0,75     | 91,45 | 900,3  | 16,71            |    |  |



| № п/п         | 9 день (четверг)                              | Выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      |       | Минеральные в-ва |       |  |
|---------------|-----------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|------|-------|------------------|-------|--|
|               | Завтрак                                       |       | Б                | Ж     | У      |          | В1   | С     | Са               | Fe    |  |
| 105*          | Бутерброд с сыром на батоне                   | 10/20 | 5,01             | 3,87  | 7,42   | 123,14   | 0,02 | 0,11  | 138,6            | 0,31  |  |
| раз           | Каша 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  | 15,7   | 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                                          |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| 8/2024        | Свёкольник со сметаной                        | 200/5 | 1,5              | 5,1   | 8      | 83,3     | 0,04 | 10,71 | 23,82            | 0,88  |  |
| 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      | 0,07 | 5     | 5,2              | 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  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |  |
|               |                                               |       | 17,84            | 14,2  | 81,54  | 509,55   | 0,32 | 29,8  | 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  |  |
|               |                                               |       | 9,9              | 10,22 | 48,63  | 270,27   | 0,07 | 0,51  | 194,94           | 0,97  |  |
|               | Ужин                                          |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| раз           | Лапшевник с творогом                          | 120   | 10               | 8,3   | 21,2   | 181      | 0,03 | 0,4   | 173,35           | 0,55  |  |
| раз           | Соус молочный пломбир                         | 30    | 1,2              | 2,2   | 9,2    | 61,2     | 0,01 | 0,2   | 27               | 0,04  |  |
| раз           | Чай с сахаром                                 | 180   | 0                | 0     | 13,54  | 54,1     | 0    | 0     | 4,86             | 0,78  |  |
| 122*          | Хлеб пшеничный                                | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |  |
|               |                                               |       | 14,78            | 10,99 | 67,42  | 406,1    | 0,11 | 0,6   | 222,86           | 2,43  |  |
|               | 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 |                                               |       | 69,07            | 63,54 | 269,31 | 1871,28  | 0,85 | 45,68 | 1107,98          | 19,52 |  |

| № п/п         | 10 день (пятница)                        | Выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      |       | Минеральные в-ва |       |
|---------------|------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|------|-------|------------------|-------|
|               | Завтрак                                  |       | Б                | Ж     | У      | К/кал    | В 1  | С     | Са               | Fe    |
| 110*          | Бутерброд с повидлом на батоне           | 10/20 | 1,2              | 4,2   | 20,4   | 124      | 0,02 | 0,1   | 6,4              | 0,44  |
| раз           | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200   | 5,21             | 10,47 | 38,27  | 271,3    | 0,06 | 2,44  | 97,98            | 0,7   |
| раз           | Какао с молоком                          | 180   | 3,05             | 0,63  | 29,5   | 135,78   | 0,04 | 0,3   | 138,5            | 0,59  |
|               |                                          |       | 9,46             | 15,3  | 88,17  | 531,08   | 0,12 | 2,84  | 242,88           | 1,73  |
|               | Обед                                     |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| 9/2023        | Салат Степной                            | 30    | 0,45             | 3,06  | 2,37   | 39       | 0,02 | 1,76  | 5,98             | 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           | Рулет мясной паровой с яйцом             | 70    | 11               | 9,37  | 4,7    | 132,5    | 0,05 | 0     | 14,66            | 0,92  |
| 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  |
|               |                                          |       | 21,68            | 23,08 | 81,73  | 624,31   | 1,72 | 17,49 | 79,29            | 10,45 |
|               | Полдник                                  |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| 604           | Печенье                                  | 1 шт  | 1,5              | 1,96  | 14,9   | 83,4     | 0,02 | 0     | 2,2              | 0,2   |
| 249           | Молоко кипяченое                         | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11   | 0,02 | 0,45  | 180,77           | 0,15  |
|               |                                          |       | 6,53             | 7,7   | 23,97  | 191,51   | 0,04 | 0,45  | 182,97           | 0,35  |
|               | Ужин                                     |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| 75            | Запеканка картофельная с овощами         | 120   | 3,9              | 11,9  | 25,2   | 223,4    | 0,09 | 5,08  | 18,98            | 0,75  |
| раз           | Соус томатный                            | 30    | 0,6              | 1,27  | 2      | 21,8     | 0,01 | 0,1   | 17,91            | 0,04  |
| раз           | Компот из свежих фруктов                 | 180   | 0,43             | 0,64  | 12,66  | 54,61    | 0,01 | 2,34  | 13,37            | 0,4   |
| 122*          | Хлеб пшеничный                           | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |
|               |                                          |       | 8,51             | 14,3  | 63,34  | 409,61   | 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  | 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 |                                          |       | 46,18            | 60,38 | 257,21 | 1756,51  | 2,06 | 28,3  | 573,05           | 14,78 |



| № п/п         | 11 день (понедельник)                    | выход  | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      |        | Минеральные в-ва |       |
|---------------|------------------------------------------|--------|------------------|-------|--------|----------|------|--------|------------------|-------|
|               | Завтрак                                  | Е      | Ж                | У     | К/кал  | В1       | С    | Са     | Fe               |       |
| 108*          | Бутерброд с маслом сливочным на батоне   | 5/20   | 5,01             | 8,16  | 7,42   | 123,14   | 0,02 | 0,11   | 138,6            | 0,31  |
| раз           | Каша пшенная молочная с маслом сливочным | 200    | 7,79             | 9,9   | 35,91  | 266,9    | 0,19 | 1,46   | 144,73           | 1,21  |
| раз           | Чай с молоком                            | 180    | 1,31             | 1,13  | 15,7   | 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 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   |
| 681/2         | Каша гречневая вязкая                    | 130    | 3,9              | 3,9   | 18,2   | 124,8    | 0,04 | 4,62   | 13,4             | 1,1   |
| 60*           | Салат из свёклы отварной                 | 20     | 0,5              | 1,5   | 2,82   | 27,18    | 0,01 | 4,2    | 21,4             | 0,81  |
| раз           | Компот из шиповника                      | 180    | 0,61             | 0     | 20,75  | 85,41    | 0    | 54     | 4,9              | 4,31  |
| 124*          | Хлеб ржано-пшеничный                     | 50     | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0      | 17,65            | 1,06  |
|               |                                          |        | 21,6             | 21,59 | 81,37  | 610,86   | 0,25 | 68,82  | 127,91           | 9,38  |
|               | Полдник                                  |        |                  |       |        |          |      |        |                  |       |
| 602*          | Вафля                                    | 1 шт   | 1,24             | 0,4   | 15,42  | 69,6     | 0,02 | 0      | 2,2              | 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             | 8,5   | 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 лимоном                            | 180    | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25    | 0    | 2,52   | 2,63             | 0,82  |
| 122*          | Хлеб пшеничный                           | 50     | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0      | 17,65            | 1,06  |
|               |                                          |        | 16,73            | 15,04 | 69,33  | 447,15   | 0,12 | 28,52  | 44,91            | 3,7   |
|               | 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 |                                          |        | 66,78            | 66,15 | 267,82 | 1912,24  | 0,73 | 115,38 | 746,05           | 18,63 |

| № п/п    | 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  | 138,6            | 0,31  |
| 45       | Суп молочный с хлопьями овсяными              | 200   | 4,9              | 6,1   | 18,6   | 148,5    | 0,06 | 0,3   | 155,6            | 0,3   |
| раз      | Какао с молоком                               | 180   | 3,05             | 0,63  | 29,5   | 135,78   | 0,04 | 0,3   | 138,5            | 0,59  |
|          |                                               |       | 12,96            | 10,6  | 55,52  | 407,42   | 0,12 | 0,71  | 432,7            | 1,2   |
|          | 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                             | 130   | 2,77             | 5,25  | 20,2   | 139,1    | 0,11 | 4,08  | 29,09            | 0,91  |
| 129      | Икра кабачковая/ Овощи свежие                 | 20    | 0,24             | 0,94  | 1,54   | 15,6     | 0,01 | 2,88  | 9,61             | 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  |
|          | Полдник                                       |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
| раз      | Шанежка наливная                              | 45    | 3,8              | 1,4   | 21,8   | 112,2    | 0,07 | 0     | 7,4              | 0,3   |
| 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   | 9,2              | 6,5   | 20,8   | 239,5    | 0,05 | 0,04  | 121,87           | 0,5   |
| раз      | Соус фруктовый                                | 30    | 0,02             | 0     | 5,8    | 23,3     | 0    | 0     | 4,86             | 0,78  |
| 505      | Чай с сахаром                                 | 180   | 0                | 0     | 13,54  | 54,1     | 0    | 0     | 4,86             | 0,78  |
| 122*     | Хлеб пшеничный                                | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |
|          |                                               |       | 12,8             | 6,99  | 63,62  | 426,7    | 0,12 | 0,04  | 149,24           | 3,12  |
|          | Ужин дома с 19-00 до 20-00                    |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |
|          | Сырники творожные с фруктовой начинкой        | 75    | 4,17             | 2,4   | 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                                 |       | 60,65            | 42,19 | 262,47 | 1773,11  | 0,7  | 40,72 | 1070,41          | 19,25 |



| № рецепта     | 13 день (среда)                           | Выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      | Минеральные в-ва |        |       |
|---------------|-------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|------|------------------|--------|-------|
|               |                                           |       | Б                | Ж     | У      | К/кал    | В 1  | С                | Са     | Fe    |
| 110*          | Завтрак<br>Бутерброд с повидлом на батоне | 10/20 | 1,2              | 4,2   | 20,4   | 124      | 0,02 | 0,1              | 6,4    | 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  | 15,7   | 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                                      |       |                  |       |        |          |      |                  |        |       |
| 192/2022      | Суп крестьянский со сметаной              | 200/5 | 1,9              | 6,2   | 12,3   | 112,5    | 0,07 | 9,48             | 11,59  | 0,65  |
| 4/2024        | Жаркое "Для детей" со свиной              | 150   | 21,3             | 19,1  | 12,2   | 275,7    | 0,2  | 36,6             | 41,2   | 1,8   |
| 121*          | Огурец соленый/ Овощи свежие              | 20    | 0,16             | 0,02  | 0,34   | 2,6      | 0,01 | 2                | 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  |
|               |                                           |       | 27,37            | 26,45 | 60,98  | 555,21   | 0,36 | 50,42            | 86,61  | 4,09  |
|               | Полдник                                   |       |                  |       |        |          |      |                  |        |       |
|               | Баранка ванильная                         | 1 шт  | 1,66             | 1,6   | 11,94  | 69,8     | 0,02 | 0                | 4,4    | 0,3   |
| 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                                      |       |                  |       |        |          |      |                  |        |       |
| 310*          | Яйцо варёное                              | 21    | 2,56             | 2,32  | 0,16   | 31,51    | 0,02 | 0                | 11     | 0,5   |
| 105           | Пюре из гороха с маслом                   | 130   | 13,65            | 3,02  | 31,5   | 207,6    | 0,26 | 0                | 69     | 4     |
| раз           | Чай с лимоном                             | 180   | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25    | 0    | 2,52             | 2,63   | 0,82  |
| 122*          | Хлеб пшеничный                            | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0                | 17,65  | 1,06  |
|               |                                           |       | 19,84            | 5,83  | 68,87  | 405,16   | 0,35 | 2,52             | 100,28 | 6,38  |
|               | 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 | 8,37             | 68,09  | 1,44  |
| Итого за день |                                           |       | 75,52            | 64,62 | 243,34 | 1828,12  | 0,94 | 63,82            | 638,18 | 14,07 |

| № п/п         | 14 день (четверг)                               | выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      |       | Минеральные в-ва |      |  |
|---------------|-------------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|------|-------|------------------|------|--|
|               | Завтрак                                         |       | Б                | Ж     | У      |          | В1   | С     | Са               | Fe   |  |
| 108*          | Бутерброд с маслом сливочным на батоне          | 5/20  | 5,01             | 8,16  | 7,42   | 123,14   | 0,02 | 0,11  | 138,6            | 0,31 |  |
| раз           | Каша пшеничная молочная с маслом сливочным      | 200   | 7,42             | 7,26  | 36,4   | 243,73   | 0,14 | 1,38  | 142,51           | 1,99 |  |
| раз           | Какао с молоком                                 | 180   | 3,05             | 0,63  | 29,5   | 135,78   | 0,04 | 0,3   | 138,5            | 0,59 |  |
|               |                                                 |       | 15,48            | 16,05 | 73,32  | 502,65   | 0,2  | 1,79  | 419,61           | 2,89 |  |
|               | Обед                                            |       |                  |       |        |          |      |       |                  |      |  |
| 174/2021      | 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    | 10,2             | 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      | 0,07 | 5     | 5,2              | 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  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06 |  |
|               |                                                 |       | 19,21            | 12,41 | 83,23  | 509,8    | 0,32 | 32,28 | 64,82            | 9,86 |  |
|               | Полдник                                         |       |                  |       |        |          |      |       |                  |      |  |
| 274           | Сдоба обыкновенная                              | 45    | 3,5              | 2,8   | 26,5   | 145,11   | 0,07 | 0     | 7,4              | 0,3  |  |
| 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   | 14,5             | 8,8   | 21,6   | 203      | 0    | 0,38  | 131              | 0,62 |  |
| 493*          | Сгущенное молоко                                | 20    | 0,14             | 0,17  | 1,11   | 6,56     | 0,01 | 0     | 0,29             | 0,01 |  |
| 505           | Чай с сахаром                                   | 180   | 0                | 0     | 13,54  | 54,1     | 0    | 0     | 4,86             | 0,78 |  |
| 122*          | Хлеб пшеничный                                  | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06 |  |
|               |                                                 |       | 18,22            | 9,46  | 59,73  | 373,46   | 0,08 | 0,38  | 153,8            | 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   | 2,8              | 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 |                                                 |       | 66,88            | 58,73 | 275,87 | 1857,85  | 0,81 | 58,57 | 1025,96          | 19,6 |  |



| № реч | 15 день (пятница)                             | выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      |       | Минеральные в-ва |       |  |
|-------|-----------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|------|-------|------------------|-------|--|
|       | Завтрак                                       |       | Б                | Ж     | У      |          | 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  | 138,6            | 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  | 15,7   | 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   | 7,8              | 4,4   | 10,22  | 114,06   | 0,08 | 5,83  | 74,35            | 1     |  |
| раз   | Рулет мясной паровой с яйцом                  | 70    | 11               | 9,37  | 4,7    | 132,5    | 0,05 | 0     | 14,66            | 0,92  |  |
| 193   | Вермишель отварная                            | 120   | 4,43             | 5     | 27,08  | 176,4    | 1,76 | 0     | 10,23            | 0,85  |  |
| 199   | Капуста тушеная                               | 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  |  |
|       |                                               |       | 27,64            | 20,22 | 83,25  | 615,16   | 1,97 | 13,45 | 136,82           | 5,3   |  |
|       | Полдник                                       |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| 604   | Печенье                                       | 1 шт  | 1,5              | 1,96  | 14,9   | 83,4     | 0,02 | 0     | 2,2              | 0,2   |  |
| 249   | Молоко кипяченое                              | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11   | 0,02 | 0,45  | 180,77           | 0,15  |  |
|       |                                               |       | 6,53             | 7,7   | 23,97  | 191,51   | 0,04 | 0,45  | 182,97           | 0,35  |  |
|       | Ужин                                          |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| раз   | Ёжики куриные                                 | 70    | 7,3              | 10,9  | 9,15   | 163,43   | 0,05 | 2     | 12,63            | 0,74  |  |
| 205   | Картофельное пюре                             | 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   |  |
| 122*  | Хлеб пшеничный                                | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 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  | 245,9    | 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                                 |       | 79,43            | 74,13 | 248,69 | 1995,51  | 2,56 | 26,17 | 996,58           | 12,06 |  |

| № реч | 16 день (понедельник)                   | выход | Пищевые вещества |       |        |         | Витамины |       | Минеральные в-ва |       |
|-------|-----------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|------------------|-------|
|       | Завтрак                                 |       | Б                | Ж     | У      | К/кал   | В 1      | С     | Са               | Fe    |
| 110*  | Бутерброд с повидлом на батоне          | 10/20 | 1,2              | 4,2   | 20,4   | 124     | 0,02     | 0,1   | 6,4              | 0,44  |
| 93*   | Каша Дружба молочная с маслом сливочным | 200   | 4,2              | 9,4   | 20,1   | 181     | 0,07     | 0,91  | 156,6            | 0,37  |
| раз   | Какао с молоком                         | 180   | 3,05             | 0,63  | 29,5   | 135,78  | 0,04     | 0,3   | 138,5            | 0,59  |
|       |                                         |       | 8,45             | 14,23 | 70     | 440,78  | 0,13     | 1,31  | 301,5            | 1,4   |
|       | 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   | 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  |
| 532*  | Сок фруктовый                           | 180   | 1                | 0,2   | 20,2   | 92      | 0,02     | 4     | 14               | 0,4   |
| 124*  | Хлеб ржано-пшеничный                    | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |
|       |                                         |       | 22,77            | 24,71 | 87,29  | 746,62  | 2,02     | 12    | 119,07           | 4,77  |
|       | Полдник                                 |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 602*  | Вафля                                   | 1 шт  | 1,24             | 0,4   | 15,42  | 69,6    | 0,02     | 0     | 2,2              | 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   | 4,9              | 14,9  | 31,5   | 279,3   | 0,09     | 5,08  | 18,98            | 0,75  |
| раз   | Соус томатный                           | 30    | 0,6              | 1,27  | 2      | 21,8    | 0,01     | 0,1   | 17,91            | 0,04  |
| раз   | Чай с лимоном                           | 150   | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25   | 0        | 2,52  | 2,63             | 0,82  |
| 122*  | Хлеб пшеничный                          | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     | 17,65            | 1,06  |
|       |                                         |       | 9,13             | 16,66 | 70,71  | 467,15  | 0,17     | 7,7   | 57,17            | 2,67  |
|       | 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                           |       | 59,12            | 74,73 | 273,36 | 2080,21 | 2,46     | 40,83 | 738,8            | 10,17 |



| № п/п   | 17 день (вторник)                             | Выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      |       | Минеральные в-ва |       |  |
|---------|-----------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|------|-------|------------------|-------|--|
|         | Завтрак                                       | Б     | Ж                | У     | К/кал  | В1       | С    | Са    | Fe               |       |  |
| 108*    | Бутерброд с маслом сливочным на батоне        | 5/20  | 5,01             | 8,16  | 7,42   | 123,14   | 0,02 | 0,11  | 138,6            | 0,31  |  |
| раз     | Каша 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  | 15,7   | 78,41    | 0,02 | 0,58  | 58,86            | 0,83  |  |
|         |                                               |       | 13,49            | 18,27 | 51,96  | 428,74   | 0,21 | 2,23  | 354,24           | 2,38  |  |
|         | Обед                                          |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| 37      | Суп картофельный с бобовыми                   | 200   | 1,83             | 3,57  | 7,94   | 80,41    | 0,08 | 9,81  | 14,43            | 0,65  |  |
| раз     | Виточек морской                               | 70    | 9,5              | 5,9   | 12,9   | 143,8    | 0,05 | 0,5   | 20,3             | 0,5   |  |
| раз     | Картофель и овощи тушеные в соусе             | 130   | 3,7              | 7,3   | 30,5   | 182,6    | 0    | 28,8  | 14,4             | 1,3   |  |
| 121*    | Огулец 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 ржанно-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   | 0,22 | 41,25 | 85,37            | 10,42 |  |
|         | Полдник                                       |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| 284/311 | Пирожок с яблоками                            | 45    | 3,48             | 2,92  | 21,73  | 126,82   | 0,04 | 2     | 17               | 0,9   |  |
| 249     | Молоко кипяченое                              | 180   | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11   | 0,02 | 0,45  | 180,77           | 0,15  |  |
|         |                                               |       | 8,51             | 8,66  | 30,8   | 234,93   | 0,06 | 2,45  | 197,77           | 1,05  |  |
|         | Ужин                                          |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| раз     | Лапшевник с творогом                          | 120   | 10               | 8,3   | 21,2   | 181      | 0,03 | 0,4   | 173,35           | 0,55  |  |
| раз     | Соус сладкий                                  | 30    | 0,02             | 0     | 5,8    | 23,3     | 0    | 0     | 4,86             | 0,78  |  |
| 505     | Чай с сахаром                                 | 180   | 0                | 0     | 13,54  | 54,1     | 0    | 0     | 4,86             | 0,78  |  |
| 122*    | Хлеб пшеничный                                | 40    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |  |
|         |                                               |       | 13,6             | 8,79  | 64,02  | 368,2    | 0,1  | 0,4   | 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  | 55,7             | 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                                 |       | 62,65            | 63,39 | 249,92 | 1795,12  | 0,66 | 47,95 | 1013,8           | 18    |  |

| № рецепта | 18 день (среда)                         |       |       | выход | Пищевые вещества |         |      | Витамины | Минеральные в-ва |       |   |
|-----------|-----------------------------------------|-------|-------|-------|------------------|---------|------|----------|------------------|-------|---|
|           | Завтрак                                 |       |       |       | Б                | Ж       | У    |          | К/кал            | В 1   | С |
| 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 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  | 29,5             | 135,78  | 0,04 | 0,3      | 138,5            | 0,59  |   |
|           |                                         |       | 14,27 | 11,58 | 67,83            | 473,9   | 0,14 | 1,79     | 409,87           | 1,34  |   |
|           | Обед                                    |       |       |       |                  |         |      |          |                  |       |   |
| 8/2024    | Свёкольник со сметаной                  | 200/5 | 1,5   | 5,1   | 8                | 83,3    |      |          |                  |       |   |
| раз       | Фрикадельки мясные                      | 70    | 10,3  | 8,9   | 4,9              | 128,1   | 0,04 | 0        | 6,88             | 6,23  |   |
| 681/2     | Каша гречневая вязкая                   | 130   | 3,9   | 3,9   | 18,2             | 124,8   | 0,09 | 0,71     | 70,88            | 1,72  |   |
| 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 шиповника                     | 180   | 0,68  | 0     | 26               | 63,22   | 0    | 54       | 4,9              | 4,31  |   |
| 124*      | Хлеб ржано-пшеничный                    | 50    | 3,58  | 0,49  | 23,48            | 109,8   | 0,07 | 0        | 17,65            | 1,06  |   |
|           |                                         |       | 20,18 | 18,43 | 81,28            | 514,02  | 0,22 | 59,71    | 103,11           | 13,5  |   |
|           | Полдник                                 |       |       |       |                  |         |      |          |                  |       |   |
| 283       | Ватрушка с повидлом                     | 45    | 5,3   | 1,9   | 31,4             | 164,7   | 0,04 | 0        | 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  | 0,06 | 0,45     | 192,02           | 0,68  |   |
|           | Ужин                                    |       |       |       |                  |         |      |          |                  |       |   |
| раз       | Ёжики мясные                            | 70    | 7,3   | 10,9  | 9,15             | 163,43  | 0,05 | 2        | 12,63            | 0,74  |   |
| 205       | Картофельное пюре                       | 130   | 2,77  | 5,25  | 20,2             | 139,1   | 0,09 | 3,4      | 24,24            | 0,76  |   |
| раз       | Кисель из конфитюра                     | 180   | 0,09  | 0     | 34,8             | 139,8   | 0    | 0,04     | 3,9              | 0,35  |   |
| 122*      | Хлеб пшеничный                          | 50    | 3,58  | 0,49  | 23,48            | 109,8   | 0,07 | 0        | 17,65            | 1,06  |   |
|           |                                         |       | 13,74 | 16,64 | 87,63            | 552,13  | 0,21 | 5,44     | 58,42            | 2,91  |   |
|           | 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                           |       | 66,11 | 61,18 | 302,34           | 2011,07 | 0,69 | 83,81    | 811,04           | 20,29 |   |



| № п/п    | 19 день (четверг)                                | выход | Пищевые вещества |       |        | Витамины |      |       | Минеральные в-ва |       |  |
|----------|--------------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|----------|------|-------|------------------|-------|--|
|          | Завтрак                                          |       | Б                | Ж     | У      |          | В1   | С     | Са               | Fe    |  |
| 110*     | Бутерброд с повидлом на батоне                   | 10/20 | 1,2              | 4,2   | 20,4   | 124      | 0,02 | 0,1   | 6,4              | 0,44  |  |
| 45       | Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель) | 200   | 5,71             | 5,3   | 17,25  | 143,14   | 0,07 | 0,91  | 156,6            | 0,37  |  |
| раз      | Чай с молоком                                    | 180   | 1,31             | 1,13  | 15,7   | 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                                             |       |                  |       |        |          |      |       |                  |       |  |
| 192/2022 | Рассолник домашний со сметаной                   | 200/5 | 1,66             | 4,28  | 8,2    | 89,49    | 0,07 | 13,28 | 17,79            | 0,72  |  |
| 357/1    | Кнедли 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   |  |
| 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      | Пудинг из творога с рисом "Нежный"               | 100   | 14,5             | 8,8   | 21,6   | 203      | 0    | 0,38  | 131              | 0,62  |  |
| 493*     | Сгущенное молоко                                 | 20    | 0,14             | 0,17  | 1,11   | 6,56     | 0,01 | 0     | 0,29             | 0,01  |  |
| раз      | Чай с сахаром                                    | 180   | 0                | 0     | 13,54  | 54,1     | 0    | 0     | 4,86             | 0,78  |  |
| 122*     | Хлеб пшеничный                                   | 50    | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8    | 0,07 | 0     | 17,65            | 1,06  |  |
|          |                                                  |       | 18,22            | 9,46  | 59,73  | 373,46   | 0,08 | 0,38  | 153,8            | 2,47  |  |
|          | 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                                    |       | 67,25            | 53,37 | 253,75 | 1752,16  | 0,68 | 53,84 | 790,44           | 16,02 |  |

| № рецеп  | 20 день (пятница)                        | Выход  | Пищевые вещества |       | У      | К/кал   | Витамины |       | Минеральные в-ва |       |
|----------|------------------------------------------|--------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|------------------|-------|
|          | Завтрак                                  | Б      | Ж                |       |        |         | В1       | С     | Са               | Fe    |
| 108*     | Бутерброд с маслом сливочным на батоне   | 5/20   | 5,01             | 8,16  | 7,42   | 123,14  | 0,02     | 0,11  | 138,6            | 0,31  |
| раз      | Каша ячневая молочная с маслом сливочным | 200    | 5,31             | 10,47 | 38,27  | 271,3   | 0,06     | 2,44  | 97,98            | 0,7   |
| раз      | Какао с молоком                          | 180    | 3,05             | 0,63  | 29,5   | 135,78  | 0,04     | 0,3   | 138,5            | 0,59  |
|          |                                          |        | 13,27            | 19,26 | 75,19  | 530,22  | 0,12     | 2,85  | 375,08           | 1,6   |
|          | Обед                                     |        |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 60*      | Салат из свёклы отварной                 | 30     | 0,5              | 1,5   | 2,82   | 27,18   | 0,01     | 4,2   | 21,4             | 0,81  |
| 4/2024   | Суп-пюре "Вкусный" с гречками            | 200/12 | 5,84             | 5,37  | 25,57  | 193,73  | 0,14     | 7,7   | 97               | 0,92  |
| раз      | Зразы из пыленка                         | 70     | 12,2             | 10,6  | 6,8    | 171,27  | 0,14     | 7,7   | 97               | 0,92  |
| 191      | Рис припущенный                          | 130    | 3,22             | 4,72  | 32,73  | 186,38  | 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  |
|          |                                          |        | 25,77            | 23,32 | 104,06 | 742,97  | 2,13     | 21,94 | 256,65           | 4,96  |
|          | Полдник                                  |        |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 603      | Пряник                                   | 15     | 1,2              | 0,9   | 15     | 73,2    | 0,02     | 0     | 2,2              | 0,2   |
| 249      | Молоко кипяченое                         | 180    | 5,03             | 5,74  | 9,07   | 108,11  | 0,02     | 0,45  | 180,77           | 0,15  |
| 126      | Фрукты (Плоды свежие)                    | 170    | 0,6              | 0,6   | 15,6   | 67,5    | 0,05     | 15    | 24               | 3,3   |
|          |                                          |        | 6,83             | 7,24  | 39,67  | 248,81  | 0,09     | 15,45 | 206,97           | 3,65  |
|          | Ужин                                     |        |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 310*     | Яйцо варёное                             | 21     | 2,56             | 2,32  | 0,16   | 31,51   | 0,02     | 0     | 11               | 0,5   |
| 137/2018 | Рагу овощное                             | 130    | 4,38             | 7,2   | 15,6   | 140,4   | 0,12     | 6,6   | 30,3             | 0,95  |
| раз      | Чай с лимоном                            | 180    | 0,05             | 0     | 13,73  | 56,25   | 0        | 2,52  | 2,63             | 0,82  |
| 122*     | Хлеб пшеничный                           | 50     | 3,58             | 0,49  | 23,48  | 109,8   | 0,07     | 0     | 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             | 14,8  | 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                            |        | 63,4             | 75,23 | 295,12 | 2117,41 | 2,67     | 66    | 946,28           | 17,84 |

Использованы сборники рецептов:

- 200 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Пермь 1998
- 200\* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2012
- 200/1 Картофельная диета для лечебного питания
- 200/2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год
- раз Блюда газработные МУП "Центр социального питания г. Березники"



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061671

Владелец Тимашева Галина Валентиновна

Действителен с 02.10.2024 по 02.10.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 324087357327968961775297076797709129534246061671

Владелец Тимашева Галина Валентиновна

Действителен с 02.10.2024 по 02.10.2025