СОГЛАСОВАНО
Руководитель дошкольного
образовательного учреждения №92
_____
"21" 07 2026г.

УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Центр социального питания г.Березники"
_____ Ю.М.Ернова
21 июль 2026г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ

№ рец	1 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
602/2012	Вафля	1 шт	0,9	5	13,2	102	0,02	0	2,2	0,14
пр107/2017	Каша манная молочная с маслом сливочным	200	6,21	7,08	30,91	214,98	0,08	1,38	132,77	0,44
пр162/2020	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
		400	7,11	12,08	57,65	371,08	0,1	1,38	139,83	1,36
	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
681/2010	Каша гречневая вязкая	130	3,9	3,9	18,2	124,8	0,09	0,71	70,88	1,72
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	26,92	23,87	91,12	693,05	0,33	6,79	183,49	11,73
	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	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,02	0,45	180,77	0,15
		250	9,43	7,82	34,08	284,91	0,08	2,45	188,57	0,85
	Ужин									
пр79/2016	Рулет мясной паровой с яйцом	70	11	9,37	4,7	132,5	0,05	0	14,66	0,92
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
122/2012	Хлеб пшеничный	50	5,2	1,15	35,35	172,6	0,07	0	17,65	1,06
		450	21,47	15,82	84,77	548,75	1,63	4,54	61,28	3,48
	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			**73,26**	**68,16**	**289,97**	**2094,73**	**2,26**	**31,78**	772,87	**21,7**

№ 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
пр107/2017	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	195	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
пр108/2017	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
		400	15,23	17,77	65,76	486,11	0,23	1,95	433,88	2,14
	Обед									
пр174/2021	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,42	4,11	8,99	81,25	0,04	10,71	23,82	0,88
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	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	19,84	12,64	91,46	562,08	0,26	15,18	98,3	9,65
	Полдник									
пр187/2022	Булочка детская	50	4,3	1,5	32	159,2	0,04	0	11,25	0,53
249/1998	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,02	0,45	180,77	0,15
		250	9,89	7,88	41,38	276,51	0,06	0,45	192,02	0,68
	Ужин									
211/1998	Пюре из моркови	50	0,79	1,87	5,42	41,57	0,01	1,89	10,98	0,46
пр15/2023/	Пудинг из творога с рисом "Нежный" с соусом молочным	130/40	19,82	13,54	34,63	313,4	0,01	0,38	131,29	0,063
пр15/2023	Кисель Вишенка	180	0,02	0	18	70,1	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
		450	25,04	14,69	87,98	556,1	0,08	0,38	153,8	1,903
	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			**85,88**	**58,88**	**312,35**	**2097,59**	**0,77**	**34,4**	**1064,48**	**18,393**

№ рец	3 день (среда)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	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
пр107/2017	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	190	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7
пр108/2017	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
		400	11,53	15,47	61,39	472,85	0,1	3,13	295,44	1,84
	Обед									
60/2012	Салат из свеклы отварной	50	0,85	2,5	4,65	45,27	0,01	4,23	21,3	0,81
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
пр161/2000	Компот из шиповника	180	0,68	0	26	63,22	0	54	4,9	4,31
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06
		680	21,93	29,68	115,9	702,02	0,31	76,92	55,9	8,27
	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	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,02	0,45	180,77	0,15
		250	7,36	7,79	31,88	227,11	0,04	0,45	182,97	0,35
	Ужин									
пр158/2019	Тефтели мясные	70	9,98	8,5	6,72	128,9	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
пр161/2000	Соус томатный	30	0,15	1,05	1,56	16,8	0,01	0,1	17,91	0,04
пр162/202	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122/2012	Хлеб пшеничный	40	4,16	0,92	28,28	138,1	0,07	0	17,65	1,06
		450	17,61	15,18	85,2	535,2	0,15	4,62	54,7	3,08
	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			**70,35**	**79,19**	**317,63**	**2194,62**	**0,72**	**113,24**	**766,63**	**18,4**

№ рец	4 день (четверг)	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
пр107/2017	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	190	6,04	7,27	34,29	227,16	0,19	1,46	144,73	1,21
пр108/2017	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
		400	10,29	12,1	84,19	486,94	0,25	1,86	289,63	2,24
	Обед									
пр174/202	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
пр15/2023	Хлебцы куриные	70	12,2	10,6	6,8	171,27	0,03	0,5	28	1
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	23,4	20,13	94,39	662,39	1,65	16,37	89,47	10,17
	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	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,02	0,45	180,77	0,15
		250	9,52	9,44	38,86	278,54	0,08	0,45	187,37	0,55
	Ужин									
пр87/2016	Пудинг творожный с яблоками	150	20,5	9	27,12	271,9	0,05	0,04	121,87	0,5
пр15/2023	Соус фруктовый	50	0,01	0	5,57	22,26	0,01	2	4,86	0,78
пр162/2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	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
		450	25,71	10,15	83,08	526,86	0,13	2,04	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			**77,82**	**70,14**	**336,9**	**2297,93**	**2,31**	**52,78**	**917,01**	**21,16**

№ 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
пр135/201	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	195	5,8	6,2	34,1	214,4	0,06	1,3	155,6	0,3
пр108/2017	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
		400	12,12	15,49	57,22	415,95	0,1	1,99	353,06	1,44
	Обед									
192/2022	Суп крестьянский со сметаной	200	1,9	6,2	12,3	112,5	0,07	9,48	11,59	0,65
146/1998	Фрикадельки рыбные	70	10,46	5,41	5,52	80,82	0,04	0	6,88	6,23
205/1998	Картофельное пюре	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	20,48	18,21	93,52	588,77	0,3	13,81	72,82	15,3
	Полдник									
604/2012	Печенье	1шт	1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0	2,2	0,2
249/1998	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,02	0,45	180,77	0,15
126/2012	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
		365	8,06	9,43	43,58	289,06	0,09	15,45	206,97	3,65
	Ужин									
310/2012	Яйцо варёное	21	2,55	2,3	0,15	31,5	0,02	0	11	0,5
пр137/201	Рагу овощное	180	3,4	9,6	23,8	200,1	0,06	8	35,17	0,72
пр162/202	Чай с лимоном	200	0,05	0	14	57	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
		451	11,2	13,05	73,3	461,2	0,15	10,52	66,45	3,1
	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			**63,18**	66,65	**275,28**	**1944,92**	**0,71**	54,89	**852,92**	**25,05**

№ рец	6 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
602/2012	Вафля	1 шт	0,9	5	13,2	102	0,02	0	2,2	0,14
пр107/2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,42	7,26	36,4	243,73	0,14	1,38	142,51	1,99
пр108/2017	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
		400	11,37	12,89	79,1	481,51	0,2	1,68	283,21	2,72
	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 горош	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	5,2	1,15	35,35	172,6	0,07	0	17,65	1,06
		630	21,91	23,9	98,57	694,46	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
249/1998	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,02	0,45	180,77	0,15
		250	12,11	10,34	37,98	293,11	0,05	0,56	333,37	0,75
	Ужин									
пр10/2023	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	3,7	7,3	30,5	182,6	0	28,8	14,4	1,3
пр162/202	Чай с лимоном	200	0,05	0	15,25	62,5	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
		450	16,23	19,37	90,24	571,1	0,15	31,32	47,68	4,68
	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			**70,45**	**75,92**	**327,86**	**2253,58**	**2,18**	**52,6**	**805,97**	**15,04**

№ рец	7 день (вторник)	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
83/1998	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	190	4,2	9,4	20,1	181	0,07	0,91	156,6	0,37
пр108/2017	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
		400	6,71	14,73	56,2	383,41	0,11	1,59	221,86	1,64
	Обед									
37/1998	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,08	9,81	14,43	0,65
пр158/201	Тефтели из рыбы	70	8,95	5,48	9,16	121,07	0,02	0,19	0,03	0,43
205/1998	Картофельное пюре	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									
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	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,02	0,45	180,77	0,15
		250	9,13	8,8	42,05	283,81	0,05	0,49	188,5	0,44
	Ужин									
211/1998	Пюре из моркови	50	0,79	1,87	5,42	41,57	0,01	1,89	10,98	0,46
329/2012//	Пудинг творожный запеченный с соусом фруктовым	120/50	18,01	11,9	37,28	305,91	0	0,38	135,86	1,4
пр162/2020	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
		450	24	14,92	91,59	574,18	0,08	2,27	169,35	3,7
	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			**66,14**	**58,91**	**317,44**	**2041,23**	**0,63**	**37,43**	**844,13**	**20,19**

№ 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
45/1998	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	195	5,58	6,12	19,73	156,08	0,07	0,91	156,6	0,37
пр108/2017	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
		400	13,64	14,91	56,65	415	0,13	1,32	433,7	1,27
	Обед									
9/2023	Салат Степной	50	0,75	5,1	3,95	65	0,02	1,76	5,98	0,2
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
681/2010	Каша гречневая вязкая	130	3,9	3,9	18,2	124,8	0,04	4,62	13,4	1,1
пр161/202	Компот из шиповника	180	0,6	0,3	22,2	105	0	54	4,9	4,31
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06
		690	18,84	17,31	104,2	661,66	0,26	66,77	161,45	8,59
	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	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,02	0,45	180,77	0,15
		250	7,26	10,9	25,8	230,56	0,04	0,45	185,17	0,45
	Ужин									
пр15/2023	Шницель из цыпленка	70	8,89	10,45	6,3	154,8	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
пр162/202	Чай с лимоном	200	0,05	0	15,25	62,5	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
		450	28,76	14,84	89,14	598,01	0,26	6,6	62,37	4,29
	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			**77,52**	**66,34**	**289,41**	**2093,91**	**0,74**	**89,56**	883,31	**16,26**

№ рец	9 день (четверг)	выход	Пищевые вещества				Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	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
пр107/201	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	190	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
пр108/2017	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
		410	13,49	13,98	51,96	428,74	0,21	2,23	354,24	2,38
	Обед									
пр8/2024	Свёкольник со сметаной	200	1,54	5,07	8,04	83,3	0,04	10,71	23,82	0,88
133/1998	Котлета рыбная	70	10,3	1,93	6,77	85,38	0,03	0,14	20,13	0,35
203/1998//	Картофель отварной с капустой тушеной	110/20	2,72	5,78	22,64	151,23	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	19,91	14,13	92,95	576,26	0,24	24,54	77,97	9,49
	Полдник									
пр57/1998	Пирог разборник	50	4,87	4,48	39,56	162,16	0,05	0,06	14,17	0,82
249/1998	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,02	0,45	180,77	0,15
		250	10,46	10,86	48,94	279,47	0,07	0,51	194,94	0,97
	Ужин									
пр158/201	Лапшевник с творогом	150	16,11	8,79	21,05	223,32	0,03	0,4	173,35	0,55
пр190/202	Соус молочный пломбир	50	2	3,7	15,33	103	0,01	0,2	27	0,04
пр162/2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	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
		450	23,31	13,64	86,77	559,02	0,11	0,6	222,86	2,43
	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			**80,23**	**66,76**	**300,38**	**2100,11**	**0,77**	**40,42**	**1097,41**	**19,33**

№ 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
пр107/2017	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	190	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7
пр108/2017	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
		400	9,46	15,3	88,17	531,08	0,12	2,84	242,88	1,73
	Обед									
пр192/202	Рассольник домашний со сметаной	200	1,66	4,28	8,2	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72
пр79/2016	Рулет мясной паровой с яйцом	70	11	9,37	4,7	132,5	0,05	0	14,66	0,92
193/1998//	Вермишель отварная с пюре из свеклы 110/20	130	4,35	4,63	28,06	171,4	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	22,15	19,71	92,74	634,36	1,7	15,73	73,31	10,25
	Полдник									
604/2012	Печенье	1шт	1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0	2,2	0,2
249/1998	Молоко кипяченое	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,02	0,45	180,77	0,15
		250	7,46	8,83	27,98	221,56	0,04	0,45	182,97	0,35
	Ужин									
75/1998	Запеканка картофельная с овощами	150	4,96	14,84	31,45	279,2	0,09	5,08	18,98	0,75
пр161/2000	Соус томатный	50	1	2,12	3,3	36,33	0,01	0,1	17,91	0,04
пр74/2016	Компот из свежих фруктов	200	0,48	0,71	14,1	60,7	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
		450	11,64	18,82	84,2	548,83	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			**50,71**	**62,66**	**293,09**	**1935,83**	**2,04**	**26,54**	**567,07**	**14,58**

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

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

приказ Блюда разработанные ООО "Центр социального питания г. Березники"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 177207672783977166131780821922435929425640267993

Владелец Добровольская Любовь Владимировна

Действителен С 29.09.2026 по 29.09.2027