

Руководитель дошкольного

образовательного учреждения № 67

"21" июля 2026г.



Генеральный директор

ООО "Центр социального питания г.Березники"

Ю.М.Ернова

21 июля 2026г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (для детей с хроническими заболеваниями-пищевая аллергия)

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

№ рец	1 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
	Завтрак									
125/2012	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	30	2,88	1,08	21,45	106,8	0,05	0	8,55	0,54
пр161/2020	Каша ячневая с маслом сливочным	190	2,5	3,3	21,6	126,5	0,06	2,44	97,98	0,7
пр162/2020	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
		400	5,38	4,38	56,59	287,4	0,11	2,44	111,39	2,02
	Обед									
168/2012	Суп картофельный с рыбной консервой	200	7,8	4,4	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1
пр15/2023	Шницель из свинины	70	10,08	14,14	10,92	213,22	0,08	0	13	1,5
203/1998	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,75
пр20/2023	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06
		630	25,74	26,16	96,5	726,38	0,33	19,52	121,37	10,76
	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
пр162/2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	4,86	0,78
		250	3,84	1,44	39,74	227,7	0,06	2	12,66	1,48
	Ужин									
пр 6/2023	Тефтели из свинины	70	7,7	16,8	7	210	0,05	2	12,63	0,74
193/1998	Макаронные изделия отварные	130	4,79	4,59	30,62	182,95	1,5	2,2	15,6	1,1
пр74/2016	Компот из свежих фруктов	200	0,48	0,71	14,1	60,7	0,01	2,34	13,37	0,4
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06
		450	17,82	23,35	83,82	613,1	1,63	6,54	59,25	3,3
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Омлет с зелёным горошком и морковью	75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,7	0,88
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	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	8,57	22,35	196,94	0,12	16,62	199,7	4,28
итого за день			61,11	63,9	299	2051,52	2,25	47,12	504,37	21,84

№ рец	2 день (вторник)	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
пр161/2020	Каша геркулесовая с маслом сливочным	195	3,3	4,8	20,5	138	0,17	1,54	156,78	1,24
пр162/2020	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
			8,31	12,96	41,46	315,24	0,19	1,65	300,24	2,33
	Обед									
пр174/2020	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	13,42	20,61	0,56
пр158/2019	Биточек рыбный	70	10,3	1,93	6,77	85,38	0,03	0,14	20,13	0,35
205/1998	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91
пр103/201	Компот из изюма	180	0,5	0,1	23,4	96,9	0,01	0,25	7,61	6,45
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06
		630	19,69	12,04	87,66	548,03	0,26	17,89	95,09	9,33
	Полдник									
пр187/2022	Булочка детская	50	4,3	1,5	32	159,2	0,04	0	11,25	0,53
пр162/2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	4,86	0,78
		250	4,3	1,5	47,04	219,3	0,04	0	16,11	1,31
	Ужин									
пр165/2020	Колбасик Особый	70	9,1	11,03	7,7	166,7	0,02	0	7,2	0,84
105/1998	Пюре из гороха	130	14,62	3,24	32,24	208,11	0,11	4,08	29,09	0,91
пр15/2023	Кисель Вишенка	200	0,02	0	20	77,8	0	0	4,86	0,78
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06
		450	28,59	15,52	92,04	612,06	0,2	4,08	58,8	3,59
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из рыбы с зеленью	100	12,48	3,11	6,03	102,03	0,06	0,74	42,48	0,62
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			15,88	5,9	25,77	216,79	0,14	16,44	186,48	4,02
Итого за день			76,77	47,92	293,97	1911,42	0,83	40,06	656,72	20,58

№ рец	3 день (среда)	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
пр161/2020	Каша ячневая с маслом сливочным	190	2,5	3,3	21,6	126,5	0,06	2,44	97,98	0,7
пр162/2020	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
		400	7,51	7,17	42,56	303,74	0,08	2,55	241,44	1,79
	Обед									
пр15/2023	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,6	8,1	23,3	108	0,07	9,48	11,59	0,65
пр15/2023	Котлета из свинины	70	10,08	14,14	10,92	213,22	0,08	0	13	1,5
203/1998	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,75
пр74/2016	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06
		630	21,68	30,32	102,56	693,41	0,32	25,26	64,37	4,36
	Полдник									
125/2012	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	50	4,8	1,8	35,75	178	0,06	0	8,6	0,54
пр162/2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	4,86	0,78
		250	4,8	1,8	50,79	238,1	0,06	0	13,46	1,32
	Ужин									
пр 6/2023	Тефтели из свинины	70	7,7	16,8	7	210	0,05	2	12,63	0,74
190/1998	Рис отварной	130	3,27	4,71	34,91	195,15	0,02	0	3,88	0,42
пр162/2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	4,86	0,78
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06
		450	15,82	22,76	89,05	624,7	0,14	2	39,02	3
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из мяса с овощным гарниром	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	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			61,73	73,12	308,22	2117,39	0,72	57,93	535,91	15,33

№ рец	4 день (четверг)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	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
пр 161/2020	Каша пшённая с маслом сливочным	190	3,6	3,8	24,9	148,2	0,17	1,54	156,78	1,24
пр162/2020	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
		400	4,80	8,00	58,84	326,30	0,19	1,64	168,04	2,46
	Обед									
пр174/2020	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	13,42	20,61	0,56
пр158/2012	Тефтели из рыбы	70	6,18	1,43	6,43	63,37	0,02	0,19	0,03	0,43
193/1998	Макаронные изделия отварные	130	4,79	4,59	30,62	182,95	1,5	2,2	15,6	1,1
пр20/2023	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06
		630	17,38	10,96	94,02	554,49	1,64	16,06	61,5	9,6
	Полдник									
125/2012	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	50	4,8	1,8	35,75	178	0,06	0	8,6	0,54
пр162/2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	4,86	0,78
		250	4,8	1,8	50,79	238,1	0,06	0	13,46	1,32
	Ужин									
пр161/2020	Кнели из индейки с рисом	70	9,97	10,16	3,94	147,14	0	0	5,4	0,6
203/1998	Картофель отварной	130	2,72	3,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,75
пр162/2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	4,86	0,78
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06
		450	17,54	14,6	74,66	524,82	0,16	13,44	36,67	3,19
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Котлеты овощные с творогом	150	5,5	15,53	16,64	228,44	0,12	16,36	57,3	1,68
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			8,9	18,32	36,38	343,2	0,2	32,06	201,3	5,08
итого за день			53,42	53,68	314,69	1986,91	2,25	63,20	480,97	21,65

№ рец	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
пр161/2020	Каша рисовая с маслом сливочным	195	2	3,1	28,2	148,1	0,06	1,53	143,6	0,45
пр162/2020	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
		400	7,01	11,26	49,16	325,34	0,08	1,64	287,06	1,54
	Обед									
39/1998	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,08	9,08	10,6	0,68
146/1998	Фрикадельки рыбные	70	10,56	5,41	5,52	80,82	0,06	0,2	35	0,6
205/1998	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91
пр103/201	Компот из изюма	180	0,5	0,1	23,4	96,9	0,01	0,25	7,61	6,45
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06
		630	20,94	14,3	98,63	575,54	0,33	13,61	99,95	9,7
	Полдник									
604/2012	Печенье	1шт	1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0	2,2	0,2
пр162/2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	4,86	0,78
126/2012	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
		350	2,47	3,05	49,24	231,85	0,07	15	31,06	4,28
	Ужин									
пр164/2020	Колбасик Малютка	70	9,4	10,6	7,75	164,6	0,1	0	5,4	0,74
пр137/2018	Рагу овощное	130	2,45	6,9	17,18	144,5	0,06	8	35,17	0,72
пр162/2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	4,86	0,78
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06
		450	16,7	18,75	72,07	528,65	0,23	8	63,08	3,3
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Пудинг мясной с овощами	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
			11,32	10,47	7,66	189,94	0,07	13,12	153,62	1,56
итого за день			58,44	57,83	276,76	1851,32	0,78	51,37	634,77	20,38

№ рец	6 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
604/2012	Печенье	1шт	1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0	2,2	0,2
пр161/2020	Каша ячневая с маслом сливочным	200	2,5	3,3	21,6	126,5	0,06	2,44	97,98	0,7
пр162/2020	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
		400	4,37	5,75	53,74	284,85	0,08	2,44	105,04	1,68
	Обед									
36/1998	Суп из овощей со сметаной	200	1,54	4,69	10,07	92,19	0,08	6	61,39	0,78
15/2023	Биточек из свинины	70	10,08	14,14	10,92	213,22	0,08	0	13	1,5
193/1998	Макаронные изделия (ракушки) отварные с зеленым горох	130	5,04	3,92	28,5	160,2	1,5	2,2	15,6	1,1
пр15/2023	Напиток витаминный	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06
		630	21,56	24	95,32	681,31	1,73	10,72	110,27	5,26
	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
пр162/2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	4,86	0,78
		250	6,52	3,96	43,64	235,9	0,03	0,11	157,46	1,38
	Ужин									
пр15/2023	Ёжики мясные	70	7,28	10,92	9,14	153,4	0,08	0	13	1,5
пр111/201	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	2,88	5,58	23,47	110,44	0	28,8	14,4	1,3
пр74/2016	Компот из свежих фруктов	200	0,48	0,71	14,1	60,7	0,01	2,34	13,37	0,4
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06
		450	15,49	18,46	78,81	483,99	0,16	31,14	58,42	4,26
	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			56,77	61,59	293,48	1899,45	2,05	52,73	462,63	14,21

№ рец	7 день (вторник)	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
пр161/2020	Каша геркулесовая с маслом сливочным	190	3,3	4,8	20,5	138	0,17	1,54	156,78	1,24
пр162/2020	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
		400	4,50	9,00	54,44	316,10	0,19	1,64	168,04	2,46
	Обед									
37/1998	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,08	9,81	14,43	0,65
пр158/2012	Тефтели из рыбы	70	8,95	5,48	9,16	121,07	0,02	0,19	0,03	0,43
205/1998	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91
пр20/2023	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06
		630	18,73	15,27	92,03	580,17	0,29	14,33	68,81	9,5
	Полдник									
125/2012	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	50	4,8	1,8	35,75	178	0,06	0	8,6	0,54
пр162/2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	4,86	0,78
		250	4,8	1,8	50,79	238,1	0,06	0	13,46	1,32
	Ужин									
174/1998	Фрикадельки из свинины	70	10,68	9,97	5,33	153,79	0,04	0	6,88	6,23
203/1998	Картофель отварной	130	2,72	3,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,75
пр162/2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	4,86	0,78
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06
		450	18,25	14,41	76,05	531,47	0,2	13,44	38,15	8,82
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из творога с фруктовым салатом	75	4,17	2,4	15,83	104,9	0,02	3,05	51,61	1,51
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	195,61	4,91
Итого за день			53,85	45,67	308,88	1885,50	0,84	48,16	484,07	27,01

№ рец	8 день (среда)	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
пр 161/2023	Каша пшённая с маслом сливочным	195	3,6	3,8	24,9	148,2	0,17	1,54	156,78	1,24
пр162/2020	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
		400	8,61	11,96	45,86	325,44	0,19	1,65	300,24	2,33
	Обед									
49/1998	Суп-пюре из картофеля с гренками	200/10	3,89	4,26	24,65	152,61	0,14	7,7	97	0,92
пр15/2023	Голубцы ленивые	70	5,6	7,6	7,05	119,8	0,01	0,45	28,5	1,2
пр111/2011	Картофель запеченный из отварного	130	3,11	12,7	26,85	234,64	0	24	12	1,08
пр74/2016	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06
		640	17,88	26,45	103,31	721,11	0,23	34,49	168,52	4,66
	Полдник									
604/2012	Печенье сдобрики	3 шт	1,67	4,52	16,42	113,25	0,02	0	4,4	0,3
пр162/2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	4,86	0,78
		250	1,67	4,52	31,46	173,35	0,02	0	9,26	1,08
	Ужин									
пр15/2023	Шницель из свинины	70	10,08	14,14	10,92	213,22	0,08	0	13	1,5
105/1998	Пюре из гороха	130	14,62	3,24	32,24	208,11	0,11	4,08	29,09	0,91
пр17/2010	Компот "Витаминка"	200	0,32	0,2	21,86	90,6	0,01	0,25	7,61	6,45
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06
		450	29,87	18,83	97,12	671,38	0,27	4,33	67,35	9,92
	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			67,05	70,14	291,37	2079,96	0,76	54,89	585,99	19,65

№ рец	9 день (четверг)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
1052012	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
пр161/2020	Каша геркулесовая с маслом сливочным	190	3,3	4,8	20,5	138	0,17	1,54	156,78	1,24
пр162/2020	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
		400	8,31	8,67	41,46	315,24	0,19	1,65	300,24	2,33
	Обед									
пр174/2020	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	13,42	20,61	0,56
133/1998	Котлета рыбная	70	10,3	1,93	6,77	85,38	0,03	0,14	20,13	0,35
203/1998/п	Картофель отварной с зеленым горошком 110/20	130	3,2	5,19	22,55	139,2	0,09	13,44	8,76	0,75
пр103/201	Компот из изюма	180	0,5	0,1	23,4	96,9	0,01	0,25	7,61	6,45
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06
		630	20,12	11,98	90,01	548,13	0,24	27,25	74,76	9,17
	Полдник									
125/2012	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	50	4,8	1,8	35,75	178	0,06	0	8,6	0,54
пр162/2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	4,86	0,78
		250	4,8	1,8	50,79	238,1	0,06	0	13,46	1,32
	Ужин									
пр123/2017	Биточек из индейки	70	5,6	10,1	4,69	118,3	0,1	0	6,64	0,353
193/1998	Макаронные изделия отварные	130	4,79	4,59	30,62	182,95	1,5	2,2	15,6	1,1
пр162/2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	4,86	0,78
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06
		450	15,24	15,94	82,45	520,8	1,67	2,2	44,75	3,293
	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			26,12	28,30	39,52	513,24	0,28	25,08	494,80	8,12

№ 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
пр161/2020	Каша ячневая с маслом сливочным	190	2,5	3,3	21,6	126,5	0,06	2,44	97,98	0,7
пр162/2020	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
		400	3,7	7,5	55,54	304,6	0,08	2,54	109,24	1,92
	Обед									
пр192/2020	Рассольник домашний со сметаной	200	1,66	4,28	8,2	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72
пр161/2020	Кнели из индейки с рисом	70	9,97	10,16	3,94	147,14	0	0	5,4	0,6
193/1998	Вермишель отварная	130	4,79	4,59	30,62	182,95	1,5	2,2	15,6	1,1
пр20/2023	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06
		630	21,56	20,46	94,54	660,55	1,65	15,73	64,05	9,93
	Полдник									
604/2012	Печенье	1шт	1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0	2,2	0,2
пр162/2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	4,86	0,78
		250	1,87	2,45	33,64	164,35	0,02	0	7,06	0,98
	Ужин									
75/1998	Запеканка картофельная с овощами	150	4,96	14,84	31,45	279,2	0,09	5,08	18,98	0,75
454/2012	Соус сметанный	50	0,78	4,7	1,7	52,94	0,01	0,05	21,7	0,06
пр74/2016	Компот из свежих фруктов	200	0,48	0,71	14,1	60,7	0,01	2,34	13,37	0,4
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06
		450	11,07	21,5	79,35	552,29	0,18	7,47	71,7	2,27
	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		56,49	50,57	241,72	1596,35	1,94	27,45	236,33	15,24

Использованы сборники рецептур:

1998

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Пермь 1998

2012

Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2012

приказ

Блюда разработанные ООО "Центр социального питания г. Березники"

2010

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год