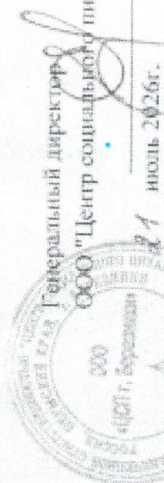


УТВЕРЖДАЮ

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

21 июля 2026г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ-ясли (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, пылёнок, яйцо куриное, шиповник

№ п/п	1 день (понеделник)	выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe	
	Завтрак										
125/2012	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	20	1,92	0,72	14,3	71,2	0,05	4	0	8,55	0,54
пр161/202	Каша ячневая с маслом сливочным	150	1,88	2,48	16,2	94,88	0,04	1,83	0	73,49	0,53
пр162/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	0	4,86	0,78
		350	3,8	3,2	44,04	220,18	0,09	1,83		86,9	1,85
	Обед										
168/2012	Суп картофельный с рыбной консервой	150	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74	
пр15/2023	Шницель из свинины	50	7,2	10,4	7,8	152,3	0,07	0	7	0,9	
203/1998	Картофель отварной	110	2,2	5,15	19,95	133,8	0,09	13,44	8,76	0,75	
пр20/2023	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	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	19,26	19,94	77,35	565,52	0,27	17,94	90,86	8,62	
	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	
пр162/203	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
		200	3,84	1,44	35,98	212,68	0,06	2	11,85	1,35	
	Ужин										
пр 6/2023	Тертели из свинины	50	7,1	6,03	4,8	92,08	0,05	2	12,63	0,74	
193/1998	Макаронные изделия отварные	120	4,41	4,23	28,26	168,88	1,47	0	8,53	0,71	
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	30	2,91	0,75	19,26	95,67	0,07	0	17,65	1,06	
		400	14,85	11,65	64,98	411,24	1,6	4,34	52,18	2,91	
	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		50,08	44,8	244,7	1606,56	2,14	42,73	441,49	19,01	

№ п/п	2 день (итогинк)	выход	Пищевые вещества		У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe
	Завтрак									
10/8/2012	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
пр10/7/201	Каша геркулесовая с маслом сливочным	145	2,48	3,6	15,38	103,5	0,13	1,16	117,6	0,93
пр16/2/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
		350	7,49	11,76	36,34	280,74	0,15	1,27	261,06	2,02
	Обед									
пр17/4/202	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42
пр15/8/201	Биточек рыбный	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14	20,13	0,35
20/5/1998	Картофельное пюре без молока	110	2,34	4,44	17,08	117,6	0,09	3,4	24,24	0,76
пр10/3/201	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
12/4/2012	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,88	1	25,68	127,56	0,05	0	14,05	0,85
		500	14,8	9,59	67,83	424,69	0,21	13,82	80,22	7,76
	Полдник									
пр18/7/202	Булочка детская	50	4,3	1,5	32	159,2	0,04	0	11,25	0,53
пр16/2/202	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
		250	4,3	1,5	43,28	204,28	0,04	0	15,3	1,18
	Ужин									
пр16/5/202	Колбасик Особый	50	6,5	7,87	5,5	119,07	0,02	0	7,2	0,84
10/5/1998	Пюре из гороха	120	13,5	3	29,76	192,1	0,22	0	57,5	3,33
пр15/2023	Кисель Вишневка	180	0,02	0	18	70,1	0	0	4,86	0,78
12/4/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06
		400	24,87	12,12	85,36	540,72	0,31	0	87,21	6,01
	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 (Фрукты 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		67,34	40,87	258,58	1667,22	0,85	31,53	630,27	20,99

№ рец	3 день (средн)	Выход	Пищевые вещества			У	К/ккал	Витамины В1 • С	Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У				Са	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
пр161/202	Каша ячневая с маслом сливочным	150	1,88	2,48	16,2	94,88	0,04	1,83	73,49	0,53
пр162/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
			6,89	6,35	37,16	272,12	0,06	1,94	216,95	1,62
	Обед									
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
пр74/2016	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,88	1	25,68	127,56	0,05	0	14,05	0,85
		500	14,99	20,35	71,6	532,79	0,26	22,5	49,64	3,32
	Полдник									
125/2012	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	50	4,8	1,8	35,75	178	0,06	0	8,6	0,54
пр162/202	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
		200	4,8	1,8	47,03	223,08	0,06	0	12,65	1,19
	Ужин									
пр6/2023	Тефтели из свинины	50	5,5	12	5	150	0,05	2	12,63	0,74
190/1998	Рис отварной	120	3,1	4,06	32,22	180,14	1,76	0	10,23	0,85
пр162/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	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
		400	13,45	17,31	82,86	543,69	1,88	2	45,37	3,43
	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	0,03	15	24	3,3
			11,92	11,07	23,26	257,44	0,12	28,12	177,62	4,86
	Итого за день		52,05	56,88	261,91	1829,12	2,38	54,56	502,23	14,42

№ п/п	4 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В I	С	Ca	Fe	
110/1998	Завтрак Бутерброд с повидлом на батоне пр 161/201 Каша пшеница с маслом сливочным пр 162/202 Чай с сахаром	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
		140	2,7	2,85	18,68	111,15	0,13	1,16	117,6	0,93	
		180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
		350	3,9	7,05	52,62	289,25	0,15	1,26	128,86	2,15	
117/1998	Обед Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной пр 158/201 Тефтели из рыбы 193/1998 Макароны из твердых сортов пшеницы пр 20/2023 Компот из сухофруктов 124/2012 Хлеб ржано-пшеничный	150	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42	
		50	4,41	1,03	4,59	45,26	0,02	0,19	0,03	0,43	
		110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71	
		150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38	
125/2012	Полдник Батон/Хлеб ржано-пшеничный пр 162/202 Чай с сахаром	40	3,88	1	25,68	127,56	0,05	0	14,05	0,85	
		500	13,52	8,71	76,4	445,95	1,57	10,47	41,44	7,79	
		50	4,8	1,8	35,75	178	0,06	0	8,6	0,54	
		150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
126/2012	Ужин Кнели из индейки с рисом 203/1998 Картофель отварной пр 162/202 Чай с сахаром 124/2012 Хлеб ржано-пшеничный	200	4,8	1,8	47,03	223,08	0,06	0	12,65	1,19	
		50	7,1	7,2	2,8	105,1	0	0	5,4	0,6	
		120	2,5	5,63	21,77	145,97	0,09	13,44	8,76	0,75	
		180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
127/2012	Ужин дома с 19-00 до 20-00 Котлеты овощные с творогом 100 Кисломолочный напиток 150 Фрукты (Плоды свежие)	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06	
		400	14,45	14,08	70,21	464,62	0,16	13,44	36,67	3,19	
		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	
			45,57	49,96	282,64	1766,1	2,14	57,23	423,89	19,4	
Итого за день											

№ рсч	5 день (пятница)	выход	Пищевые вещества		У	К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
Завтрак											
108/1998	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 рисовая с маслом сливочным	145	1,5	2,33	21,15	111,08	0,06	1,53	143,6	0,45	
пр162/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
		350	6,51	10,49	42,11	288,32	0,08	1,64	287,06	1,54	
Обед											
39/1998	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,7	13,1	74,64	0,08	9,08	10,6	0,68	
146/1998	Фрикадельки рыбные	50	7,45	3,85	3,93	57,55	0,05	0,1	25	0,5	
205/1998	Картофельное пюре без молока	110	2,34	4,44	17,08	117,6	0,09	3,4	24,24	0,76	
пр103/200	Компот из яблок	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38	
124/2012	Хлеб ракано-пшеничный	40	3,88	1	25,68	127,56	0,05	0	14,05	0,85	
		500	15,61	11,14	76,19	445,28	0,28	12,79	80,23	8,17	
Полдник											
604/2012	Печенье	1 шт	1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0	2,2	0,2	
пр162/202	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
126/2012	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
		315	2,47	3,05	45,48	216,83	0,07	15	30,25	4,15	
Ужин											
пр164/202	Колбасик Малютка	50	6,74	7,6	5,54	117,58	0,1	0	5,4	0,74	
137/2018	Рагу овощное	120	2,27	6,4	15,86	133,4	0,12	6,6	30,3	0,95	
пр162/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
124/2012	Хлеб ракано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06	
		400	13,86	15,25	67,04	464,53	0,29	6,6	58,21	3,53	
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			49,77	50,4	238,48	1604,9	0,79	49,15	609,37	18,93	

№ респ	б. день (понеделник)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С		Ca	Fe	
604/2012	Печенье	штг	1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0		2,2	0,2	
пр161/202	Каша ячневая с маслом сливочным	150	1,88	2,48	16,2	94,88	0,04	1,83		73,49	0,53	
пр162/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0		4,86	0,78	
		350	3,75	4,93	48,34	253,23	0,06	1,83		80,55	1,51	
	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		14,06	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	
пр162/202	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0		4,05	0,65	
		200	6,52	3,96	39,88	220,88	0,03	0,11		156,65	1,25	
	Ужин											
пр15/202	Ёжки мясные	50	5,2	7,8	6,5	109,57	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	
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	
		400	13,88	16,39	79,41	492,18	0,13	33,14		58,05	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	Соус 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		51,3	56,6	268,81	1827,58	1,94	51,5		419,86	11,63	

№ п/п	7 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Fe	
Завтрак											
11/10/2012	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
пр10/7/2012	Каша геркулесовая с маслом сливочным	140	2,48	3,6	15,38	103,5	0,13	1,16	117,6	0,93	
пр16/2/2012	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
		350	3,68	7,8	49,32	281,6	0,15	1,26	128,86	2,15	
Обед											
3/7/1998	Суп картофельный с бобовыми	150	1,41	2,3	8,16	59,28	0,1	0,7	72,75	0,69	
пр15/8/2012	Тефтели из рыбы	50	6,3	3,9	6,54	86,47	0,02	0,19	0,03	0,43	
20/5/1998	Картофельное пюре без молока	110	2,34	4,44	17,08	117,6	0,09	3,4	24,24	0,76	
пр20/2/2012	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38	
12/4/2012	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,88	1	25,68	127,56	0,05	0	14,05	0,85	
		500	14,17	11,79	73,86	458,84	0,26	9,5	117,41	8,11	
Полдник											
12/5/2012	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	50	4,8	1,8	35,75	178	0,06	0	8,6	0,54	
пр16/2/2012	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
		200	4,8	1,8	47,03	223,08	0,06	0	12,65	1,19	
Ужин											
17/4/1998	Фрикадельки из свинины	50	3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2	12,63	0,74	
20/3/1998	Картофель отварной	120	2,5	5,63	21,77	145,97	0,09	13,44	8,76	0,75	
пр16/2/2012	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
12/4/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06	
		400	11,25	12,78	72,31	442,92	0,21	15,44	43,9	3,33	
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		41,47	39,36	278,09	1626,1	0,78	44,95	498,43	19,69	

№ п/п	8 день (среда)	выход	Пищевые вещества		У	К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж			В 1	С	Ca	Fe
Завтрак										
108/1998	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 161/20	Каша пшеничная с маслом сливочным	145	2,7	2,85	18,68	111,15	0,13	1,16	117,6	0,93
пр 162/20	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
		350	7,71	11,01	39,64	288,39	0,15	1,27	261,06	2,02
Обед										
49/1998	Суп-порре из картофеля с грибами	150/8	2,98	3,21	18,93	116,59	0,1	5,67	71,4	0,68
пр 15/20	Голубцы куриные	50	4	5,4	5,03	85,5	0,01	0,45	28,5	1,2
пр 111/20	Картофель запеченный из отварного	110	3,12	6,05	25,4	152,2	0	24	12	1,08
пр 74/20	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,88	1	25,68	127,56	0,05	0	14,05	0,85
		508	14,34	16,19	85,59	527,36	0,16	32,07	137,09	4,14
Полдник										
604/2012	Печенье сдобники	3 шт	1,67	4,52	16,42	113,25	0,02	0	4,4	0,3
пр 162/20	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
		200	1,67	4,52	27,7	158,33	0,02	0	8,45	0,95
Ужин										
пр 15/20	Шницель из свинины	50	7,2	10,4	7,8	152,3	0,07	0	7	0,9
105/1998	Пюре из гороха	120	13,5	3	29,76	192,1	0,08	3,1	27	0,8
пр 17/20	Компот "Витаминка"	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
		400	25,84	14,83	89,34	585,37	0,23	3,35	59,26	9,21
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
			58,58	173,93	864,91	1748,13	2,37	173,47	1936,35	67,91
Итого за день										

№ п/п	9 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		В I	C	Ca	Fe			
	Завтрак												
105/1998	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 с маслом сливочным	140	2,48	3,6	15,38	103,5	0,13	1,16	117,6	0,93			
пр162/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78			
		350	7,49	7,47	36,34	280,74	0,15	1,27	261,06	2,02			
	Обед												
пр174/202	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42			
133/1998	Котлета рыбная	50	7,4	1,38	4,85	61,38	0,04	0,4	25,5	0,4			
203/1998	Картофель отварной с зеленым горошком 90/20	110	2,88	4,26	18,92	108,87	0,09	13,44	8,76	0,75			
пр103/20	Компот из яблок	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	15,35	9,42	69,68	416,14	0,22	24,12	70,11	7,8			
	Полдник												
125/2012	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	50	4,8	1,8	35,75	178	0,06	0	8,6	0,54			
пр162/202	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65			
		200	4,8	1,8	47,03	223,08	0,06	0	12,65	1,19			
	Ужин												
пр123/20	Биточек из индейки	50	4,85	8,66	4,02	101,45	0,1	0	6,64	0,353			
193/1998	Макаронные изделия отварные	120	4,41	4,23	28,26	168,88	1,47	0	8,53	0,71			
пр162/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	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			
		400	14,11	14,14	77,92	483,88	1,64	0	37,68	2,903			
	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		54,81	46,98	250,73	1660,46	2,21	37,93	628,9	17,973			

№ рецеп	10 день (питания)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины		Минеральные в.		
			Б	Ж	У		В1	С	Ca	Fe	
110/1998	Завтрак										
	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	0,1	6,4	
пр161/2012	Каша ячневая с маслом сливочным	140	1,88	2,48	16,2	94,88	0,04	1,83	1,83	73,49	
пр162/2012	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	0	4,86	
		550	3,08	6,68	50,14	272,98	0,06	1,93	1,93	84,75	
	Обед										
192/2022	Рассольник домашний со сметаной	150	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	9,96	13,34	
пр161/2012	Кисели из индейки с рисом	50	7,1	7,2	2,8	105,1	0	0	0	5,4	
194/1998	Вареники отварная	110	4,04	3,88	25,9	154,8	1,5	2,2	2,2	15,6	
пр20/2023	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	0,21	6,34	
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,88	1	25,68	127,56	0,05	0	0	14,05	
		500	16,5	15,44	76,93	522,51	1,6	12,37	12,37	54,73	
	Полдник										
604/2012	Печенье	1шт	1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0	0	2,2	
пр162/2012	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	0	4,05	
		200	1,87	2,45	29,88	149,33	0,02	0	0	6,25	
	Ужин										
75/1998	Запеканка картофельная с овощами с маслом сливочным	130	3,22	9,64	20,44	181,48	0,09	5,08	5,08	18,98	
454/2012	Соус сметанный	40	0,63	3,76	1,37	42,35	0,01	0,05	0,05	2,17	
пр74/2016	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	2,34	13,37	
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	0	17,65	
		400	9,13	15,29	66,57	437,89	0,18	7,47	7,47	71,7	
	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	1,6	134,66	
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	0,7	120	
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	15	24	
			18,29	15,55	39,62	360,66	0,17	17,3	17,3	278,66	
итого за день			48,87	55,41	263,14	1743,37	2,03	39,07	39,07	496,09	17

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 2012

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

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