

СОГЛАСОВАНО

Руководитель дошкольного

образовательного учреждения № 67

" 21 " июля 2026г.

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

ООО "Центр социального питания г.Березники"

Ю.М.Ернова

21 июля 2026г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (ЯСЛИ)

№ рецеп	1 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
	Завтрак									
602/2012	Вафля	1 шт	0,9	5	13,2	102	0,02	0	2,2	0,14
пр107/20	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	23,18	161,25	0,06	1,04	99,58	0,33
пр162/20	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
		350	5,56	10,31	49,92	317,35	0,08	1,04	106,64	1,25
	Обед									
168/2012	Суп картофельный с рыбной консервой	150	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74
пр15/20	Шницель из свинины	50	7,2	10,4	7,8	152,3	0,07	0	7	0,9
681/2010	Каша гречневая вязкая	110	4,57	6,32	16,44	142,65	0,09	0,71	70,88	1,72
пр20/20	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,88	1	25,68	127,56	0,05	0	14,05	0,85
		500	21,63	21,11	73,84	574,37	0,27	5,21	152,98	9,59
	Полдник									
110/2012	Бутерброд с повидлом на батоне	10/40	3,84	1,44	24,7	167,6	0,06	2	7,8	0,7
249/1998	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
		200	8,12	6,22	32,26	257,7	0,08	2,38	158,44	0,83
	Ужин									
пр79/201	Рулет мясной паровой с яйцом	50	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0	14,66	0,92
193/1998	Макаронные изделия отварные	120	4,41	4,23	28,26	168,88	1,47	0	8,53	0,71
пр74/201	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4
122/2012	Хлеб пшеничный	50	5,2	1,15	35,35	172,6	0,07	0	17,65	1,06
		400	19,43	14,05	80,3	509,67	1,6	2,34	54,21	3,09
	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
Итого за день			63,07	60,02	244,65	1667,42	10,36	19,3	480,6	23,09

№ рецеп	2 день (вторник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
	Завтрак									
108/2012	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
пр107/20	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	145	4,7	6,6	19,11	155,5	0,13	1,16	117,6	0,93
пр108/20	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
		350	12,76	15,39	56,03	414,42	0,19	1,57	394,7	1,83
	Обед									
пр174/20	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,07	3,08	6,74	60,94	0,03	8,03	17,87	0,66
пр158/20	Биточек рыбный	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14	20,13	0,35
205/1998	Картофельное пюре	110	2,34	4,44	17,08	117,6	0,09	3,4	24,24	0,76
пр103/20	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,88	1	25,68	127,56	0,05	0	14,05	0,85
		500	14,92	10,04	70,74	435,23	0,21	11,78	82,63	8
	Полдник									
пр187/20	Булочка детская	50	4,3	1,5	32	159,2	0,04	0	11,25	0,53
249/1998	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
		200	8,58	6,28	39,56	249,3	0,06	0,38	161,89	0,66
	Ужин									
211/1998	Пюре из моркови	40	0,5	1,34	2,57	24,6	0,01	1,5	14,2	0,21
пр15/202	Пудинг из творога с рисом "Нежный" с соусом молочным сладким	120/30	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62
пр15/202	Кисель Вишенка	180	0,02	0	18	70,1	0	0	4,86	0,78
122/2012	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,69	21,21	103,56	0,04	0	10,54	0,64
		400	17,64	9,49	60,81	401,26	0,04	0,38	146,4	2,04
	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	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88
итого за день			69,78	57,08	243,02	1516,09	16,38	29,99	801,5	28,41

№ рецеп	3 день (среда)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
	Завтрак									
105/2012	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
пр107/20	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
пр108/20	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
		350	10,23	12,85	51,82	405,03	0,08	2,52	270,95	1,67
	Обед									
60/2012	Салат из свёклы отварной	30	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81
пр15/202	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,25	3,22	7,67	73,4	0,05	7,11	8,69	0,49
пр15/202	Котлета из свинины	50	7,2	10,4	7,8	152,3	0,07	0	7	0,9
203/1998	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
пр161/20	Компот из шиповника	150	0,51	0	17,3	71,18	0	45	4,08	3,6
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,88	1	25,68	127,56	0,05	0	14,05	0,85
		530	15,14	19,82	78,35	585,64	0,26	65,55	42,58	6,59
	Полдник									
603/2012	Пряник	1 шт	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0	2,2	0,2
249/1998	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
		200	6,05	6,19	30,06	199,9	0,04	0,38	152,84	0,33
	Ужин									
пр158/20	Тефтели мясные	50	7,1	6,03	4,8	92,08	0,05	2	12,63	0,74
190/1998	Рис отварной	110	2,85	3,73	29,53	165,13	1,76	0	10,23	0,85
пр161/20	Соус томатный	30	0,6	1,27	2	21,8	0,01	0,1	17,91	0,04
пр162/20	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122/2012	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,69	21,21	103,56	0,04	0	10,54	0,64
		400	13,72	11,72	71,27	438,82	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			57,06	61,65	254,76	1886,83	2,36	101,19	697,93	16,54

№ реп	4 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe
	Завтрак									
110/2012	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
пр107/20	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	140	4,53	5,45	25,71	170,37	0,14	1,1	108,55	0,91
пр108/20	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
		350	8,78	10,28	75,61	430,15	0,2	1,5	253,45	1,94
	Обед									
пр174/20	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42
пр15/202	Хлебцы куриные	50	8,7	7,6	4,9	122,3	0,05	2	12,63	0,74
193/1998	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
пр20/202	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,88	1	25,68	127,56	0,05	0	14,05	0,85
		500	17,81	15,28	76,71	522,99	1,6	12,28	57,01	8,1
	Полдник									
274/1998	Сдоба обыкновенная	50	3,93	3,06	29,48	161,23	0,06	0	6,6	0,4
249/1998	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
		200	8,21	7,84	37,04	251,33	0,08	0,38	157,24	0,53
	Ужин									
пр87/201	Пудинг творожный с яблоками	130	9,96	7,04	22,53	259,45	0,05	0,04	121,87	0,5
пр15/202	Соус фруктовый	40	0,02	0	7,7	31	0	0	4,86	0,78
пр162/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
122/2012	Хлеб пшеничный	50	5,2	1,15	35,35	172,6	0,07	0	17,65	1,06
		400	15,18	8,19	79,12	517,15	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			58,88	59,91	304,86	2064,82	2,2	46,26	818,24	18,77

№ рецеп	5 день (пятница)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
108/2012	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
пр135/20	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	145	3,71	4,4	21,3	138,3	0,05	0,68	117,45	0,28
пр108/20	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
		350	10,03	13,69	44,42	339,85	0,09	1,37	314,91	1,42
	Обед									
пр192/20	Суп крестьянский со сметаной	150	1,39	4,65	9,28	84,57	0,03	0,4	8,21	0,35
146/1998	Фрикадельки рыбные	50	7,45	3,85	3,93	57,55	0,04	0	6,88	6,23
205/1998	Картофельное пюре	110	2,34	4,44	17,08	117,6	0,09	3,4	24,24	0,76
пр103/20	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,88	1	25,68	127,56	0,05	0	14,05	0,85
		500	15,3	14,09	72,37	455,21	0,22	4,01	59,72	13,57
	Полдник									
604/2012	Печенье	1 шт	1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0	2,2	0,2
249/1998	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
126/2012	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
		315	6,75	7,83	41,76	261,85	0,09	15,38	176,84	3,63
	Ужин									
310/2012	Яйцо варёное	21	2,55	2,3	0,15	31,5	0,02	0	11	0,5
пр137/20	Рагу овощное	150	2,8	7,99	19,8	166,7	0,12	6,6	30,3	0,95
пр162/20	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122/2012	Хлеб пшеничный	50	5,2	1,15	35,35	172,6	0,07	0	17,65	1,06
		401	10,6	11,44	69,03	427,05	0,21	9,12	61,58	3,33
	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			54	57,52	235,24	1673,9	0,68	43	766,67	23,51

№ рец	6 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
602/2012	Вафля	1 шт	0,9	5	13,2	102	0,02	0	2,2	0,14
пр107/20	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,57	5,44	27,3	182,8	0,11	1,04	106,88	1,5
пр108/20	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
		350	9,52	11,07	70	420,58	0,17	1,34	247,58	2,23
	Обед									
36/1998	Суп из овощей со сметаной	150	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78
15/2023	Биточек из свинины	50	7,2	10,4	7,8	152,3	0,07	0	7	0,9
193/1998	Макаронные изделия (ракушки) отварные с зеленым горошком	110	4,3	3,2	23,8	132,06	1,47	0	8,53	0,71
пр15/202	Напиток витаминный	150	0,04	0	11,44	46,9	0	2,1	2,2	0,5
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,88	1	25,68	127,56	0,05	0	14,05	0,85
		500	18,32	21,9	79,21	647,89	1,67	8,1	93,17	3,74
	Полдник									
105/2012	Бутерброд с сыром на батоне	10/40	6,52	3,96	28,6	175,8	0,03	0,11	152,6	0,6
249/1998	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
		200	10,8	8,74	36,16	265,9	0,05	0,49	303,24	0,73
	Ужин									
пр10/202	Ёжики мясные	50	3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2	12,63	0,74
пр111/20	Картофель и овощи тушеные в соусе	120	3,4	6,7	28,15	168,55	0	28,8	14,4	1,3
пр162/20	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122/2012	Хлеб пшеничный	50	5,2	1,15	35,35	172,6	0,07	0	17,65	1,06
		400	12,55	13,75	82,13	480,8	0,12	33,32	47,31	3,92
	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			60,02	64,88	289,47	2028,57	2,06	51,57	722,74	12,25

№ рецеп	7 день (вторник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
	Завтрак									
110/2012	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
83/1998	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	140	3,2	7,1	15,1	135,75	0,05	0,68	117,5	0,2
пр108/20	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
		350	5,71	12,43	51,2	338,16	0,09	1,36	182,76	1,47
	Обед									
37/1998	Суп картофельный с бобовыми	150	1,41	2,3	8,16	59,28	0,1	5,7	72,75	0,69
пр158/20	Тефтели из рыбы	50	4,4	1,03	4,6	45,3	0,02	0,19	0,03	0,43
205/1998	Картофельное пюре	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
пр20/202	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,88	1	25,68	127,56	0,05	0	14,05	0,85
		500	12,23	9,18	65,24	406,57	0,26	9,5	117,41	8,11
	Полдник									
270/1998	Булочка Российская	50	3,54	2,42	32,67	166,5	0,03	0,04	7,73	0,29
249/1998	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
			7,82	7,2	40,23	256,6	0,05	0,42	158,37	0,42
	Ужин									
211/1998	Пюре из моркови	40	0,5	1,34	2,57	24,6	0,01	1,5	14,2	0,21
329/2012	Пудинг творожный запеченный с соусом фруктовым	110/40	16,4	10,94	31	268	0	0,38	131	0,62
пр162/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
122/2012	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,69	21,21	103,56	0,04	0	10,54	0,64
		400	19,52	11,63	65,75	450,26	0,04	0,38	146,4	2,04
	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			52,85	45,63	257,99	1671,25	0,54	30,41	800,55	16,95

№ рец	8 день (среда)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
	Завтрак									
108/2012	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
45/1998	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	145	4,28	3,98	12,94	107,36	0,05	0,68	117,45	0,28
пр108/20	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
		400	12,34	12,77	49,86	366,28	0,11	1,09	394,55	1,18
	Обед									
пр9/2023	Салат Степной	30	0,45	3,06	2,37	39	0,02	1,76	5,98	0,2
49/1998	Суп-пюре из картофеля с гречками	150/8	2,98	3,21	18,93	116,59	0,1	5,67	71,4	0,68
пр15/202	Голубцы ленивые	50	4	5,4	5,03	85,5	0,01	0,45	28,5	1,2
681/2010	Каша гречневая вязкая	110	4,57	6,32	16,44	142,65	0,09	0,71	70,88	1,72
пр161/20	Компот из шиповника	150	0,51	0	17,3	71,18	0	45	4,08	3,6
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,88	1	25,68	127,56	0,05	0	14,05	0,85
		538	15,94	15,93	83,38	582,48	0,25	51,83	188,91	8,05
	Полдник									
604/2012	Печенье сдобрики	3 шт	1,67	4,52	16,42	113,25	0,02	0	4,4	0,3
249/1998	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
		250	5,95	9,3	23,98	203,35	0,04	0,38	155,04	0,43
	Ужин									
пр15/202	Шницель из цыпленка	50	6,35	7,46	4,5	110,6	0,08	0	13	1,5
105/1998	Пюре из гороха	120	13,5	3	29,76	192,1	0,08	3,1	27	0,8
пр162/20	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122/2012	Хлеб пшеничный	50	5,2	1,15	35,35	172,6	0,07	0	17,65	1,06
		400	25,1	11,61	83,34	531,55	0,23	5,62	60,28	4,18
	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			68,35	57,99	254,18	1872,34	0,68	73,34	839,4	15,5

№ рецеп	9 день (четверг)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
105/2012	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
пр107/20	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
пр108/20	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
		350	11,7	11,74	44,75	371,95	0,17	1,85	315,06	2,07
	Обед									
пр8/2024	Свёкольник со сметаной	150	1,12	3,8	6	62,5	0,03	8,03	17,87	0,66
133/1998	Котлета рыбная	50	7,4	1,38	4,85	61,38	0,04	0,4	25,5	0,4
203/1998	Картофель отварной с капустой тушеной 90/20	110	2,4	4,86	19,01	126,9	0,09	13,44	8,76	0,75
пр103/20	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,88	1	25,68	127,56	0,05	0	14,05	0,85
		500	15,04	11,19	71,94	446,27	0,22	22,08	72,52	8,04
	Полдник									
пр57/199	Пирог разборник	50	4,87	4,48	39,56	162,16	0,05	0,06	14,17	0,82
249/1998	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
		200	9,15	9,26	47,12	252,26	0,07	0,44	164,81	0,95
	Ужин									
пр158/20	Лепешки с творогом	130	10	8,3	21,2	181	0,03	0,4	173,35	0,55
пр190/20	Соус молочный пломбир	40	1,2	2,2	9,2	61,2	0	0	0,1	0,01
пр162/20	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
122/2012	Хлеб пшеничный	50	5,2	1,15	35,35	172,6	0,07	0	17,65	1,06
		400	16,4	11,65	79,29	468,9	0,1	0,4	195,96	2,4
	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			65,35	57,99	262,86	1796	0,7	37,31	995,75	17,52

№ рец	10 день (пятница)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
110/2012	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
пр107/20	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
пр108/20	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
		350	8,16	12,68	78,6	463,26	0,1	2,23	218,39	1,56
	Обед									
пр192/20	Рассольник домашний со сметаной	150	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54
пр79/201	Рулет мясной паровой с яйцом	50	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0	14,66	0,92
193/1998	Вермишель отварная с пюре из свеклы 90/20	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
пр20/202	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,88	1	25,68	127,56	0,05	0	14,05	0,85
		500	18,79	16,29	78,16	530,99	1,62	10,17	56,92	8,4
	Полдник									
604/2012	Печенье	1шт	1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0	2,2	0,2
249/1998	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
		200	6,15	7,23	26,16	194,35	0,04	0,38	152,84	0,33
	Ужин									
75/1998	Запеканка картофельная с овощами	130	3,22	9,64	20,44	181,48	0,09	5,08	18,98	0,75
пр161/200	Соус томатный	40	0,6	1,27	2	21,8	0,01	0,1	17,91	0,04
пр74/2010	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4
122/2012	Хлеб пшеничный	50	5,2	1,15	35,35	172,6	0,07	0	17,65	1,06
		400	9,45	12,7	70,45	430,49	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			60,84	64,45	292,99	1979,75	2,11	37,6	774,72	16,91

Использованы сборники рецептов:

- 1998 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Пермь 1998
- Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Пермь
- 2012 2012
- 2010 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год
- приказ Блюда разработанные ООО "Центр социального питания г. Березники"