

ПРИМЕРНОЕ ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ

№ рецеп	1 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак	Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	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 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 (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	

№ рецеп	2 день (вторник)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В1	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	
	Обед	400	15,23	17,77	65,76	486,11	0,23	1,95	433,88	2,14	
пр174/2021	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной										
пр158/2019	Виточек рыбный	200	1,42	4,11	8,99	81,25	0,04	10,71	23,82	0,88	
205/1998	Картофельное пюре	70	10,3	1,93	6,77	85,38	0,03	0,14	20,13	0,35	
пр103/201	Компот из изюма	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91	
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,5	0,1	23,4	96,9	0,01	0,25	7,61	6,45	
		50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06	
	Полдник	630	19,84	12,64	91,46	562,08	0,26	15,18	98,3	9,65	
пр187/2022	Булочка детская										
249/1998	Молоко кипяченое	50	4,3	1,5	32	159,2	0,04	0	11,25	0,53	
		200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,02	0,45	180,77	0,15	
	Ужин	250	9,89	7,88	41,38	276,51	0,06	0,45	192,02	0,68	
211/1998//1	Пюре из моркови/ Свежие овощи										
пр15/2023//1	Пудинг из творога с рисом "Нежный" с соусом молочным	50	0,79	1,87	5,42	41,57	0,01	1,89	10,98	0,46	
		130/40	19,82	13,54	34,63	313,4	0,01	0,38	131,29	0,063	
пр15/2023	Кисель Вишенка										
122/2012	Хлеб пшеничный	180	0,02	0	18	70,1	0	0	4,86	0,78	
		50	5,2	1,15	35,35	172,6	0,07	0	17,65	1,06	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00	450	25,04	14,69	87,98	556,1	0,08	0,38	153,8	1,903	
	Блюдо из рыбы с зеленью										
	Кисломолочный напиток	100	12,48	3,11	6,03	102,03	0,06	0,74	42,48	0,62	
	Фрукты (Плоды свежие)	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	
			15,88	5,9	25,77	216,79	0,14	16,44	186,48	4,02	
			85,88	58,88	312,35	2097,59	0,77	34,4	1064,48	18,393	
Итого за день											

№ п/п	3 день (среда)	Выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва		
	Завтрак	Б	Ж	У	К/кал	В 1	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
пр107/2017	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
	Обед	400	11,53	15,47	61,39	472,85	0,1	3,13	295,44	1,84
60/2012	Салат из свежкы отварной									
пр15/2/2023	Рассольник ленинградский со сметаной	50	0,85	2,5	4,65	45,27	0,01	4,23	21,3	0,81
пр15/2/2023	Котлета из свинины	200	3,6	8,1	23,3	108	0,07	9,48	11,59	0,65
203/1998	Картофель отварной	70	10,08	14,14	10,92	213,22	0,08	0	13	1,5
пр161/2000	Компот из шиповника	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,75
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,68	0	26	63,22	0	54	4,9	4,31
		50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06
	Поддник	680	21,93	29,68	115,9	702,02	0,31	76,92	55,9	8,27
603/2012	Пряник									
249/1998	Молоко кипяченое	1 шт	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0	2,2	0,2
		200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,02	0,45	180,77	0,15
	Ужин	250	7,36	7,79	31,88	227,11	0,04	0,45	182,97	0,35
пр158/2019	Тефтели мясные									
190/1998	Рис отварной	70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74
пр161/2000	Соус томатный	130	3,27	4,71	34,91	195,15	0,02	0	3,88	0,42
пр162/202	Чай с лимоном	30	0,15	1,05	1,56	16,8	0,01	0,1	17,91	0,04
122/2012	Хлеб пшеничный	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
	Ужин дома с 19-00 до 20-00	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
	Блюдо из мяса с овощным гарниром									
	Кисломолочный напиток	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46
	Фрукты (Плоды свежие)	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
			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

№ п/п	4 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
		Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe	
11/0/2012	Завтрак 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
	Обед	400	10,29	12,1	84,19	486,94	0,25	1,86	289,63	2,24
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
	Подник	630	23,4	20,13	94,39	662,39	1,65	16,37	89,47	10,17
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
	Ужин	250	9,52	9,44	38,86	278,54	0,08	0,45	187,37	0,55
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
	Ужин дома с 19-00 до 20-00	450	25,71	10,15	83,08	526,86	0,13	2,04	149,24	3,12
	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	

№ п/п	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	
	Обед	400	12,12	15,49	57,22	415,95	0,1	1,99	353,06	1,44	
192/2022	Суп крестьянский со сметаной										
146/1998	Фрикадельки рыбные	200	1,9	6,2	12,3	112,5	0,07	9,48	11,59	0,65	
205/1998	Картофельное пюре	70	10,46	5,41	5,52	80,82	0,04	0	6,88	6,23	
пр103/201	Компот из изюма	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91	
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,5	0,1	23,4	96,9	0,01	0,25	7,61	6,45	
		50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06	
604/2012	Полдник	630	20,48	18,21	93,52	588,77	0,3	13,81	72,82	15,3	
249/1998	Молоко кипяченое	1шт	1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0	2,2	0,2	
126/2012	Фрукты (Плоды свежие)	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,02	0,45	180,77	0,15	
		100	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
310/2012	Ужин	365	8,06	9,43	43,58	289,06	0,09	15,45	206,97	3,65	
пр137/201	Яйцо варёное	21	2,55	2,3	0,15	31,5	0,02	0	11	0,5	
пр162/202	Чай с лимоном	180	3,4	9,6	23,8	200,1	0,06	8	35,17	0,72	
122/2012	Хлеб пшеничный	200	0,05	0	14	57	0	2,52	2,63	0,82	
		50	5,2	1,15	35,35	172,6	0,07	0	17,65	1,06	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00	451	11,2	13,05	73,3	461,2	0,15	10,52	66,45	3,1	
	Пудинг мясной с овощами										
	Кисломолочный напиток	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46	
		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	

№ п/п	6 день (понеделник)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак	Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe		
602/2012	Вафля	1 шт	0,9	5	13,2	0,02	0	2,2	0,14		
пр107/2017	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	7,42	7,26	36,4	0,14	1,38	142,51	1,99		
пр108/2017	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	0,04	0,3	138,5	0,59		
	Обед	400	11,37	12,89	79,1	0,2	1,68	283,21	2,72		
36/1998	Суп из овощей со сметаной										
15/2023	Биточек из свинины	200	1,54	4,69	10,07	0,08	6	61,39	0,78		
193/1998	Макаронные изделия (ракушки) отварные с зеленым горошком	70	10,08	14,14	10,92	0,08	0	13	1,5		
пр15/2023	Напиток витаминный	130	5,04	3,92	28,5	1,5	2,2	15,6	1,1		
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,05	0	13,73	0	2,52	2,63	0,82		
		50	5,2	1,15	35,35	0,07	0	17,65	1,06		
	Полдник	630	21,91	23,9	98,57	1,73	10,72	110,27	5,26		
105/2012	Бутерброд с сыром на батоне										
249/1998	Молоко кипяченое	10/40	6,52	3,96	28,6	0,03	0,11	152,6	0,6		
		200	5,59	6,38	9,38	0,02	0,45	180,77	0,15		
	Ужин	250	12,11	10,34	37,98	0,05	0,56	333,37	0,75		
пр10/2023	Ёжики мясные										
пр11/201	Картофель и овощи тушеные в соусе	70	7,28	10,92	9,14	0,08	0	13	1,5		
пр162/202	Чай с лимоном	130	3,7	7,3	30,5	0	28,8	14,4	1,3		
122/2012	Хлеб пшеничный	200	0,05	0	15,25	0	2,52	2,63	0,82		
		50	5,2	1,15	35,35	0,07	0	17,65	1,06		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00	450	16,23	19,37	90,24	0,15	31,32	47,68	4,68		
	Котлеты мясо-капустные с сыром										
532	Сок фруктовый	50	7,83	9,22	1,77	0,03	4,32	17,44	1,23		
		200	1	0,2	20,2	0,02	4	14	0,4		
			8,83	9,42	21,97	0,05	8,32	31,44	1,63		
Итого за день			70,45	75,92	327,86	2,18	52,6	805,97	15,04		

№ рецеп	7 день (вторник)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак	Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe		
110/2012	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	0,02	0,1	6,4	0,44		
83/1998	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	190	4,2	9,4	20,1	0,07	0,91	156,6	0,37		
пр108/2017	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	0,02	0,58	58,86	0,83		
	Обед	400	6,71	14,73	56,2	0,11	1,59	221,86	1,64		
37/1998	Суп картофельный с бобовыми										
пр158/2017	Тефтели из рыбы	200	1,87	3,11	10,89	0,08	9,81	14,43	0,65		
205/1998	Картофельное пюре	70	8,95	5,48	9,16	0,02	0,19	0,03	0,43		
пр20/2023	Компот из сухофруктов	130	2,77	5,25	20,2	0,11	4,08	29,09	0,91		
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	180	0,29	0,18	19,68	0,01	0,25	7,61	6,45		
		50	4,85	1,25	32,1	0,07	0	17,65	1,06		
	Полдник	630	18,73	15,27	92,03	0,29	14,33	68,81	9,5		
270/1998	Булочка Российская										
249/1998	Молоко кипяченое	50	3,54	2,42	32,67	0,03	0,04	7,73	0,29		
		200	5,59	6,38	9,38	0,02	0,45	180,77	0,15		
	Ужин	250	9,13	8,8	42,05	0,05	0,49	188,5	0,44		
211/1998//1	Пюре из моркови/ Свежие овощи										
329/2012//	Пудинг творожный запеченный с соусом фруктовым	50	0,79	1,87	5,42	0,01	1,89	10,98	0,46		
пр162/2020	Чай с сахаром	120/50	18,01	11,9	37,28	0	0,38	135,86	1,4		
122/2012	Хлеб пшеничный	180	0	0	13,54	0	0	4,86	0,78		
		50	5,2	1,15	35,35	0,07	0	17,65	1,06		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00	450	24	14,92	91,59	0,08	2,27	169,35	3,7		
	Кисломолочный напиток	75	4,17	2,4	15,83	0,02	3,05	51,61	1,51		
	Фрукты (Плоды свежие)	100	2,8	2,19	4,14	0,03	0,7	120	0,1		
		150	0,6	0,6	15,6	0,05	15	24	3,3		
			7,57	5,19	35,57	0,1	18,75	195,61	4,91		
Итого за день			66,14	58,91	317,44	0,63	37,43	844,13	20,19		

№ рецепта	8 день (среда)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества		
	Завтрак	Б	Ж	У	К/кал	В1	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	
	Обед	400	13,64	14,91	56,65	415	0,13	1,32	433,7	1,27	
9/2023	Салат Степной										
49/1998	Суп-пюре из картофеля с гречками	50	0,75	5,1	3,95	65	0,02	1,76	5,98	0,2	
пр15/2023	Голубцы ленивые	200/10	3,89	4,26	24,65	152,61	0,14	7,7	97	0,92	
681/2010	Каша гречневая вязкая	70	5,6	7,6	7,05	119,8	0,01	0,45	28,5	1,2	
пр161/202	Компот из шиповника	130	3,9	3,9	18,2	124,8	0,04	4,62	13,4	1,1	
124/2012	Хлеб ржанно-пшеничный	180	0,6	0,3	22,2	105	0	54	4,9	4,31	
		50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06	
	Полдник	690	18,84	17,31	104,2	661,66	0,26	66,77	161,45	8,59	
604/2012	Печенье сдобрики										
249/1998	Молоко кипяченое	3 шт	1,67	4,52	16,42	113,25	0,02	0	4,4	0,3	
		200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,02	0,45	180,77	0,15	
	Ужин	250	7,26	10,9	25,8	230,56	0,04	0,45	185,17	0,45	
пр15/2023	Шницель из цыпленка										
105/1998	Пюре из гороха	70	8,89	10,45	6,3	154,8	0,08	0	13	1,5	
пр162/202	Чай с лимоном	130	14,62	3,24	32,24	208,11	0,11	4,08	29,09	0,91	
122/2012	Хлеб пшеничный	200	0,05	0	15,25	62,5	0	2,52	2,63	0,82	
		50	5,2	1,15	35,35	172,6	0,07	0	17,65	1,06	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00	450	28,76	14,84	89,14	598,01	0,26	6,6	62,37	4,29	
	Блюдо из цыпленка с овощами										
	Сок фруктовый	100	8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62	1,46	
		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	

№ п/п	9 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак	Б	Ж	У	К/кал	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
пр107/201	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 11/0/20	130	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
пр57/1998	Пирог разборник									
249/1998	Молоко кипяченое	50	4,87	4,48	39,56	162,16	0,05	0,06	14,17	0,82
		200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,02	0,45	180,77	0,15
	Ужин	250	10,46	10,86	48,94	279,47	0,07	0,51	194,94	0,97
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
	Ужин дома с 19-00 до 20-00	450	23,31	13,64	86,77	559,02	0,11	0,6	222,86	2,43
	Омлет с зеленью									
	Кисло-молочный напиток	150	9,86	11,56	5,22	164,36	0,08	1,84	111,4	1,76
	Фрукт	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
		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

№ рецеп	10 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак	Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe		
11/0/2012	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	
	Обед	400	9,46	15,3	88,17	531,08	0,12	2,84	242,88	1,73	
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	
	Полдник	630	22,15	19,71	92,74	634,36	1,7	15,73	73,31	10,25	
604/2012	Печенье										
249/1998	Молоко кипяченое	1шт	1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0	2,2	0,2	
	Ужин	200	5,59	6,38	9,38	117,31	0,02	0,45	180,77	0,15	
75/1998	Запеканка картофельная с овощами	250	7,46	8,83	27,98	221,56	0,04	0,45	182,97	0,35	
пр161/2000	Соус томатный	150	4,96	14,84	31,45	279,2	0,09	5,08	18,98	0,75	
пр74/2016	Компот из свежих фруктов	50	1	2,12	3,3	36,33	0,01	0,1	17,91	0,04	
122/2012	Хлеб пшеничный	200	0,48	0,71	14,1	60,7	0,01	2,34	13,37	0,4	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00	50	5,2	1,15	35,35	172,6	0,07	0	17,65	1,06	
	Блюдо из творога с яблоками	450	11,64	18,82	84,2	548,83	0,18	7,52	67,91	2,25	
	Кисломолоочный напиток	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97	
	Фрукты (Плоды свежие)	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	
	Итого за день		18,29	15,55	39,62	360,66	0,17	17,3	278,66	4,37	
			50,71	62,66	293,09	1935,83	2,04	26,54	567,07	14,58	

Использованы сборники рецептов:
1998 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий

Использованы сборники рецептов:

- 1998 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Пермь 1998
- 2012 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2012
- 2010 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания г. Березники
- приказ Бюда разработанные ООО "Центр социального питания г. Березники"

Бюда разработанные ООО "Центр социального питания г. Березники" Москва 2010 год

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340197

Владелец Яковлева Светлана Викторовна

Действителен с 26.11.2025 по 26.11.2026