

СОГЛАСОВАНО
 Руководителем дошкольного
 образовательного учреждения № 92
 «Детский сад «Солнышко»
 от 20.08.2024г.

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (ВСЛД)

УТВЕРЖДАЮ
 Генеральный директор
 ООО "Центр солидарного питания г.Березники"
 Ю.М.Ернова
 от августа 2024г.

№ п/п	1 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		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 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		
	Обед		9,67	13,47	41,88	329,46	0,08	1,15	242,23	1,29		
168	Суп картофельный с рыбной консервой	150	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74		
раз	Шницель из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9		
таба	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		
	Полдник		21,25	19,44	64,78	524,25	0,28	8,09	162,58	9,83		
602*	Вафли	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	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		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		15,94	12,75	54,58	379,77	1,56	1,95	44,87	2,6		
	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 (Фрукты 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		60,71	59,17	192,55	1401,51	10,29	19,9	610,85	22,32		

№ рецеп	2 день (вторник)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва	
			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	Биточек 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 детская	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	

№ рецепта	4 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/ккал	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 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	
	Обед		9,58	12,16	71,91	437,33	0,19	1,45	230,37	1,84	
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 свежклй 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	
	Полдник		17,29	16,17	72,63	510,45	1,61	16,48	78,41	8,91	
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	
	Ужин		8,78	9,68	33,46	256,3	0,06	0,38	161,89	0,66	
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	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		11,37	6,79	51,98	373,76	0,09	0,04	141,32	2,57	
	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		55,92	63,12	266,36	1921,04	2,15	50,41	813,29	19,06	

№ рецеп	6 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества			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	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	Виточек 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*	Вафли	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	Ежики 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											
	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		54,57	58,23	235,82	1780,53	2,02	54,4	688,15	11,68		

№ п/п	7 день (вторник)	Завтрак	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	в-за	
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											
37		Суп картофельный с бобовыми	150	1,41	2,3	8,16	59,28	0,1	5,7	72,75	0,69		
раз		Тефтели 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		
				11,99	9,53	62,38	393	0,27	14,6	134,71	8,76		
		Поддник											
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		
				6,41	6,23	27,16	190	0,05	0,42	158,37	0,42		
		Ужин											
раз		Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62		
493*		Сладенное 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		
				16,79	9,26	48,09	320,52	0,05	0,38	145,88	1,92		
		Ужин дома с 19-00 до 20-00											
		Бюффе 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 (Флоды 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		49,72	40,66	229,86	1473,76	0,56	35,77	789,6	17,47		

№ п/п	8 день (среда)	Завтрак	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У	К/кал	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		
45	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	150	4,28	3,98	12,94	107,36	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		
	Обед		11,83	12,67	44,94	343,65	0,1	1,04	371,47	1,08		
49	Суп-пюре из картофеля с тренками	150/12	4,3	3,96	18,82	142,6	0,1	5,67	71,4	0,68		
раз	Шницель 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		
133*	Икра свекольная	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46		
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		
	Подник		20,26	21,33	77,33	606,25	0,32	53,27	178,39	8,21		
	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		
	Ужин		5,94	6,38	19,5	159,9	0,04	0,38	155,04	0,43		
раз	Голубцы ленивые	70	6,8	8,2	10,9	146,4	0,01	0,45	28,5	1,2		
раз	Картофельное пюре с морковью	100	1,7	4,5	8,5	82	0,08	3,1	27	0,8		
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		10,7	12,99	47,23	350,53	0,13	6,07	68,67	3,46		
	Блюдо из льшленка 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		57,75	61,75	202,62	1649,01	0,64	75,18	814,19	14,84		

№ п/п	9 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Fe		
	Завтрак											
105*	Бутерброд с сыром на багете	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		
	Ужин		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	62,5	0,03	8,03	17,87	0,66		
раз	Колбета рыбная Любительская	50	6,25	1,58	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 яблок	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		13,77	11,16	66,68	408,69	0,29	27,08	77,72	8,18		
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		
	Ужин		9,15	9,26	47,12	252,26	0,07	0,44	164,81	0,95		
раз	Латшевник 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		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		13,35	10,79	55,78	353,16	0,07	0,4	188,04	1,85		
	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		
	Итого за день		13,06	14,15	19,76	256,62	0,14	12,54	247,4	4,06		
			60,82	56,91	231,47	1629,61	0,73	42,21	983,22	16,97		

№ рецепта	II день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	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
			11,95	16,53	47,43	388,66	0,17	1,69	296,2	1,91
	Обед									
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
таба	Каша гречневая вязкая	100	4,57	6,32	16,44	142,65	0,09	0,71	70,88	1,72
60*	Салат из свежкл 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
			21,54	24,39	57,52	539,26	0,28	9,79	307,14	4,86
	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	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
			12,1	12,72	42,43	338,37	0,09	28,52	37,8	3,28
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из рыбы с овощами	70	6,67	3,59	3	71,07	0,04	1,44	18,07	0,31
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	16	2,2
532	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4
			8,07	4,19	33,6	208,07	0,09	15,44	48,07	2,91
	Итого за день		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
105*	Завтрак 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
	Обед		11,25	9	46	347,69	0,1	1,04	371,47	1,08
17/4/2021	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
	Подлник		13,98	10,18	55,79	389,47	0,22	16,7	89,82	8
раз	Шанежка наливная	45	3,8	1,4	21,8	112,2	0,07	0	7,4	0,3
2/19	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
	Ужин		8,08	6,18	29,36	202,3	0,09	0,38	158,04	0,43
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
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		11,37	6,79	51,98	373,76	0,1	1,05	109,15	2,71
	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

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда (состав)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У	К/ккал	В1	С	Са	Fe	
		Завтрак										
110*	раз	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	
		Обед		6,96	10,45	56,66	350,58	0,09	1,62	155,03	1,46	
192/2022	раз	Суп 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*	раз	Огурец соленый/ 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*	раз	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
		Полдник		26,74	23,52	50,95	478,43	0,35	50,21	84,39	3,52	
		Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3	
249	раз	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
		Ужин		5,94	6,38	19,5	159,9	0,04	0,38	155,04	0,43	
310*	раз	Яйцо варёное	21	2,56	2,32	0,16	31,51	0,02	0	11	0,5	
105	раз	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*	раз	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		17,7	5,48	56,49	337,74	0,28	2,52	81,67	5,29	
		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	

№ п/п	14 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	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	
	Обед										
			13,12	14,13	59,3	419,09	0,16	1,4	360,9	2,3	
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	
	Зеленый 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	
	Полдник		14,77	9,86	67,92	408,73	0,25	26,88	52,23	8,18	
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	
	Ужин		7,78	7,58	34,06	235,21	0,09	0,38	158,04	0,43	
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	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		16,79	9,26	48,09	320,52	0,05	0,38	145,88	1,92	
	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	
	Итого за день		57,9	53,1	233,39	1602,27	0,67	52,71	916,61	16,76	

№ рецепта	15 день (пятница)	Время приема	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва	
				Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
105*	Бутерброд с сыром на батоне	Завтрак	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
реп	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93	
реп	Чай с молоком		150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69	
		Обед		11,49	11,55	42,13	358,88	0,16	1,75	305,25	1,93	
168*	Суп картофельный с рыбной консервой		150	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74	
реп	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	
реп	Калюста тушеная		30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65	
	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	
		Подник		22,85	16,52	71,71	513,2	1,64	11,49	111,45	4,37	
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	
		Ужин		5,78	6,74	22,46	173,5	0,04	0,38	152,84	0,33	
реп	Ёжик 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	
реп	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	
		Ужин дома с 19-00 до 20-00		11,11	14,82	42,85	357,99	0,18	7,35	58,55	2,47	
	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	0	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	24,9	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		

№ рецепта	17 день (вторник)	Завтрак	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва	
				Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe	
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31		
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 соевый	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	Лепшевик 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		
	Кисло-молочный 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 (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 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	Свекольник 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	
табл.	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	Ежики 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	

№ п/п	19 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			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		
45	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	150	4,28	3,98	12,94	107,36	0,05	0,68	117,45	0,28		
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69		
	Обед		6,58	9,12	46,42	296,7	0,08	1,26	172,9	1,41		
19/2/2022	Рассольник домашний со сметаной	150/5	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54		
357/1	Кнели рыбные	50	6,9	0,6	2,2	44,9	0,05	9,5	12,7	0,5		
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75		
129	Икра кабачковая/Овощи свежие	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24		
раз	Компот из изюма	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		13,78	10,49	64,97	417,41	0,26	35,99	64,79	8,26		
	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		
	Ужин		5,94	6,38	19,5	159,9	0,04	0,38	155,04	0,43		
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62		
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01		
раз	Чай с сахаром	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 моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97		
	Фруктовое пюре	100	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4		
			15,89	12,96	40,08	337,9	0,11	5,6	148,66	1,37		
	Итого за день		58,98	48,21	219,06	1532,43	0,54	43,61	687,27	13,39		

№ рецеп	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	
	Обед		11,46	16,54	60,7	439,77	0,09	2,19	327,51	1,33	
60*	Салат из свежих 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 гречками	150/12	4,3	3,96	18,82	142,6	0,1	5,67	71,4	0,68	
раз	Зразы из пылушка	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	
	Подлник		22,92	20,88	85,67	632,11	2,06	19,52	225,22	4,44	
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 (Фрукты свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
	Ужин		6,08	6,28	38,16	230,8	0,09	15,38	176,84	3,63	
310*	Яйцо 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	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		8,46	8,71	41,19	272,44	0,18	9,12	54,47	2,91	
	Котлета мясная с овощным салатом	60/30	6,36	14,8	7,63	189,95	0,07	1,64	22	1	
532*	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
	Итого за день		6,96	15,4	23,23	257,45	0,12	16,64	46	4,3	
			55,88	67,81	248,95	1832,57	2,54	62,85	830,04	16,61	

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 образовательных учреждений, Пермь 2012

200/1 Картофелька блюма для лечебного питания

200/2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 года

раз Блюда разработаны: МКУП "Центр социального питания г. Вязьмы"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 454134806024145915483320249861407208698181236607

Владелец Добровольская Любовь Владимировна

Действителен с 14.08.2024 по 14.08.2025