

УТВЕРЖДАЮ

СОГЛАСОВАНО

Руководитель дошкольного

образовательного учреждения № 22

Ю.М.Ернова

июль 2026г.

Генеральный директор

ООО "Центр социального питания г.Березники"

Ю.М.Ернова

июль 2026г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (для детей с хроническими заболеваниями: пищевой аллергия)
с исключением продуктов: молоко, свекла, томатная паста, цитрусовые, гречневая крупа, манная крупа, пшеничная крупа, какао порошок, кофейный напиток, цыпленок, яйцо куриное, шиповник

№ рецепта	1 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В I	C	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	
пр161/202	Каша ячневая с маслом сливочным	190	2,5	3,3	21,6	126,5	0,06	2,44	97,98	0,7	
пр162/202	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	
пр162/202	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 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	8,57	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			У	К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У			В I	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	
пр161/202	Каша геркулесовая с маслом сливочным	195	3,3	4,8	20,5	138	0,17	1,54	156,78	1,24	
пр162/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
	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	
пр158/2015	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	
	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	
	Ужин										
пр165/202	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	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00	450	28,59	15,52	92,04	612,06	0,2	4,08	58,8	3,59	
	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	1,5	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	

№ п/п	Дата	Время	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe	
3 день (среда)												
Завтрак												
10/5/2012	Бутерброд с сыром на батоне	10/20		5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
пр16/1/2024	Каша ячневая с маслом сливочным	190		2,5	3,3	21,6	126,5	0,06	2,44	97,98	0,7	
пр16/2/2024	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												
пр15/2/2023	Рассольник ленинградский со сметаной	200		3,6	8,1	23,3	108	0,07	9,48	11,59	0,65	
пр15/2/2023	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	
пр74/2/2016	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	
пр16/2/2024	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	
пр16/2/2024	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	

№ реп.	4 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В I	C		Ca	Fe	
110/2012	Завтрак	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44		
пр 161/202	Бутерброд с повидлом на батоне	190	3,6	3,8	24,9	148,2	0,17	1,54	156,78	1,24		
пр 162/202	Каша пшённая с маслом сливочным	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
	Чай с сахаром	400	4,80	8,00	58,84	326,30	0,19	1,64	168,04	2,46		
	Обед											
пр 174/202	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		
пр 158/201	Тертели 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		
пр 20/2023	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		
	Поддник	630	17,38	10,96	94,02	554,49	1,64	16,06	61,5	9,6		
125/2012	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	50	4,8	1,8	35,75	178	0,06	0	8,6	0,54		
пр 162/202	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	4,86	0,78		
	Ужин	250	4,8	1,8	50,79	238,1	0,06	0	13,46	1,32		
пр 161/202	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		
пр 162/202	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		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00	450	17,54	14,6	74,66	524,82	0,16	13,44	36,67	3,19		
	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				К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У			В 1	С	Са	Fe
108/2012	Завтрак										
пр161/2020	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20			8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
пр162/2020	Чай с сахаром	195		2	3,1	28,2	148,1	0,06	1,53	143,6	0,45
		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
39/1998	Обед										
146/1998	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41		99,27	0,08	9,08	10,6	0,68
205/1998	Фрикадельки рыбные	70	10,56	5,41	5,52		80,82	0,06	0,2	35	0,6
пр103/2012	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,2		139,1	0,11	4,08	29,09	0,91
124/2012	Компот из изюма	180	0,5	0,1	23,4		96,9	0,01	0,25	7,61	6,45
	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
604/2012	Полдник										
	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
пр164/2020	Ужин										
	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

№ реп	6 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		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 горошком	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	
пр111/20	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			У	К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			В1	С		Са	Fe	
110/2012	Завтрак												
пр161/2020	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,02	0,1	6,4	0,44	
пр162/2020	Каша геркулесовая с маслом сливочным	190	3,3	4,8	20,5	138	0,17	1,54	0,17	1,54	156,78	1,24	
	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	0	0	4,86	0,78	
		400	4,50	9,00	54,44	316,10	0,19	1,64	0,19	1,64	168,04	2,46	
37/1998	Обед												
пр158/2012	Суп картофельный с бобовыми	200	1,87	3,11	10,89	79,03	0,08	9,81	0,08	9,81	14,43	0,65	
205/1998	Тефтели из рыбы	70	8,95	5,48	9,16	121,07	0,02	0,19	0,02	0,19	0,03	0,43	
пр20/2023	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	0,11	4,08	29,09	0,91	
124/2012	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	0,01	0,25	7,61	6,45	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	0,07	0	17,65	1,06	
		630	18,73	15,27	92,03	580,17	0,29	14,33	0,29	14,33	68,81	9,5	
125/2012	Полдник												
пр162/2020	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	50	4,8	1,8	35,75	178	0,06	0	0,06	0	8,6	0,54	
	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	4,86	0,78	
		250	4,8	1,8	50,79	238,1	0,06	0	0,06	0	13,46	1,32	
174/1998	Ужин												
203/1998	Фрикадельки из свинины	70	10,68	9,97	5,33	153,79	0,04	0	0,04	0	6,88	6,23	
пр162/2020	Картофель отварной	130	2,72	3,19	23,58	158,13	0,09	13,44	0,09	13,44	8,76	0,75	
124/2012	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	0	0	4,86	0,78	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	0,07	0	17,65	1,06	
		450	18,25	14,41	76,05	531,47	0,2	13,44	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	0,02	3,05	51,61	1,51	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	0,03	0,7	120	0,1	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	0,05	15	24	3,3	
			7,57	5,19	35,57	219,66	0,1	18,75	0,1	18,75	195,61	4,91	
	Итого за день		53,85	45,67	308,88	1885,50	0,84	48,16	0,84	48,16	484,07	27,01	

№ рец	8 день (среда)	Выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У			В I	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
пр 161/202	Каша пшённая с маслом сливочным	195		3,6	3,8	24,9	148,2	0,17	1,54	156,78	1,24
пр 162/202	Чай с сахаром	180		0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
	Обед	400		8,61	11,96	45,86	325,44	0,19	1,65	300,24	2,33
49/1998	Суп-пюре из картофеля с гречками	200/10		3,89	4,26	24,65	152,61	0,14	7,7	97	0,92
пр 15/2023	Голубцы ленивые	70		5,6	7,6	7,05	119,8	0,01	0,45	28,5	1,2
пр 11/201	Картофель запеченный из отварного	130		3,11	12,7	26,85	234,64	0	24	12	1,08
пр 74/2016	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
	Полдник	640		17,88	26,45	103,31	721,11	0,23	34,49	168,52	4,66
604/2012	Печенье сдобрики	3 шт		1,67	4,52	16,42	113,25	0,02	0	4,4	0,3
пр 162/202	Чай с сахаром	200		0	0	15,04	60,1	0	0	4,86	0,78
	Ужин	250		1,67	4,52	31,46	173,35	0,02	0	9,26	1,08
пр 15/2023	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
пр 17/2010	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
	Ужин дома с 19-00 до 20-00	450		29,87	18,83	97,12	671,38	0,27	4,33	67,35	9,92
	Блюдо из нылленка 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

№ реп	9 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
1052012	Завтрак									
пр161/2020	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
пр162/2020	Каша геркулесовая с маслом сливочным	190	3,3	4,8	20,5	138	0,17	1,54	156,78	1,24
	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									
пр174/202	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
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 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
	Полдник	630	20,12	11,98	90,01	548,13	0,24	27,25	74,76	9,17
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
	Ужин	250	4,8	1,8	50,79	238,1	0,06	0	13,46	1,32
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
	Ужин дома с 19-00 до 20-00	450	15,24	15,94	82,45	520,8	1,67	2,2	44,75	3,293
	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	30,52	513,24	0,28	25,08	494,80	8,12

№ рец	10 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	В.1	С	Ca	Fe	
110/2012	Завтрак									
пр161/2020	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20		1,2	4,2		0,02	0,1	6,4	0,44
пр162/2020	Каши ячневая с маслом сливочным	190		2,5	3,3		0,06	2,44	97,98	0,7
	Чай с сахаром	180		0	0		0	0	4,86	0,78
		400		3,7	7,5		0,08	2,54	109,24	1,92
пр192/2020	Обед									
пр161/2020	Рассольник домашний со сметаной	200		1,66	4,28					
193/1998	Кнели из индейки с рисом	70		9,97	10,16		0,07	13,28	17,79	0,72
пр20/2023	Вермишель отварная	130		4,79	4,59		0	0	5,4	0,6
124/2012	Компот из сухофруктов	180		0,29	0,18		1,5	2,2	15,6	1,1
	Хлеб ржано-пшеничный	50		4,85	1,25		0,01	0,25	7,61	6,45
		630		21,56	20,46		0,07	0	17,65	1,06
604/2012	Полдник						1,65	15,73	64,05	9,93
пр162/2020	Печенье	шт		1,87	2,45					
	Чай с сахаром	200		0	0		0,02	0	2,2	0,2
		250		1,87	2,45		0,02	0	4,86	0,78
75/1998	Ужин								7,06	0,98
454/2012	Запеканка картофельная с овощами	150		4,96	14,84					
пр74/2016	Соус сметанный	50		0,78	4,7		0,09	5,08	18,98	0,75
124/2012	Компот из свежих фруктов	200		0,48	0,71		0,01	0,05	21,7	0,06
	Хлеб ржано-пшеничный	50		4,85	1,25		0,01	2,34	13,37	0,4
		450		11,07	21,5		0,07	0	17,65	1,06
	Ужин дома с 19-00 до 20-00						0,18	7,47	71,7	2,27
	Блюдо из творога с яблоками	150		14,89	12,76					
	Кисломолочный напиток	100		2,8	2,19		0,09	1,6	134,66	0,97
	Фрукты (Плоды свежие)	150		0,6	0,6		0,03	0,7	120	0,1
				18,29	15,55		0,05	15	24	3,3
	Итого за день		56,49	50,57	241,72		0,17	17,3	278,66	4,37
	Использованы сборники рецептов:				1596,35		1,94	27,45	236,33	15,24

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 Бюда разработанные ООО "Центр социального питания г. Березники"

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