

УДК 62-50

Брио Директора

МКУП "Центр социального питания г. Березники"

В.М. Ырыкина

2021 can X0 77

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

с исключением продуктов: молоко, свекла, томатная паста, пшеничная крупа, манная крупа, гречневая крупа, пшеничный порошок, кофейный

напиток, пылленок, яйцо куриное, шиповник

№ рецеп	1 день (понеделник)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe	
108*	Завтрак Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31	
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,30	0,06	2,44	97,98	0,70	
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
			10,22	18,63	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79	
	Обед										
168	Суп картофельный с рыбной консервой	200	7,80	4,40	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1,00	
раз	Шницель из свинины	70	6,80	8,20	10,90	146,34	0,01	0,45	28,53	0,64	
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,75	
129	Икра кабачковая	20	0,24	0,94	1,54	15,60	0,01	2,88	9,60	0,24	
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			21,43	20,40	89,40	625,45	0,27	22,85	146,50	10,14	
	Подник										
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
			0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
	Ужин										
раз	Тефтели мясные	70	9,98	8,50	6,72	128,90	0,05	2,00	12,63	0,74	
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5,00	27,08	176,40	1,76	0,00	10,23	0,85	
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Омлет с зелёным горошком и морковью	75	4,95	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,70	0,88	
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30	
			8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	
	Итого за день		35,23	39,52	185,65	1237,89	0,42	25,40	410,45	13,77	

2 день (вторник)		выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва	
№ реч	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В I	С	Са	Fe	
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	6,40	0,44	
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24	
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
	Обед		8,37	13,18	62,78	405,29	0,19	1,64	168,04	2,46	
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,20	0,04	13,42	20,61	0,56	
раз	Биточек рыбный	70	10,30	1,93	6,77	85,38	0,03	0,14	20,13	0,35	
205	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,20	139,10	0,11	4,08	29,09	0,91	
211	Пюре из моркови	30	0,47	1,12	3,25	24,90	0,01	1,89	10,98	0,46	
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
	Полдник		18,68	12,48	78,57	507,90	0,27	19,78	106,07	9,79	
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0,00	11,25	0,53	
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
	Ужин		2,11	4,52	31,02	173,15	0,04	0,00	16,11	1,31	
раз	Колбасик Особый	60	9,60	6,00	0,00	83,64	0,02	0,00	7,20	0,84	
106	Пюре из гороха с маслом	120/5	11,69	0,65	23,76	147,61	0,26	0,00	69,00	4,00	
раз	Кисель Вишневка	180	0,02	0,00	18,00	70,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		24,89	7,14	65,24	411,15	0,35	0,00	98,71	6,68	
	Блюдо из рыбы с зеленью	100	12,48	3,11	6,03	102,03	0,06	0,74	42,48	0,62	
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30	
Итого за день			54,05	37,32	237,61	1497,49	0,85	21,42	388,93	20,24	

№ рец	3 день (средн)		выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
105*	Бутерброд с сыром на батоне		10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша ячневая с маслом сливочным		200	5,21	10,47	38,27	271,30	0,06	2,44	97,98	0,70
раз	Чай с сахаром		180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
				10,22	14,34	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79
	Обед										
34	Рассольник ленинградский со сметаной		200/5	3,60	8,10	23,30	108,00	0,07	9,48	11,59	0,65
раз	Котлета из свинины		70	10,70	11,70	5,70	176,75	0,08	0,00	13,00	1,50
203	Картофель отварной		130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,75
199	Капуста тушеная без томата		30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,10	17,30	0,65
раз	Компот из свежих фруктов		180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40
124*	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
				21,81	28,08	92,76	633,44	0,33	30,36	81,67	5,01
	Полдник										
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный		45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром		180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
				0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
	Ужин										
раз	Тефтели мясные		70	9,98	8,50	6,72	128,90	0,05	2,00	12,63	0,74
190	Рис отварной		130	3,27	4,71	34,91	195,15	0,02	0,00	3,88	0,42
раз	Чай с сахаром		180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
				16,83	13,70	78,65	487,95	0,14	2,00	39,02	3,00
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из мяса с овощным гарниром		100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	Кисломолочный напиток		100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукты (Плоды свежие)		150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
				11,92	11,07	23,26	257,44	0,12	28,12	177,62	4,86
Итого за день				48,86	56,12	244,18	1624,03	0,55	34,91	366,99	10,58

	5 день (пятница)		выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
№ рещ	Завтрак			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20		5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	200		5,50	9,03	32,50	236,30	0,06	1,53	143,60	0,45
раз	Чай с сахаром	180		0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
				10,51	17,19	53,46	413,54	0,08	1,64	287,06	1,54
	Обед										
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,26	2,29	17,41	99,27	0,08	9,08	10,60	0,68
раз	Фрикадельки мясные (без пышёнка)	70		10,30	8,90	4,90	128,10	0,04	0,00	6,88	6,23
75	Запеканка картофельная с овощами	130		3,20	7,10	15,40	161,70	0,20	6,60	24,60	0,90
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20		1,00	0,04	2,60	5,40				
раз	Компот из изюма	180		0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
				20,63	19,00	83,47	585,79	0,40	15,93	67,34	15,32
	Полдник										
604	Печенье	1 шт		1,50	1,96	14,90	83,40	0,02	0,00	2,20	0,20
раз	Чай с сахаром	180		0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт		0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
				2,10	2,56	44,04	205,00	0,07	15,00	31,06	4,28
	Ужин										
раз	Котлета из индейки	60		4,85	8,66	4,02	101,45	0,10	0,00	6,64	0,35
73	Рагу из овощей	130		2,42	9,70	14,66	155,40	0,06	8,00	35,17	0,72
раз	Чай с сахаром	180		0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
				16,65	10,70	82,76	507,62	1,93	19,86	75,63	9,68
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Пудинг мясной с овощами	100		8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	Кисломолочный напиток	100		2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
				11,32	10,47	7,66	189,94	0,07	13,12	153,62	1,56
Итого за день				49,89	49,45	263,73	1711,95	2,48	52,43	461,09	30,82

6 день (понедельник)		Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
№ рец	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,30	0,06	2,44	97,98	0,70
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			10,22	14,34	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79
	Обед									
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,90	7,30	10,49	189,07	0,08	6,00	61,39	0,78
раз	Биточек из свинины	70	10,70	11,70	5,70	176,75	0,08	0,00	13,00	1,50
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	120	4,43	5,00	27,08	176,40	1,76	0,00	10,23	0,85
129	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,40	0,01	2,88	9,60	0,24
раз	Напиток витаминный	180	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			22,02	25,90	82,79	731,67	2,00	11,40	114,50	5,25
	Полдник									
604	Печенье	1 шт	1,50	1,96	14,90	83,40	0,02	0,00	2,20	0,20
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			1,50	1,96	28,44	137,50	0,02	0,00	7,06	0,98
	Ужин									
раз	Ёжики мясные	50	3,90	5,90	4,90	83,40	0,05	2	12,63	0,74
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	3,70	7,30	30,50	182,60	0,00	28,80	14,40	1,30
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			11,61	14,33	71,54	430,41	0,13	33,14	58,05	3,50
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Котлеты мясо-капустные с сыром	50	7,83	9,22	1,77	121,40	0,03	4,32	17,44	1,23
532	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,40
			8,83	9,42	21,97	213,40	0,05	8,32	31,44	1,63
Итого за день			45,35	56,53	242,00	1748,12	2,23	47,09	421,05	11,52

№ рецеп	7 день (вторник)		Выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак			Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне		10/20	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным		200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с сахаром		180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
				8,37	13,18	62,78	405,29	0,19	1,64	168,04	2,46
	Обед										
37	Суп картофельный с бобовыми		200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,65
раз	Тефтели из рыбы		70	6,18	1,43	6,43	63,40	0,02	0,19	0,03	0,43
205	Картофельное пюре без молока		130	2,77	5,25	20,20	139,10	0,11	4,08	29,09	0,91
199	Капуста тушеная без томата		30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,10	17,30	0,65
раз	Компот из сухофруктов		180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
				15,43	11,88	81,77	500,38	0,30	19,43	86,11	10,15
	Полдник										
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный		45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром		180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
				3,38	1,31	36,67	172,00	0,05	0,00	13,41	1,32
	Ужин										
раз	Фрикадельки мясные		70	10,30	8,90	4,90	128,10	0,04	0,00	6,88	6,23
203	Картофель отварной		120	2,50	5,71	21,80	146,00	0,09	13,44	8,76	0,75
раз	Чай с сахаром		180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
				16,38	15,10	63,72	438,00	0,20	13,44	38,15	8,82
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блины из творога с фруктовым салатом		75	4,17	2,40	15,83	104,90	0,02	3,05	51,61	1,51
	Кисломолочный напиток		100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукты (Плоды свежие)		150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
				7,57	5,19	35,57	219,66	0,10	18,75	195,61	4,91
Итого за день				43,56	41,47	244,94	1515,67	0,74	34,51	305,71	22,75

8 день (среда)		выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва		
№ рецеп	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	138,60	0,31	
раз	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24	
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
			12,18	17,14	49,80	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33	
	Обед										
49	Суп-пюре из картофеля с грибами	200/12	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,70	97,00	0,92	
раз	Шницель из свинины	70	10,70	11,70	5,70	176,75	0,08	0,00	13,00	1,50	
раз	Картофель запеченный из отварного	130	3,12	6,05	25,40	152,20	0,00	24,00	12,00	1,08	
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,90	0,09	0,90	9,30	0,03	6,00	19,50	0,33	
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			178,00	167,05	873,71	5681,00	2,75	181,09	1745,27	83,10	
	Полдник										
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,60	11,94	69,80	0,02	0,00	4,40	0,30	
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
			1,66	1,60	25,48	123,90	0,02	0,00	9,26	1,08	
	Ужин										
	Голубцы ленивые с маслом сливочным	160	13,6	16,4	21,8	292,68	0,02	0,9	57,1	1,2	
раз	Компот "Витаминка"	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			17,47	17,07	64,96	484,00	0,10	1,15	82,36	8,71	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из цыпленка с овощами	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46	
	Сок фруктовый	100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	7,00	0,20	
			9,02	9,02	9,02	9,02	9,02	9,02	9,02	9,02	
Итого за день			209,30	202,86	1013,95	6693,33	3,06	183,89	2137,13	95,22	

[illegible]

№ рещ	10 день (пятница)		Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак			Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20		1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200		5,21	10,47	38,27	271,30	0,06	2,44	97,98	0,70
раз	Чай с сахаром	180		0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
				6,41	14,67	72,21	449,40	0,08	2,54	109,24	1,92
	Обед										
раз	Салат Степной	30		0,45	3,06	2,37	39,00	0,02	1,76	5,98	0,20
33	Рассольник домашний со сметаной	200/5		1,66	4,28	8,20	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72
раз	Кнели из индейки с рисом	50		7,10	7,20	2,70	129,83	0,00	0,00	5,40	0,60
194	Вермишель отварная	130		4,70	5,70	23,30	172,00	1,50	2,20	15,60	1,10
раз	Компот из сухофруктов	180		0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
				17,78	20,91	79,73	621,64	1,67	17,49	70,03	10,13
	Полдник										
604	Печенье	1 шт		1,50	1,96	14,90	83,40	0,02	0,00	2,20	0,20
раз	Чай с сахаром	180		0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
				1,50	1,96	28,44	137,50	0,02	0,00	7,06	0,98
	Ужин										
75	Запеканка картофельная с овощами с маслом сливочным	120		3,90	11,90	25,20	223,40	0,09	5,08	18,98	0,75
раз	Компот из свежих фруктов	180		0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
				7,91	13,03	61,34	387,81	0,17	7,42	50,00	2,21
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из творога с яблоками	150		14,89	12,76	19,88	245,90	0,09	1,60	134,66	0,97
	Кисломолочный напиток	100		2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукты (Плоды свежие)	150		0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
				18,29	18,29	18,29	18,29	18,29	18,29	18,29	18,29
Итого за день				33,60	50,57	241,72	1596,35	1,94	27,45	236,33	15,24

11 день (понеделник)		Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
№ п/п	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	138,60	0,31
раз	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			12,18	17,14	49,80	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33
	Обед									
51	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/12	2,31	4,00	10,42	86,92	0,05	6,00	57,56	0,60
раз	Биточек из свинины	70	10,70	11,70	5,70	176,75	0,08	0,00	13,00	1,50
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5,00	27,08	176,40	1,76	0,00	10,23	0,85
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,90	0,09	0,90	9,30	0,03	6,00	19,50	0,33
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			22,35	21,92	80,24	613,78	2,00	14,34	131,31	4,74
	Полдник									
125	Батон/Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
	Ужин									
раз	Тефтели мясные	70	9,98	8,50	6,72	128,90	0,05	2,00	12,63	0,74
раз	Картофель запеченный из отварного	130	3,12	6,05	25,40	152,20	0,00	24,00	12,00	1,08
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			16,68	15,04	69,14	445,00	0,12	26,00	47,14	3,66
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из рыбы с овощами	70	6,67	3,59	3,00	71,07	0,04	1,44	18,07	0,31
	Фрукт	100	0,40	0,40	10,40	45,00	0,03	10,00	16,00	2,20
532	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,40
			8,07	8,07	8,07	8,07	8,07	8,07	8,07	8,07
Итого за день			51,21	54,10	212,72	1517,31	2,31	41,99	483,55	11,51

№ рец	12 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
	Обед		12,18	12,85	49,80	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33

55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,20	0,04	13,42	20,61	0,56
раз	Колбета рыбная	70	10,34	1,90	6,80	85,80	0,03	0,14	20,13	0,35
205	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,20	139,10	0,11	4,08	29,09	0,91
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	20	0,24	0,94	1,54	15,60	0,01	2,88	9,60	0,24
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			18,49	12,27	76,89	499,02	0,27	20,77	104,69	9,57
	Полдник									
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			3,38	1,31	36,67	172,00	0,05	0,00	13,41	1,32
	Ужин									
раз	Шницель из свинины	70	10,70	11,70	5,70	176,75	0,08	0,00	13,00	1,50
194	Вермишель отварная	130	4,70	5,70	23,30	172,00	1,50	2,20	15,60	1,10
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			19,27	18,07	72,16	540,07	1,66	2,45	53,86	10,11
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Сырники творожные с фруктовой начинкой	75	4,17	2,40	15,83	104,90	0,02	3,05	51,61	1,51
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,10	18,75	195,61	4,91
			53,32	44,50	235,52	1615,52	2,17	24,87	472,20	23,33
	Итого за день									

№ п/п	13 день (среда)	Выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe
	Завтрак									
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,30	0,06	2,44	97,98	0,70
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
	Обед		6,41	14,67	72,21	449,40	0,18	2,39	384,34	2,43
43	Суп крестьянский со сметаной	200/5	1,90	6,20	12,30	112,50	0,07	9,48	11,59	0,65
раз	Жаркое по-домашнему	150	21,30	19,10	12,20	275,70	0,20	36,60	41,20	1,80
121*	Отурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,60	0,01	2,00	2,80	0,18
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
	Полдник		27,37	26,45	60,98	555,21	0,36	50,42	86,61	4,09
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,60	11,94	69,80	0,02	0,00	4,40	0,30
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
	Ужин		1,66	1,60	25,48	123,90	0,06	0,45	185,91	0,43
раз	Тефтели мясные	60	9,98	8,50	6,72	128,90	0,05	2,00	12,63	0,74
105	Пюре из гороха с маслом	130	13,65	3,02	31,50	207,60	0,26	0,00	69,00	4,00
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		27,21	12,01	75,24	500,40	0,16	0,30	188,94	3,05
	Блюдо из говядины с овощной икрой	100	11,90	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,40
			12,90	12,59	25,47	272,45	0,07	8,37	68,09	1,44
	Итого за день		62,65	54,73	233,91	1628,91	0,76	53,56	845,80	10,00

№ рец	14 день (четверг)		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	138,60	0,31
раз	Каша пшенная с маслом сливочным		200	7,79	9,90	35,91	266,90	0,19	1,46	144,73	1,21
раз	Чай с сахаром		180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
				12,80	18,06	56,87	444,14	0,21	1,57	288,19	2,30
	Обед										
215/1	Суп из овощей со сметаной		200/5	2,90	7,30	10,49	189,07	0,08	6,00	61,39	0,78
раз	Фрикадельки рыбные		70	10,20	1,40	4,90	73,70	0,02	0,19	0,03	0,43
203	Картофель отварной		130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51	0,90
	Зелёный горошек отварной		20	1,00	0,04	2,60	5,40	0,01	2,34	13,37	0,40
раз	Компот из сухофруктов		180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
				20,69	15,60	84,73	617,62	0,30	24,91	110,56	10,02
	Подник										
274	Сдоба обыкновенная		45	3,50	2,80	26,50	145,11	0,07	0,00	7,40	0,30
раз	Чай с сахаром		180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
				3,50	2,80	40,04	199,21	0,07	0,00	12,26	1,08
	Ужин										
раз	Картофель тушеный с рубленой индейкой		170	18,00	21,42	12,01	312,78	0,13	14,94	35,24	2,08
505	Чай с сахаром		180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
				21,58	21,91	49,03	476,68	0,20	14,94	57,75	3,92
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Овощи запеченные с сыром и зеленью		105	2,04	9,48	4,28	103,96	0,04	7,97	55,56	0,53
	Кисломолочный напиток		100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
	Фрукты (Плоды свежие)		150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
				5,44	5,44	5,44	5,44	5,44	5,44	5,44	5,44
Итого за день				58,57	58,37	230,67	1737,65	0,78	41,42	468,76	17,32

15 день (пятница)		выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва		
№ рецеп	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			12,18	12,85	49,80	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33
	Обед									
168	Суп картофельный с рыбной консервой	200	7,80	4,40	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1,00
раз	Тефтели мясные	70	10,00	10,20	3,90	147,14	0,00	0,00	5,40	0,60
193	Вермишель отварная	120	4,43	5,00	27,08	176,40	1,76	0,00	10,23	0,85
199	Капуста тушеная без томата	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,10	17,30	0,65
раз	Напиток витаминный	180	0,05	0,00	13,73	56,25	0,00	2,52	2,63	0,82
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			26,64	21,05	82,45	629,80	1,92	13,45	127,56	4,98
	Полдник									
604	Печенье	1 шт	1,50	1,96	14,90	83,40	0,02	0,00	2,20	0,20
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
	Ужин									
раз	Бжжики мясные	60	9,98	8,50	6,72	128,90	0,05	2,00	12,63	0,74
205	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,20	139,10	0,09	3,40	24,24	0,76
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			16,76	14,88	63,06	432,41	0,22	7,74	67,89	2,96
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,90	0,09	1,60	134,66	0,97
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10
			17,69	14,95	24,02	293,16	0,12	2,30	254,66	1,07
Итого за день			55,58	48,78	208,85	1520,74	2,33	22,84	500,55	11,05

16 день (понедельник)		Выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
№ рецеп	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	200	4,20	9,40	20,10	181,00	0,07	0,91	156,60	0,37
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			5,40	13,60	54,04	359,10	0,09	1,01	167,86	1,59
	Обед									
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,90	7,30	10,49	189,07	0,08	6,00	61,39	0,78
раз	Котлета из свинины	70	10,70	11,70	5,70	176,75	0,08	0,00	13,00	1,50
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5,00	27,08	176,40	1,76	0,00	10,23	0,85
121*	Огурец соленый	20	0,16	0,02	0,34	2,60	0,01	2,00	2,80	0,18
раз	Компот "Витаминка"	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			22,06	24,69	86,77	736,14	2,01	8,25	112,68	10,82
	Полдник									
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
249			3,38	1,31	36,67	172,00	0,05	0,00	13,41	1,32
	Ужин									
75	Рулет картофельный с овощами с маслом сливочным	150	4,90	14,90	31,50	279,30	0,09	5,08	18,98	0,75
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			8,77	15,57	74,66	470,62	0,17	5,33	44,24	8,26
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из мяса с овощной икрой	100	11,90	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04
126	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	0,00
			12,50	12,50	12,50	12,50	12,50	12,50	12,50	12,50
			39,61	55,17	252,14	1737,86	2,32	14,59	338,19	21,99
	Итого за день									

17 день (вторник)		выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
№ п/п	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	138,60	0,31	
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24	
	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
			12,18	17,14	49,80	404,43	0,12	2,84	242,88	1,73	
	Обед										
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,65	
раз	Биточек морской	70	9,50	5,90	12,90	143,80	0,02	0,19	0,03	0,43	
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	3,70	7,30	30,50	182,60	0,00	28,80	14,40	1,30	
133*	Икра морковная без томата	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46	
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			19,32	19,70	96,39	633,81	0,32	31,55	79,20	10,51	
	Полдник										
284/311	Пирожок с яблоками	45	3,48	2,92	21,73	126,82	0,00	0,00	0,00	0,00	
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
			3,48	2,92	35,27	180,92	0,06	0,45	185,50	0,45	
	Ужин										
раз	Кнели из индейки с рисом	60	9,60	6,00	0,00	83,64	0,02	0,00	7,20	0,84	
105	Пюре из гороха с маслом	120/5	17,20	3,12	31,00	200,20	0,26	0,00	69,00	4,00	
505	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
			30,38	9,61	68,02	447,74	0,35	0,00	98,71	6,68	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Омлет с овощами	75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,70	0,88	
	Кисломолочный напиток	100	2,80	2,19	4,14	47,26	0,03	0,70	120,00	0,10	
			7,73	7,97	6,75	129,44	0,07	1,62	175,70	0,98	
	Итого за день		65,36	49,37	249,48	1666,90	0,85	34,84	606,29	19,37	

[illegible]

19 день (четверг)		выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
№ рецеп	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,20	4,20	20,40	124,00	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша пшенная с маслом сливочным	200	7,79	9,90	35,91	266,90	0,19	1,46	144,73	1,21
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			8,99	14,10	69,85	445,00	0,21	1,56	155,99	2,43
	Обед									
33	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,66	4,28	8,20	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72
357/1	Кнели рыбные	70	9,74	0,90	3,10	62,80	0,07	13,28	17,79	0,72
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51	0,90
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	20	0,24	0,94	1,54	15,60	0,01	2,88	9,60	0,24
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			18,23	12,98	79,58	517,34	0,34	45,82	80,95	10,09
	Полдник									
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,60	11,94	69,80	0,02	0,00	4,40	0,30
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			179,25	171,05	846,40	5716,92	2,27	193,42	1863,68	54,50
	Ужин									
раз	Тефтели из индейки	70	9,90	11,30	6,00	165,60	0,02	0,23	12,20	0,85
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	120	4,43	5,00	27,08	176,40	1,76	0,00	10,23	0,85
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			17,91	16,79	70,10	505,90	1,85	0,23	44,94	3,54
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,90	0,09	1,60	134,66	0,97
	Фруктовое пюре	100	1,00	0,20	20,20	92,00	0,02	4,00	14,00	0,40
			15,89	15,89	15,89	15,89	15,89	15,89	15,89	15,89
	Итого за день		224,38	214,92	1065,93	7185,16	4,67	241,03	2145,56	70,56

№ рецеп	20 день (пятница)		Выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва		
	Завтрак			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20		5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200		5,21	10,47	38,27	271,30	0,06	2,44	97,98	0,70
раз	Чай с сахаром	180		0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
				10,22	18,63	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79
	Обед										
49	Суп-пюре из картофеля с гречками	200/12		5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,70	97,00	0,92
раз	Колбасик Особый	60		9,60	6,00	0,00	83,64	0,02	0,00	7,20	0,84
191	Рис припущенный	130		3,22	4,72	32,73	186,38	1,76	0,00	10,23	0,85
раз	Фасоль стручковая отварная	30		0,90	0,09	0,90	9,30	0,03	6,00	19,50	0,33
раз	Компот из свежих фруктов	180		0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
				23,57	17,31	95,34	637,46	2,03	16,04	164,95	4,40
	Полдник										
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45		3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	180		0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт		0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
				3,98	1,91	52,27	239,50	0,10	15,00	37,41	4,62
	Ужин										
73	Рагу из овощей	130		4,38	7,20	15,60	140,40	0,12	6,60	30,30	0,95
раз	Чай с сахаром	180		0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
				7,96	7,69	52,62	304,30	0,19	6,60	52,81	2,79
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Котлета мясная с овощным салатом	60/30		6,36	14,80	7,63	189,95	0,07	1,64	22,00	1,00
532*	Сок фруктовый	150		0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
				6,96	6,96	6,96	6,96	6,96	6,96	6,96	6,96
	Итого за день			45,73	45,54	259,46	1629,80	2,40	40,19	496,61	13,60

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 Карточка Блюда для лечебного питания

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