

ПРИМЕРНОЕ ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (ЯСЛИ)

№ п/п	1 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В1	Са	Fe		
602/2012	Вафля	1 шт	0,9	5	13,2	102	0,02	0	2,2	0,14	
пр107/201	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	23,18	161,25	0,06	1,04	99,58	0,33	
пр162/201	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
		350	5,56	10,31	49,92	317,35	0,08	1,04	106,64	1,25	
	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	
пр15/202	Шницель из свинины	50	7,2	10,4	7,8	152,3	0,07	0	7	0,9	
681/2010	Каша гречневая вязкая	110	4,57	6,32	16,44	142,65	0,09	0,71	70,88	1,72	
пр20/202	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	21,63	21,11	73,84	574,37	0,27	5,21	152,98	9,59	
	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	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
		200	8,12	6,22	32,26	257,7	0,08	2,38	158,44	0,83	
	Ужин										
пр79/201	Рулет мясной паровой с яйцом	50	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0	14,66	0,92	
193/1998	Макаронные изделия отварные	120	4,41	4,23	28,26	168,88	1,47	0	8,53	0,71	
пр74/201	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	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	
		400	19,43	14,05	80,3	509,67	1,6	2,34	54,21	3,09	
	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	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	8,33	
итого за день			63,07	60,02	244,65	1667,42	10,36	19,3	480,6	23,09	

№ рецеп	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
пр107/20	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
	Обед	350	12,76	15,39	56,03	414,42	0,19	1,57	394,7	1,83
пр174/201	Борщи из свежей капусты с картофелем со сметаной									
пр158/20	Биточек рыбный	150	1,07	3,08	6,74	60,94	0,03	8,03	17,87	0,66
205/1998	Картофельное пюре	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14	20,13	0,35
пр103/20	Компот из изюма	110	2,34	4,44	17,08	117,6	0,09	3,4	24,24	0,76
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38
		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
пр187/201	Булочка детская									
249/1998	Молоко кипяченое	50	4,3	1,5	32	159,2	0,04	0	11,25	0,53
		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/ Свежие овощи	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									
пр15/202	Молочным сладким	120/30	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62
122/2012	Кисель Вишенка	180	0,02	0	18	70,1	0	0	4,86	0,78
	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
	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	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88
	Итого за день		69,78	57,08	243,02	1516,09	16,38	29,99	801,5	28,41

№ рецеп	3 день (среда)	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	
пр107/20	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 свежлы 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	
пр161/20	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	14,05	0,85	
		530	15,14	19,82	78,35	585,64	0,26	65,55	42,58	6,59	
	Полдник										
603/2012	Пряник										
249/1998	Молоко кипяченое	1 шт	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0	2,2	0,2	
		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	
пр161/20	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 (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			57,06	61,65	254,76	1886,83	2,36	101,19	697,93	16,54	

№ п/п	4 день (четверг)	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
пр107/20	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	140	4,53	5,45	25,71	170,37	0,14	1,1	108,55	0,91
пр108/20	Какао с молоком	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
	Обед									
пр174/20	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
пр15/202	Хлебцы куриные	50	8,7	7,6	4,9	122,3	0,05	2	12,63	0,74
193/1998	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
пр20/202	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	17,81	15,28	76,71	522,99	1,6	12,28	57,01	8,1
	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	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
	Ужин									
пр87/201	Пудинг творожный с яблоками	130	9,96	7,04	22,53	259,45	0,05	0,04	121,87	0,5
пр15/202	Соус фруктовый	40	0,02	0	7,7	31	0	0	4,86	0,78
пр162/20	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
		400	15,18	8,19	79,12	517,15	0,12	0,04	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		58,88	59,91	304,86	2064,82	2,2	46,26	818,24	18,77

№ 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	
пр135/20	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	
	Обед	350	10,03	13,69	44,42	339,85	0,09	1,37	314,91	1,42	
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	
	Подник	500	15,3	14,09	72,37	455,21	0,22	4,01	59,72	13,57	
604/2012	Печенье										
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)	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
		95	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
	Ужин	315	6,75	7,83	41,76	261,85	0,09	15,38	176,84	3,63	
310/2012	Яйцо варёное										
пр137/20	Рагу овощное	21	2,55	2,3	0,15	31,5	0,02	0	11	0,5	
пр162/20	Чай с лимоном	150	2,8	7,99	19,8	166,7	0,12	6,6	30,3	0,95	
122/2012	Хлеб пшеничный	180	0,05	0	13,73	56,25	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	401	10,6	11,44	69,03	427,05	0,21	9,12	61,58	3,33	
	Пудинг мясной с овощами										
	Кисло-молочный 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		54	57,52	235,24	1673,9	0,68	43	766,67	23,51	

№ п/п	6 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe
602/2012	Вафля									
пр107/20	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	1 шт	0,9	5	13,2	102	0,02	0	2,2	0,14
пр108/20	Какао с молоком	150	5,57	5,44	27,3	182,8	0,11	1,04	106,88	1,5
		180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
		350	9,52	11,07	70	420,58	0,17	1,34	247,58	2,23
36/1998	Обед									
15/2023	Суп из овощей со сметаной									
15/2023	Биточек из свинины	150	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78
193/1998	Макаронные изделия (ракушки) отварные с зеленым горошком	50	7,2	10,4	7,8	152,3	0,07	0	7	0,9
пр15/202	Напиток витаминный	110	4,3	3,2	23,8	132,06	1,47	0	8,53	0,71
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	150	0,04	0	11,44	46,9	0	2,1	2,2	0,5
		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
105/2012	Подник									
249/1998	Бутерброд с сыром на батоне	10/40	6,52	3,96	28,6	175,8	0,03	0,11	152,6	0,6
	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
пр10/202	Ужин									
пр11/20	Ёжики мясные	50	3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2	12,63	0,74
пр16/20	Картофель и овощи тушеные в соусе	120	3,4	6,7	28,15	168,55	0	28,8	14,4	1,3
122/2012	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
	Хлеб пшеничный	50	5,2	1,15	35,35	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									
532	Котлеты мясо-капустные с сыром	50	7,83	9,22	1,77	121,4	0,03	4,32	17,44	1,23
	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

№ рецеп	7 день (вторник)	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			
83/1998	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	140	3,2	7,1	15,1	135,75	0,05	0,68	117,5	0,2			
пр108/20	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83			
		350	5,71	12,43	51,2	338,16	0,09	1,36	182,76	1,47			
	Обед												
37/1998	Суп картофельный с бобовыми	150	1,41	2,3	8,16	59,28	0,1	5,7	72,75	0,69			
пр158/20	Тедтеги из рыбы	50	4,4	1,03	4,6	45,3	0,02	0,19	0,03	0,43			
205/1998	Картофельное пюре	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76			
пр20/202	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	12,23	9,18	65,24	406,57	0,26	9,5	117,41	8,11			
	Полдник												
27/0/1998	Булочка Российская	50	3,54	2,42	32,67	166,5	0,03	0,04	7,73	0,29			
249/1998	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13			
			7,82	7,2	40,23	256,6	0,05	0,42	158,37	0,42			
	Ужин												
211/1998	Пюре из моркови/ Свежие овощи	40	0,5	1,34	2,57	24,6	0,01	1,5	14,2	0,21			
329/2012	Пудинг творожный запеченный с соусом фруктовым	110/40	16,4	10,94	31	268	0	0,38	131	0,62			
пр162/201	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	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	19,52	11,63	65,75	450,26	0,04	0,38	146,4	2,04			
	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			52,85	45,63	257,99	1671,25	0,54	30,41	800,55	16,95			

№ рецеп	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)	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 Степной	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
пр15/2021	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	14,05	0,85
		538	15,94	15,93	83,38	582,48	0,25	51,83	188,91	8,05
	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	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									
	Былодо 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

№ п/п	9 день (четверг)	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
пр107/20	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93
пр108/20	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
		350	11,7	11,74	44,75	371,95	0,17	1,85	315,06	2,07
	Обед									
пр8/2024	Свёкольник со сметаной	150	1,12	3,8	6	62,5	0,03	8,03	17,87	0,66
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 тушеной 90/20	110	2,4	4,86	19,01	126,9	0,09	13,44	8,76	0,75
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	15,04	11,19	71,94	446,27	0,22	22,08	72,52	8,04
	Полдник									
пр57/199	Пирог разборник	50	4,87	4,48	39,56	162,16	0,05	0,06	14,17	0,82
249/1998	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
		200	9,15	9,26	47,12	252,26	0,07	0,44	164,81	0,95
	Ужин									
пр158/20	Лапшевник с творогом	130	10	8,3	21,2	181	0,03	0,4	173,35	0,55
пр190/20	Соус молочный пломбир	40	1,2	2,2	9,2	61,2	0	0	0,1	0,01
пр162/20	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
		400	16,4	11,65	79,29	468,9	0,1	0,4	195,96	2,4
	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		65,35	57,99	262,86	1796	0,7	37,31	995,75	17,52

№ рецеп	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
пр107/20	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	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
		350	8,16	12,68	78,6	463,26	0,1	2,23	218,39	1,56
	Обед									
пр192/20	Рассольник домашний со сметаной	150	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54
пр79/20	Рулет мясной паровой с яйцом	50	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0	14,66	0,92
193/1998	Вермишель отварная с пюре из свеклы 90/20	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
пр20/202	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	18,79	16,29	78,16	530,99	1,62	10,17	56,92	8,4
	Полдник									
604/2012	Печенье	шт	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
		200	6,15	7,23	26,16	194,35	0,04	0,38	152,84	0,33
	Ужин									
75/1998	Запеканка картофельная с овощами	130	3,22	9,64	20,44	181,48	0,09	5,08	18,98	0,75
пр161/20	Соус томатный	40	0,6	1,27	2	21,8	0,01	0,1	17,91	0,04
пр74/201	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	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
		400	9,45	12,7	70,45	430,49	0,18	7,52	67,91	2,25
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
		150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97
	Блюдо из творога с яблоками	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Кисломоломочный напиток	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
	Фрукты (Плоды свежие)		18,29	15,55	39,62	360,66	0,17	17,3	278,66	4,37
			60,84	64,45	292,99	1979,75	2,11	37,6	774,72	16,91
	итого за день									

Использованы сборники рецептов:

1998 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Пермь, 1998

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Пермь

2012 2012

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

Бюллетень разработанные ООО "Центр социального питания г. Березники"

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 652185396560566351996131268363309912619724340197

Владелец Яковлева Светлана Викторовна

Действителен с 26.11.2025 по 26.11.2026