

" 03 " 10 2026г.

СОГЛАСОВАНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

000 "Центр социального питания г.Березники"

Ю.М.Ернова

21 июль 2026г.

2026г.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ** (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, дыня, яйцо куриное, шиповник

[illegible]

| № рец         | 2 день (вторник)                              | выход | Пищевые вещества |       |        |         | Витамины |       | Минеральные в-ва |       |
|---------------|-----------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|------------------|-------|
|               | Завтрак                                       |       | Б                | Ж     | У      | К/кал   | В 1      | С     | Ca               | 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  |
| пр161/2020    | Каша геркулесовая с маслом сливочным          | 195   | 3,3              | 4,8   | 20,5   | 138     | 0,17     | 1,54  | 156,78           | 1,24  |
| пр162/2020    | Чай с сахаром                                 | 180   | 0                | 0     | 13,54  | 54,1    | 0        | 0     | 4,86             | 0,78  |
|               |                                               |       | 8,31             | 12,96 | 41,46  | 315,24  | 0,19     | 1,65  | 300,24           | 2,33  |
|               | Обед                                          |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| пр174/2020    | 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  |
| пр158/2019    | 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  |
|               |                                               | 630   | 19,69            | 12,04 | 87,66  | 548,03  | 0,26     | 17,89 | 95,09            | 9,33  |
|               | 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  |
|               |                                               | 250   | 4,3              | 1,5   | 47,04  | 219,3   | 0,04     | 0     | 16,11            | 1,31  |
|               | Ужин                                          |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| пр165/2020    | 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  |
|               |                                               | 450   | 28,59            | 15,52 | 92,04  | 612,06  | 0,2      | 4,08  | 58,8             | 3,59  |
|               | 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            | 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 |

| № рец         | 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  |
| пр161/2020    | Каша ячневая с маслом сливочным      | 190   | 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   | 7,51             | 7,17  | 42,56  | 303,74  | 0,08     | 2,55  | 241,44           | 1,79  |
|               | Обед                                 |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| пр15/2023     | Рассольник ленинградский со сметаной | 200   | 3,6              | 8,1   | 23,3   | 108     | 0,07     | 9,48  | 11,59            | 0,65  |
| пр15/2023     | 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  |
| пр74/2016     | 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  |
| пр162/2020    | 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  |
| 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   | 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 |

| № рец         | 4 день (четверг)                              | выход | Пищевые вещества |       |        |         | Витамины |       | Минеральные в-ва |       |
|---------------|-----------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|------------------|-------|
|               | Завтрак                                       |       | Б                | Ж     | У      | К/кал   | В 1      | С     | Ca               | 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  |
| пр 161/2020   | Каша пшённная с маслом сливочным              | 190   | 3,6              | 3,8   | 24,9   | 148,2   | 0,17     | 1,54  | 156,78           | 1,24  |
| пр162/2020    | Чай с сахаром                                 | 180   | 0                | 0     | 13,54  | 54,1    | 0        | 0     | 4,86             | 0,78  |
|               |                                               | 400   | 4,80             | 8,00  | 58,84  | 326,30  | 0,19     | 1,64  | 168,04           | 2,46  |
|               | Обед                                          |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| пр174/2020    | 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  |
| пр158/2019    | Тефтели 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   |
| 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   | 17,38            | 10,96 | 94,02  | 554,49  | 1,64     | 16,06 | 61,5             | 9,6   |
|               | Полдник                                       |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 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  |
|               |                                               | 250   | 4,8              | 1,8   | 50,79  | 238,1   | 0,06     | 0     | 13,46            | 1,32  |
|               | Ужин                                          |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| пр161/2020    | 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  |
| 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   | 17,54            | 14,6  | 74,66  | 524,82  | 0,16     | 13,44 | 36,67            | 3,19  |
|               | 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 |                                               |       | 53,42            | 53,68 | 314,69 | 1986,91 | 2,25     | 63,20 | 480,97           | 21,65 |

| № рец         | 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  |
| пр161/2020    | Каша рисовая с маслом сливочным          | 195   | 2                | 3,1   | 28,2   | 148,1   | 0,06     | 1,53  | 143,6            | 0,45  |
| пр162/2020    | Чай с сахаром                            | 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  |
|               | Обед                                     |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 39/1998       | Суп картофельный с макаронными изделиями | 200   | 2,26             | 2,29  | 17,41  | 99,27   | 0,08     | 9,08  | 10,6             | 0,68  |
| 146/1998      | Фрикадельки рыбные                       | 70    | 10,56            | 5,41  | 5,52   | 80,82   | 0,06     | 0,2   | 35               | 0,6   |
| 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  |
|               |                                          | 630   | 20,94            | 14,3  | 98,63  | 575,54  | 0,33     | 13,61 | 99,95            | 9,7   |
|               | Полдник                                  |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 604/2012      | 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  |
|               | Ужин                                     |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| пр164/2020    | 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 |

| № рец         | 6 день (понедельник)                                  | выход | Пищевые вещества |       |        |         | Витамины |       | Минеральные в-ва |       |
|---------------|-------------------------------------------------------|-------|------------------|-------|--------|---------|----------|-------|------------------|-------|
|               | Завтрак                                               |       | Б                | Ж     | У      | К/кал   | 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 горох | 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   |
| пр111/201     | 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 |       |        |         | 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  |
| пр161/2020    | Каша геркулесовая с маслом сливочным | 190   | 3,3              | 4,8   | 20,5   | 138     | 0,17     | 1,54  | 156,78           | 1,24  |
| пр162/2020    | Чай с сахаром                        | 180   | 0                | 0     | 13,54  | 54,1    | 0        | 0     | 4,86             | 0,78  |
|               |                                      | 400   | 4,50             | 9,00  | 54,44  | 316,10  | 0,19     | 1,64  | 168,04           | 2,46  |
|               | Обед                                 |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 37/1998       | Суп картофельный с бобовыми          | 200   | 1,87             | 3,11  | 10,89  | 79,03   | 0,08     | 9,81  | 14,43            | 0,65  |
| пр158/2012    | Тефтели из рыбы                      | 70    | 8,95             | 5,48  | 9,16   | 121,07  | 0,02     | 0,19  | 0,03             | 0,43  |
| 205/1998      | Картофельное пюре без молока         | 130   | 2,77             | 5,25  | 20,2   | 139,1   | 0,11     | 4,08  | 29,09            | 0,91  |
| 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   | 18,73            | 15,27 | 92,03  | 580,17  | 0,29     | 14,33 | 68,81            | 9,5   |
|               | Полдник                              |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 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  |
|               |                                      | 250   | 4,8              | 1,8   | 50,79  | 238,1   | 0,06     | 0     | 13,46            | 1,32  |
|               | Ужин                                 |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 174/1998      | Фрикадельки из свинины               | 70    | 10,68            | 9,97  | 5,33   | 153,79  | 0,04     | 0     | 6,88             | 6,23  |
| 203/1998      | Картофель отварной                   | 130   | 2,72             | 3,19  | 23,58  | 158,13  | 0,09     | 13,44 | 8,76             | 0,75  |
| 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   | 18,25            | 14,41 | 76,05  | 531,47  | 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  | 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 |                                      |       | 53,85            | 45,67 | 308,88 | 1885,50 | 0,84     | 48,16 | 484,07           | 27,01 |

| № рец         | 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  |
| пр 161/2023   | Каша пшённая с маслом сливочным        | 195    | 3,6              | 3,8   | 24,9   | 148,2   | 0,17     | 1,54  | 156,78           | 1,24  |
| пр162/2020    | Чай с сахаром                          | 180    | 0                | 0     | 13,54  | 54,1    | 0        | 0     | 4,86             | 0,78  |
|               |                                        | 400    | 8,61             | 11,96 | 45,86  | 325,44  | 0,19     | 1,65  | 300,24           | 2,33  |
|               | Обед                                   |        |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 49/1998       | Суп-пюре из картофеля с гренками       | 200/10 | 3,89             | 4,26  | 24,65  | 152,61  | 0,14     | 7,7   | 97               | 0,92  |
| пр15/2023     | Голубцы ленивые                        | 70     | 5,6              | 7,6   | 7,05   | 119,8   | 0,01     | 0,45  | 28,5             | 1,2   |
| пр111/2011    | Картофель запеченный из отварного      | 130    | 3,11             | 12,7  | 26,85  | 234,64  | 0        | 24    | 12               | 1,08  |
| 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  |
|               |                                        | 640    | 17,88            | 26,45 | 103,31 | 721,11  | 0,23     | 34,49 | 168,52           | 4,66  |
|               | Полдник                                |        |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 604/2012      | Печенье сдобрики                       | 3 шт   | 1,67             | 4,52  | 16,42  | 113,25  | 0,02     | 0     | 4,4              | 0,3   |
| пр162/2020    | Чай с сахаром                          | 200    | 0                | 0     | 15,04  | 60,1    | 0        | 0     | 4,86             | 0,78  |
|               |                                        | 250    | 1,67             | 4,52  | 31,46  | 173,35  | 0,02     | 0     | 9,26             | 1,08  |
|               | Ужин                                   |        |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| пр15/2023     | 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  |
| пр17/2010     | 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  |
|               |                                        | 450    | 29,87            | 18,83 | 97,12  | 671,38  | 0,27     | 4,33  | 67,35            | 9,92  |
|               | 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 |                                        |        | 67,05            | 70,14 | 291,37 | 2079,96 | 0,76     | 54,89 | 585,99           | 19,65 |

| № рец         | 9 день (четверг)                              | выход | Пищевые вещества |       |       |        | Витамины |       | Минеральные в-ва |       |
|---------------|-----------------------------------------------|-------|------------------|-------|-------|--------|----------|-------|------------------|-------|
|               | Завтрак                                       |       | Б                | Ж     | У     | К/кал  | В 1      | С     | Ca               | Fe    |
| 1052012       | Бутерброд с сыром на батоне                   | 10/20 | 5,01             | 3,87  | 7,42  | 123,14 | 0,02     | 0,11  | 138,6            | 0,31  |
| пр161/2020    | Каша геркулесовая с маслом сливочным          | 190   | 3,3              | 4,8   | 20,5  | 138    | 0,17     | 1,54  | 156,78           | 1,24  |
| пр162/2020    | 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                                          |       |                  |       |       |        |          |       |                  |       |
| пр174/2020    | 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/п    | 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  |
|               |                                               | 630   | 20,12            | 11,98 | 90,01 | 548,13 | 0,24     | 27,25 | 74,76            | 9,17  |
|               | Полдник                                       |       |                  |       |       |        |          |       |                  |       |
| 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  |
|               |                                               | 250   | 4,8              | 1,8   | 50,79 | 238,1  | 0,06     | 0     | 13,46            | 1,32  |
|               | Ужин                                          |       |                  |       |       |        |          |       |                  |       |
| 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  |
|               |                                               | 450   | 15,24            | 15,94 | 82,45 | 520,8  | 1,67     | 2,2   | 44,75            | 3,293 |
|               | 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 |                                               |       | 26,12            | 28,30 | 39,52 | 513,24 | 0,28     | 25,08 | 494,80           | 8,12  |

| № рец      | 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  |
| пр161/2020 | Каша ячневая с маслом сливочным  | 190   | 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   | 3,7              | 7,5   | 55,54  | 304,6   | 0,08     | 2,54  | 109,24           | 1,92  |
|            | Обед                             |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| пр192/2020 | Рассольник домашний со сметаной  | 200   | 1,66             | 4,28  | 8,2    | 89,49   | 0,07     | 13,28 | 17,79            | 0,72  |
| пр161/2020 | Кнели из индейки с рисом         | 70    | 9,97             | 10,16 | 3,94   | 147,14  | 0        | 0     | 5,4              | 0,6   |
| 193/1998   | Вермишель отварная               | 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  |
|            |                                  | 630   | 21,56            | 20,46 | 94,54  | 660,55  | 1,65     | 15,73 | 64,05            | 9,93  |
|            | Полдник                          |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 604/2012   | 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  |
|            |                                  | 250   | 1,87             | 2,45  | 33,64  | 164,35  | 0,02     | 0     | 7,06             | 0,98  |
|            | Ужин                             |       |                  |       |        |         |          |       |                  |       |
| 75/1998    | Запеканка картофельная с овощами | 150   | 4,96             | 14,84 | 31,45  | 279,2   | 0,09     | 5,08  | 18,98            | 0,75  |
| 454/2012   | Соус сметанный                   | 50    | 0,78             | 4,7   | 1,7    | 52,94   | 0,01     | 0,05  | 21,7             | 0,06  |
| 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   | 11,07            | 21,5  | 79,35  | 552,29  | 0,18     | 7,47  | 71,7             | 2,27  |
|            | 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           | 0,97  |
|            | 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   |
|            |                                  |       | 18,29            | 15,55 | 39,62  | 360,66  | 0,17     | 17,3  | 278,66           | 4,37  |
|            | итого за день                    |       | 56,49            | 50,57 | 241,72 | 1596,35 | 1,94     | 27,45 | 236,33           | 15,24 |

Использованы сборники рецептур:

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

Блюда разработанные ООО "Центр социального питания г. Березники"

2010

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 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