

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель дошкольного

Генеральный директор

образовательного учреждения №

ООО "Центр социального питания г.Березники"

*В.В. Мелицаева*

Ю.М. Ерниова

" 25 августа 2024г.

*Ю.М. Ерниова*  
августа 2024г.

## ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (ЯСЛИ)

№ п/п	1 день (понедельник)	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	в-ва	
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 манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	23,18	161,24	0,06	1,04	99,58	0,33			
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65			
			9,67	13,47	41,88	329,46	0,08	1,15	242,23	1,29			
		Обед											
168	Суп картофельный с рыбной консервой	150	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74			
раз	Щицель из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9			
табл	Каша гречневая вязкая	100	4,57	6,32	16,44	142,65	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			
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38			
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85			
			21,25	19,44	64,78	524,25	0,28	8,09	162,58	9,83			
		Полдник											
602*	Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14			
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13			
			5,52	5,18	22,98	159,7	0,04	0,38	152,84	0,27			
		Ужин											
раз	Рулет мясной паровой с яйцом	60	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0	14,66	0,92			
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71			
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33			
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64			
			15,94	12,75	54,58	379,77	1,56	1,95	44,87	2,6			
		Ужин дома с 19-00 до 20-00											
		Омлет с зеленым горошком и морковью	75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,7	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		
			8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33		
		Итого за день		60,71	59,17	192,55	1401,51	10,29	19,9	610,85	22,32		

№ рещ	2 день (вторник)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	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
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
	Обед		9,12	11,47	66,61	407,55	0,18	1,51	239,42	1,86
174/2021	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	1,07	3,08	6,74	60,94	0,03	8,03	17,87	0,66
раз	Виточек рыбный	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14	20,13	0,35
205	Картофельное пюре	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
211	Пюре из моркови/ Овощи свежие	30	0,47	1,12	3,25	24,9	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
	Полдник		14,33	10,81	60,41	409,31	0,22	13,67	93,61	8,46
раз	Булочка детского	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0	11,25	0,53
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
	Ужин		6,39	9,3	25,04	209,15	0,06	0,38	161,89	0,66
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	Кисель Вишняка	150	0,02	0	18	70,1	0	0	4,86	0,78
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		16,81	9,26	54,81	345,54	0,05	0,38	146,69	2,05
	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	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88
	Итого за день		62,53	56,72	222,75	1387,43	16,39	31,82	657,49	28,91

№ п/п	3 день (среда)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31		
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53		
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69		
	Обед											
			10,02	12,66	49,2	391,96	0,07	2,42	261,14	1,53		
15/2023	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	1,25	3,22	7,67	73,4	0,05	7,11	8,69	0,49		
раз	Котлета из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9		
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75		
199	Капустя тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65		
раз	Компот из шиповника	150	0,51	0	17,3	71,18	0	45	4,08	3,6		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			15,3	18,17	71,79	518,89	0,27	70,65	59,88	7,24		
	Полдник											
603	Пряник	1 шт	1,2	0,9	15	73,2	0,02	0	2,2	0,2		
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13		
			5,48	5,68	22,56	163,3	0,04	0,38	152,84	0,33		
	Ужин											
раз	Тертеля мясные	50	7,1	6,03	4,8	92,08	0,05	2	12,63	0,74		
190	Рис отварной	110	2,48	3,63	25,18	157,7	1,76	0	10,23	0,85		
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	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			12,38	11,22	59,81	393,71	1,86	4,62	53,94	3,09		
	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		55,1	58,8	226,62	1725,3	2,36	106,19	705,42	17,05		

№ п/п	4 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Fe		
	Завтрак											
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44		
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,1	108,55	0,91		
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49		
			9,58	12,16	71,91	437,33	0,19	1,45	230,37	1,84		
	Обед											
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42		
раз	Хлебцы куриные	50	8,7	7,6	4,9	122,3	0,05	2	12,63	0,74		
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71		
60*	Салат из свежклы отварной	30	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81		
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			17,29	16,17	72,63	510,45	1,61	16,48	78,41	8,91		
	Полдник											
290	Шанежка с картофелем	45	4,5	4,9	25,9	166,2	0,04	0	11,25	0,53		
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13		
			8,78	9,68	33,46	256,3	0,06	0,38	161,89	0,66		
	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	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			11,37	6,79	51,98	373,76	0,09	0,04	141,32	2,57		
	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		
	Кисломологичный 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		55,92	63,12	266,36	1921,04	2,15	50,41	813,29	19,06		



№ п/п	6 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			К/кал.	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 пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,57	5,44	27,3	182,8	0,11	1,04	106,88	1,5	
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49	
			13,12	9,84	59,3	419,09	0,16	1,4	360,9	2,3	
	Обед										
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78	
раз	Биточек из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9	
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71	
129	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	0,01	2,88	9,6	0,24	
раз	Напиток витаминный	150	0,04	0	11,44	46,9	0	2,1	2,2	0,5	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			17,8	21,4	73,02	628,31	1,68	10,98	102,77	3,98	
	Полдник										
602*	Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14	
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
			5,52	5,18	22,98	159,7	0,04	0,38	152,84	0,27	
	Ужин										
раз	Ёжики мясные	50	3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2	12,63	0,74	
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	110	3,2	6,2	25,82	154,5	0	28,8	14,4	1,3	
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			9,3	12,39	58,55	360,03	0,09	33,32	40,2	3,5	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Коглеты 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		54,57	58,23	235,82	1780,53	2,02	54,4	688,15	11,68	

№ п/п	№ рещ	7 день (вторник)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
		Завтрак											
110*		Бутерброд с повидлом на багоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44		
раз		Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	23,18	161,24	0,06	1,04	99,58	0,33		
раз		Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69		
		Обед		6,96	10,45	56,66	350,58	0,09	1,62	155,03	1,46		
37		Суп картофельный с бобовыми	150	1,41	2,3	8,16	59,28	0,1	5,7	72,75	0,69		
раз		Тфтели из рыбы	50	4,4	1,03	4,6	45,3	0,02	0,19	0,03	0,43		
205		Картофельное пюре	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76		
199		Капуста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65		
раз		Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38		
124*		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
		Полдник		11,99	9,53	62,38	393	0,27	14,6	134,71	8,76		
270		Булочка Российская	30	2,13	1,45	19,6	99,9	0,03	0,04	7,73	0,29		
249		Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13		
		Ужин		6,41	6,23	27,16	190	0,05	0,42	158,37	0,42		
раз		Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62		
493*		Стушенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01		
раз		Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
122*		Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
		Ужин дома с 19-00 до 20-00		16,79	9,26	48,09	320,52	0,05	0,38	145,88	1,92		
		Блюдо из творога с фруктовым салатом	75	4,17	2,4	15,83	104,9	0,02	3,05	51,61	1,51		
		Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1		
		Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3		
		Итого за день		7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	195,61	4,91		
				49,72	40,66	229,86	1473,76	0,56	35,77	789,6	17,47		





№ рецеп	9 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			В1	С	Са	Fe	в-ва	
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	6	62,5	0,02	0,11	138,6	0,31		
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	3	51	0,13	1,16	117,6	0,93		
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08		65,34	0,01	0,48	49,05	0,69		
			11,49	11,55	42,13		358,88	0,16	1,75	305,25	1,93		
	Обед												
8/2024	Свекольник со сметаной	150/5	1,12	3,8	6	6	62,5	0,03	8,03	17,87	0,66		
раз	Котлета рыбная Любительская	50	6,25	1,58	3	3	51	0,04	0,4	25,5	0,4		
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9		134,02	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	150	0,24	0,15	16,4		67,93	0,01	0,21	6,34	5,38		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78		87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			13,77	11,16	66,68		408,69	0,29	27,08	77,72	8,18		
	Полдник												
раз	Пирог разборник	50	4,87	4,48	39,56		162,16	0,05	0,06	14,17	0,82		
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56		90,1	0,02	0,38	150,64	0,13		
			9,15	9,26	47,12		252,26	0,07	0,44	164,81	0,95		
	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	0	0,1	0,01		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28		45,08	0	0	4,05	0,65		
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1		65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			13,35	10,79	55,78		353,16	0,07	0,4	188,04	1,85		
	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		50,82	56,91	231,47		1629,61	0,73	42,21	983,22	16,97		



№ рецепта	11 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe	в-ва
108*	Завтрак 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	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,1	108,55	0,91	
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69	
	Обед		11,95	16,53	47,43	388,66	0,17	1,69	296,2	1,91	
51	Суп-пюре из разных овощей с гречками	150/12	1,73	3	7,82	65,19	0,04	4,5	43,17	0,45	
раз	Биточек из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9	
табл	Каша гречневая вязкая	100	4,57	6,32	16,44	142,65	0,09	0,71	70,88	1,72	
60*	Салат из свежклы отварной	30	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81	
раз	Компот из шиповника	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
	Полдник		21,54	24,39	57,52	539,26	0,28	9,79	307,14	4,86	
602*	Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14	
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
	Ужин		5,52	5,18	22,98	159,7	0,04	0,38	152,84	0,27	
раз	Тефтели мясные	50	7,1	6,03	4,8	92,08	0,05	2	12,63	0,74	
раз	Картофель запеченный из отварного	110	2,8	6,4	9,8	124,16	0	24	12	1,08	
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		12,1	12,72	42,43	338,37	0,09	28,52	37,8	3,28	
	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		59,18	63,01	203,96	1634,06	0,67	55,82	842,05	13,23	

№ п/п	12 день (вторник)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31		
45	Суп молочный с хлопьями овсяными	150	3,7	4,6	14	111,4	0,05	0,68	117,45	0,28		
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49		
			11,25	9	46	347,69	0,1	1,04	371,47	1,08		
	Обед											
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42		
раз	Котлета рыбная	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14	20,13	0,35		
205	Картофельное пюре	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76		
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24		
раз	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			13,98	10,18	55,79	389,47	0,22	16,7	89,82	8		
	Полдник											
раз	Шанежка наливная	45	3,8	1,4	21,8	112,2	0,07	0	7,4	0,3		
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13		
			8,08	6,18	29,36	202,3	0,09	0,38	158,04	0,43		
	Ужин											
раз	Пудинг творожный с яблоками	120	9,2	6,5	20,8	239,5	0,06	1,05	89,7	0,64		
раз	Соус фруктовый	30	0,02	0	5,8	23,3	0	0	4,86	0,78		
505	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			11,37	6,79	51,98	373,76	0,1	1,05	109,15	2,71		
	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		52,25	37,34	218,7	1532,88	0,61	37,92	924,09	17,13		

№ рецеп	13 день (среда)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44		
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	23,18	161,24	0,06	1,04	99,58	0,33		
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69		
			6,96	10,45	56,66	350,58	0,09	1,62	155,03	1,46		
	Обед											
192/2022	Супл крестьянский со сметаной	150/5	1,22	3,46	6,82	63,98	0,03	6,66	12,8	0,4		
раз	Картофель тушёный с рубленой свиной	150	21,3	19,1	12,2	275,7	0,2	36,6	41,2	1,8		
121*	Огурец солёный/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,07	5	5,2	0,14		
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			26,74	23,52	50,95	478,43	0,35	50,21	84,39	3,52		
	Полдник											
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3		
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13		
			5,94	6,38	19,5	159,9	0,04	0,38	155,04	0,43		
	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	120	12,94	2,87	28,5	184,1	0,22	0	57,5	3,33		
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82		
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			17,7	5,48	56,49	337,74	0,28	2,52	81,67	5,29		
	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		70,24	58,42	209,07	1599,1	0,83	63,1	544,22	12,14		

№ рецеп	14 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
	Завтрак										
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,57	5,44	27,3	182,8	0,11	1,04	106,88	1,5	
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49	
			13,12	14,13	59,3	419,09	0,16	1,4	360,9	2,3	
	Обед										
174/2021	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	1,07	3,08	6,74	60,94	0,03	8,03	17,87	0,66	
раз	Фрикадельки рыбные	50	7,3	1	3,5	52,6	0,01	0,2	0,01	0,4	
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	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 сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
			14,77	9,86	67,92	408,73	0,25	26,88	52,23	8,18	
	Полдник										
274	Сдоба обыкновенная	45	3,5	2,8	26,5	145,11	0,07	0	7,4	0,3	
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
			7,78	7,58	34,06	235,21	0,09	0,38	158,04	0,43	
	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	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
			16,79	9,26	48,09	320,52	0,05	0,38	145,88	1,92	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Овощи запеченные с сыром и зеленью	105	2,04	9,48	4,28	103,96	0,04	7,97	55,56	0,53	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
			5,44	12,27	24,02	218,72	0,12	23,67	199,56	3,93	
	Итого за день		57,9	53,1	233,39	1602,27	0,67	52,71	916,61	16,76	

№ п/п	15 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	в-ва	
	Завтрак											
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31		
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93		
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69		
			11,49	11,55	42,13	358,88	0,16	1,75	305,25	1,93		
	Обед											
168*	Суп картофельный с рыбной консервой	150	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74		
раз	Рулет мясной паровой с яйцом	60	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0	14,66	0,92		
193	Вермишель отварная	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71		
199	Капустя тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65		
раз	Напиток витаминный	150	0,04	0	11,44	46,9	0	2,1	2,2	0,5		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			22,85	16,52	71,71	513,2	1,64	11,49	111,45	4,37		
	Полдник											
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2		
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13		
			5,78	6,74	22,46	173,5	0,04	0,38	152,84	0,33		
	Ужин											
раз	Ёжики куриные	60	6,3	9,3	7,8	140,1	0,05	2	12,63	0,74		
205	Картофельное пюре	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76		
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33		
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			11,11	14,82	42,85	357,99	0,18	7,35	58,55	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		
	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		68,92	64,58	203,17	1696,73	2,14	23,27	882,75	10,17		

№ п/п	16 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44		
93*	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	150	3,2	7,1	15,1	135,75	0,05	0,68	117,5	0,2		
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49		
			6,94	11,83	60,08	372,9	0,1	1,03	239,32	1,13		
	Обед											
215/1	Суп из овощей со сметаной	150/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78		
раз	Котлета из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9		
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	23,49	154,8	1,47	0	8,53	0,71		
133*	Фасоль отварная/Икра морковная	20	0,16	0,02	6,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18		
532*	Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69	0,02	4	14	0,4		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			18,36	20,16	74,81	629,61	1,7	12	107,77	3,82		
	Полдник											
602*	Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14		
290	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13		
249			5,52	5,18	22,98	159,7	0,04	0,38	152,84	0,27		
	Ужин											
75	Рулет картофельный с овощами	130	3,2	7,1	15,4	161,7	0,2	6,6	24,6	0,9		
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	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			6	8,66	45,23	305,63	0,25	9,22	55,68	2,4		
	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		49,32	58,82	223,97	1715,79	2,19	42	633,7	8,66		



№ п/п	17 день (вторник)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31		
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93		
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69		
			11,49	15,84	42,13	358,88	0,16	1,75	305,25	1,93		
	Обед											
37	Суп картофельный с бобовыми	150	1,41	2,3	8,16	59,28	0,1	5,7	72,75	0,69		
раз	Биточек морской	50	6,8	4,2	9,2	102,7	0,01	0,2	0,01	0,4		
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	110	3,2	6,2	25,82	154,5	0	28,8	14,4	1,3		
121*	Огурец солёный	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46		
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			14,93	15,5	80,25	507,93	0,17	36,8	118,53	9,08		
	Полдник											
284/311	Пирожок с яблоками	45	3,48	2,92	21,73	126,82	0	0	0	0		
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13		
			7,76	7,7	29,29	216,92	0,02	0,38	150,64	0,13		
	Ужин											
раз	Лепешки 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	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			12,17	8,59	52,38	315,26	0,07	0,4	192,8	2,62		
	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		54,08	55,6	210,8	1528,43	0,49	40,95	942,92	14,74		

№ п/п	18 день (средн)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31		
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	23,18	161,24	0,06	1,04	99,58	0,33		
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49		
			12,21	9,71	55,18	397,53	0,11	1,4	353,6	1,13		
	Обед											
8/2024	Свёкольник со сметаной	150/5	1,12	3,8	6	62,5	0,03	8,03	17,87	0,66		
раз	Фрикадельки мясные	50	7,4	7,64	4,18	109,08	0,04	0	6,88	6,23		
таб	Каша гречневая вязкая	100	4,57	6,32	16,44	142,65	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	150	0,51	0	17,3	71,18	0	45	4,08	3,6		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			16,68	18,19	63,4	478,05	0,23	58,74	116,56	13,24		
	Полдник											
283	Ватрушка с повидлом	45	5,3	1,9	31,4	164,7	0,04	0	11,25	0,53		
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13		
			9,58	6,68	38,96	254,8	0,06	0,38	161,89	0,66		
	Ужин											
раз	Ёжики мясные	60	6,3	9,3	7,8	140,1	0,05	2	12,63	0,74		
205	Картофельное пюре	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76		
раз	Кисель из конфитюра	150	0,09	0	29	116,5	0	0,04	3,2	0,3		
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			10,84	14,29	61,3	428,98	0,18	5,44	50,61	2,44		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
	Голубцы ленивые с мясом с зеленью	100	6,59	6,69	4,93	106,21	0,04	12,42	33,62	1,46		
	Сок фруктовый	200	1	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		56,9	55,76	243,97	1757,57	0,64	82,38	730,28	19,33		



№ рел	20 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
	Завтрак											
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31		
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53		
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49		
			11,46	16,54	60,7	439,77	0,09	2,19	327,51	1,33		
	Обед											
60*	Салат из свежклв отварной	30	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81		
4/20/24	Суп-пюре "Вкусный" с тренками	150/12	4,3	3,96	18,82	142,6	0,1	5,67	71,4	0,68		
раз	Зразы из пыллёнка	50	12,2	1,6	6,8	171,27	0,14	7,7	97	0,92		
191	Рис припущенный	110	2,7	3,9	27,9	157,71	1,76	0	10,23	0,85		
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
			22,92	20,88	85,67	632,11	2,06	19,52	225,22	4,44		
	Полдник											
603	Пряник	1 шт	1,2	0,9	15	73,2	0,02	0	2,2	0,2		
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13		
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3		
			6,08	6,28	38,16	230,8	0,09	15,38	176,84	3,63		
	Ужин											
310*	Дйцо варёное	21	2,56	2,32	0,16	31,51	0,02	0	11	0,5		
137/2018	Рагу овощное	110	3,7	6,1	13,2	118,8	0,12	6,6	30,3	0,95		
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82		
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
			8,46	8,71	41,19	272,44	0,18	9,12	54,47	2,91		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00											
532*	Котлета мясная с овощным салатом	60/30	6,36	14,8	7,63	189,95	0,07	1,64	22	1		
	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		55,88	67,81	248,95	1832,57	2,54	62,85	830,04	16,61		

Использованы сборники рецептов:

260 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 Уланда разработчик МКУП "Центр социального питания г. Вязьмы"