

Генеральный директор
ООО "Центр социального питания г.Березники"
Ю.М.Ернова

ноябрь 2026г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (ЯСЛИ)

[illegible]

№ рецепта	2 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			У	К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			В1	C	Ca	Fe		
	Завтрак												
пр108/2012	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	Горш 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	Битонек 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	120/30	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62			
пр15/202	Кисель Вишняк	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			
	Кисло-молочный 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			
			69,78	57,08	243,02	1516,09	16,38	29,99	801,5	28,41			
	того за день												

№ рецепта	3 день (среда)	выход	Пищевые вещества		У	К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У		В1	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 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
пр161/206	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
пр161/206	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 (Фрукты свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			11,92	11,07	23,36	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

№ п/п	4 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У			В1	С	Са	Fe	
11-14	10/2012	Завтрак	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
	140		4,53	5,45	25,71	170,37	0,14	1,1	108,55	0,91		
	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		
15-18	Обед											
		150	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42		
		50	8,7	7,6	4,9	122,3	0,05	0,2	12,63	0,74		
		110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71		
19-22	Макаронные изделия отварные	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38		
		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		
23-26	Полдник											
		50	3,93	3,06	20,48	161,23	0,06	0	6,6	0,4		
		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		
27-30	Ужин											
		130	9,96	7,04	22,53	259,45	0,05	0,04	121,87	0,5		
		40	0,02	0	7,7	31	0	0	4,86	0,78		
		180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
31-34	Чай с сахаром	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		
35-38	Ужин дома с 19-00 до 20-00	150	5,5	15,53	16,64	228,44	0,12	16,36	57,3	1,68		
		100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1		
		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		
39-40	Фрукты (Плоды свежие)		58,88	59,91	304,86	2064,82	2,2	66,26	818,24	18,77		

№ п/п	5 день (питания)	выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	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	
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	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	
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	

№ рецеп	6 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества		У	К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж			В1	С	Ca	Fe	
602/2012	Завтрак										
	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	430,58	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	Ёжки мясные	50		3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2	12,63	0,74
пр11/20	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 лимонном	180		0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122/2012	Хлеб пшеничный	50		5,2	1,15	35,25	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

№ ред.	7 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			K/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В 1	С	Ca	Fe
110/2012	Завтрак	10/20		1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4
83/1998	Бутерброд с повидлом на батоне	140		3,2	7,1	15,1	135,75	0,05	0,68	117,5
	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	180		1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86
пр108/20	Чай с молоком	350		5,71	12,43	51,2	338,16	0,09	1,36	182,76
	Обед									
37/1998	Суп картофельный с бобовыми	150		1,41	2,3	8,16	59,28	0,1	5,7	72,75
пр158/24	Тестели из рыбы	50		4,4	1,03	4,6	45,3	0,02	0,19	0,03
205/1998	Картофельное пюре	110		2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24
пр20/202	Компот из сухофруктов	150		0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	40		3,88	1	25,68	127,56	0,05	0	14,05
		500		12,23	9,18	65,24	406,57	0,26	9,5	117,41
	Полдник									
270/1998	Булочка Российская	50		3,54	2,42	32,67	166,5	0,03	0,04	7,73
249/1998	Молоко кипяченое	150		4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64
				7,82	7,2	40,23	256,6	0,05	0,42	158,37
	Ужин									
211/1998	Пюре из моркови	40		0,5	1,34	2,57	24,6	0,01	1,5	14,2
329/2012	Пудинг творожный запеченный с соусом фруктовым	110/40		16,4	10,94	31	268	0	0,38	131
пр162/20	Чай с сахаром	180		0	0	13,54	54,1	0	0	4,86
122/2012	Хлеб пшеничный	30		3,12	0,69	21,21	103,56	0,04	0	10,54
		400		19,52	11,63	65,75	450,26	0,04	0,38	146,4
	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
	Кисломолочный напиток	100		2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120
	Фрукты (Плоды свежие)	150		0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24
				7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	195,61
			52,85	45,63	257,99	1671,25	0,54	30,41	800,55	16,95

Итого за день.

№ рецепта	8 день (среда)	выход	Пищевые вещества			У	К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			В1	С	Ca	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 Стеллой	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	14,06	0,85		
		538	15,94	15,93	83,38	582,48	0,25	51,83	188,91	8,05		
Полдник												
604/2012	Печенье слоистое	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		

№ рецепта	10 день (пятница)	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
пр107/20	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140		3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49
пр108/20	Какао с молоком	180		3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5
		350		8,16	12,68	78,6	463,26	0,1	2,23	218,39
	Обед									
пр192/20	Рассольник домашний со сметаной	150		1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34
пр79/20	Рулет мясной паровой с яйцом	50		9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0	14,66
193/1998	Вермишель отварная с пюре из свеклы 90/20	110		4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53
пр20/202	Компот из сухофруктов	150		0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34
124/2012	Хлеб ржанно-пшеничный	40		3,88	1	25,68	127,56	0,05	0	14,09
		500		18,79	16,29	78,16	530,99	1,62	10,17	56,92
	Полдник									
604/2012	Печенье	1шт		1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0	2,2
249/1998	Молоко кипяченое	150		4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64
		200		6,15	7,23	26,16	194,35	0,04	0,38	152,84
	Ужин									
75/1998	Запеканка картофельная с овощами	130		3,22	9,64	20,44	181,48	0,09	5,08	18,98
пр161/204	Соус томатный	40		0,6	1,27	2	21,8	0,01	0,1	17,91
пр74/2011	Компот из свежих фруктов	180		0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37
122/2012	Хлеб пшеничный	50		5,2	1,15	35,35	172,6	0,07	0	17,65
		400		9,45	12,7	70,45	430,49	0,18	7,52	67,91
	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
	Кисломолочный напиток	100		2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120
	Фрукты (Плоды свежие)	150		0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24
				18,29	15,55	39,62	360,66	0,17	17,3	278,66
				60,84	64,45	292,99	1979,75	2,11	37,6	774,72
	итого за день									16,91

Использованы сборники рецептов:

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.

2010 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания г. Березники"

приказ Бюда разработанные ООО "Центр социального питания Москва 2010 год