

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (БСЛП)

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

августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

№ п/п	Наименование блюда (подраздел)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
108*	Завтрак Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	23,18	161,24	0,06	1,04	99,58	0,33	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
	Обед		9,67	13,47	41,88	329,46	0,08	1,15	242,23	1,29	
168	Суп картофельный с рыбной консервой	150	5,74	3,24	7,52	83,93	0,06	4,29	54,71	0,74	
раз	Шницель из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9	
табл	Каша гречневая вязкая	100	4,57	6,32	16,44	142,65	0,09	0,71	70,88	1,72	
129	Икра кабачковая	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24	
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
	Полдник		21,25	19,44	64,78	524,25	0,28	8,09	162,58	9,83	
602*	Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14	
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
	Ужин		5,52	5,18	22,98	159,7	0,04	0,38	152,84	0,27	
раз	Рулет мясной паровой с яйцом	60	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0	14,66	0,92	
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71	
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		15,94	12,75	54,58	379,77	1,56	1,95	44,87	2,6	
	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	8,35	8,33	8,33	8,33	8,33	
	Итого за день		60,71	59,17	192,55	1401,51	10,29	19,9	610,85	22,32	

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/ккал	В1	С	Са	Fe		
<b>2 день (вторник)</b>												
		Завтрак										
110*		Бутерброд с повидлом на багоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
раз		Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93	
раз		Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49	
		Обед		9,12	11,47	66,61	407,55	0,18	1,51	239,42	1,86	
174/2021		Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	1,07	3,08	6,74	60,94	0,03	8,03	17,87	0,66	
раз		Биточек рыбный	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14	20,13	0,35	
205		Картофельное пюре	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76	
211		Пюре из моркови/ Овощи свежие	30	0,47	1,12	3,25	24,9	0,01	1,89	10,98	0,46	
раз		Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38	
124*		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
		Полдник		14,33	10,81	60,41	409,31	0,22	13,67	93,61	8,46	
раз		Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0	11,25	0,53	
249		Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
		Ужин		6,39	9,3	25,04	209,15	0,06	0,38	161,89	0,66	
раз		Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62	
493*		Слушное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01	
раз		Кисель Вишневка	150	0,02	0	18	70,1	0	0	4,86	0,78	
122*		Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
		Ужин дома с 19-00 до 20-00		16,81	9,26	54,81	345,54	0,05	0,38	146,69	2,05	
		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	
		Итого за день		15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	
				62,53	56,72	222,75	1387,43	16,39	31,82	657,49	28,91	

№ п/п	3 день (среда)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe
	Завтрак									
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69
	Обед		10,02	12,66	49,2	391,96	0,07	2,42	261,14	1,53
15/2023	Рассольник ленинградский со сметаной	150/5	1,25	3,22	7,67	73,4	0,05	7,11	8,69	0,49
раз	Коллета из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
199	Калуга тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
раз	Компот из шиповника	150	0,51	0	17,3	71,18	0	45	4,08	3,6
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
	Полдник		15,3	18,17	71,79	518,89	0,27	70,65	59,88	7,24
603	Пряник	1 шт	1,2	0,9	15	73,2	0,02	0	2,2	0,2
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
	Ужин		5,48	5,68	22,56	163,3	0,04	0,38	152,84	0,33
раз	Тефтели мясные	50	7,1	6,03	4,8	92,08	0,05	2	12,63	0,74
190	Рис отварной	110	2,48	3,63	25,18	157,7	1,76	0	10,23	0,85
раз	Соус томатный	30	0,6	1,27	2	21,8	0,01	0,1	17,91	0,04
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		12,38	11,22	59,81	393,71	1,86	4,62	53,94	3,09
	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
	Итого за день		11,92	11,07	23,26	257,44	0,12	28,12	177,62	4,86
			55,1	58,8	226,62	1725,3	2,36	106,19	705,42	17,05

№ рецепта	4 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	в-ва	
110*	Завтрак Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44		
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,1	108,55	0,91		
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49		
	Обед		9,58	12,16	71,91	437,33	0,19	1,45	230,37	1,84		
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	0,95	2,63	3,83	50,4	0,03	10,07	15,46	0,42		
раз	Хлебцы куриные	50	8,7	7,6	4,9	122,3	0,05	2	12,63	0,74		
193	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71		
60*	Салат из свежих овощей отварной	30	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81		
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
	Полдник		17,29	16,17	72,63	510,45	1,61	16,48	78,41	8,91		
290	Шашлык с картофелем	45	4,5	4,9	25,9	166,2	0,04	0	11,25	0,53		
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13		
	Ужин		8,78	9,68	33,46	256,3	0,06	0,38	161,89	0,66		
раз	Пудинг творожный с яблоками	120	9,2	6,5	20,8	239,5	0,05	0,04	121,87	0,5		
раз	Соус фруктовый	30	0,02	0	5,8	23,3	0	0	4,86	0,78		
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65		
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		11,37	6,79	51,98	373,76	0,09	0,04	141,32	2,57		
	Коглеты 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		
	Итого за день		55,92	63,12	266,36	1921,04	2,15	50,41	813,29	19,06		

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва	
				Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
		<b>5 день (пятница)</b>										
		Завтрак										
108*		Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
43		Суп молочный с крутой рисовой	150	1,4	4,6	9,2	84,4	0,05	0,68	117,45	0,28	
раз		Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69	
				7,51	13,7	29,7	272,88	0,08	1,27	305,1	1,28	
		Обед										
48		Суп-лапша домашняя	150	1,5	2,9	8,3	65,6	0,03	0,4	8,21	0,35	
раз		"Наливка" картофельная с рыбой	150	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	6,88	6,23	
451*		Соус молочный с морковью	30	0,7	2,4	2,6	34,8	0,01	0,14	16,7	0,08	
		Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,07	5	5,2	0,14	
раз		Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38	
124*		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
				16,6	14,78	53,58	389,67	0,21	5,75	57,38	13,03	
		Полдник										
604		Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2	
249		Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
126		Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
				6,38	7,34	38,06	241	0,09	15,38	176,84	3,63	
		Ужин										
310*		Яйцо варёное	21	2,55	2,3	0,15	31,5	0,02	0	11	0,5	
137/2018		Рагу овощное	110	3,7	6,1	13,2	118,8	0,12	6,6	30,3	0,95	
раз		Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82	
122*		Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
				8,45	8,69	41,18	272,43	0,18	9,12	54,47	2,91	
		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	
		Кисло-молочный 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	
				50,26	54,98	170,18	1365,92	0,63	44,64	747,41	22,41	
		Итого за день										

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У	В1	С	Са	Fe		
<b>6 день (понедельник)</b>												
		Завтрак										
105*		Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	0,02	0,11	138,6	0,31		
раз		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,57	5,44	27,3	0,11	1,04	106,88	1,5		
раз		Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	0,03	0,25	115,42	0,49		
				13,12	9,84	59,3	0,16	1,4	360,9	2,3		
		Обед										
215/1		Суп из овощей со сметаной	150/5	2,9	7,3	10,49	0,08	6	61,39	0,78		
раз		Биточек из свинины	50	7,6	8,4	4,1	0,07	0	7	0,9		
193		Макаронные изделия (ракушки) отварные	110	4,04	3,9	25,9	1,47	0	8,53	0,71		
129		Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	0,01	2,88	9,6	0,24		
раз		Напиток витаминный	150	0,04	0	11,44	0	2,1	2,2	0,5		
124*		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	0,05	0	14,05	0,85		
				17,8	21,4	73,02	1,68	10,98	102,77	3,98		
		Полдник										
602*		Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	0,02	0	2,2	0,14		
249		Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	0,02	0,38	150,64	0,13		
				5,52	5,18	22,98	0,04	0,38	152,84	0,27		
		Ужин										
раз		Ёжики мясные	50	3,9	5,9	4,9	0,05	2	12,63	0,74		
раз		Картофель и овощи тушеные в соусе	110	3,2	6,2	25,82	0	28,8	14,4	1,3		
раз		Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	0	2,52	2,63	0,82		
122*		Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	0,04	0	10,54	0,64		
				9,3	12,39	58,55	0,09	33,32	40,2	3,5		
		Ужин дома с 19-00 до 20-00										
		Котлеты мясо-капустные с сыром	50	7,83	9,22	1,77	0,03	4,32	17,44	1,23		
532		Сок фруктовый	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		54,57	58,23	235,82	2,02	54,4	688,15	11,68		

№ рецепта	7 день (вторник)	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
				Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe
110*	Бульброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
раз	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	23,18	161,24	0,06	1,04	99,58	0,33	
раз	Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69	
	Обед		6,96	10,45	56,66	350,58	0,09	1,62	155,03	1,46	
37	Суп картофельный с бобовыми	150	1,41	2,3	8,16	59,28	0,1	5,7	72,75	0,69	
раз	Тетели из рыбы	50	4,4	1,03	4,6	45,3	0,02	0,19	0,03	0,43	
205	Картофельное пюре	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76	
199	Калюста тушеная	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65	
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
	Полдник		11,99	9,53	62,38	393	0,27	14,6	134,71	8,76	
270	Булочка Российская	30	2,13	1,45	19,6	99,9	0,03	0,04	7,73	0,29	
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
	Ужин		6,41	6,23	27,16	190	0,05	0,42	158,37	0,42	
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62	
493*	Сгущенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01	
раз	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		16,79	9,26	48,09	320,52	0,05	0,38	145,88	1,92	
	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		49,72	40,66	229,86	1473,76	0,56	35,77	789,6	17,47	

№ рецепта	8 день (среда)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe
108*	Завтрак 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	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	150	4,28	3,98	12,94	107,36	0,05	0,68	117,45	0,28
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
	Обед		11,83	12,67	44,94	343,65	0,1	1,04	371,47	1,08
49	Суп-пюре из картофеля с гречками	150/12	4,3	3,96	18,82	142,6	0,1	5,67	71,4	0,68
раз	Шницель из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9
табл	Каша гречневая вязкая	100	4,57	6,32	16,44	142,65	0,09	0,71	70,88	1,72
133*	Икра свекольная	30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из шиповника	150	0,51	0	17,3	71,18	0	45	4,08	3,6
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
	Полдник		20,26	21,33	77,33	606,25	0,32	53,27	178,39	8,21
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
	Ужин		5,94	6,38	19,5	159,9	0,04	0,38	155,04	0,43
раз	Голубцы ленивые	70	6,8	8,2	10,9	146,4	0,01	0,45	28,5	1,2
раз	Картофельное пюре с морковью	100	1,7	4,5	8,5	82	0,08	3,1	27	0,8
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		10,7	12,99	47,23	350,53	0,13	6,07	68,67	3,46
	Вино 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		57,75	61,75	202,62	1649,01	0,64	75,18	814,19	14,84







№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда (пониженное)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные В-ва		
				Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	В-ва	
108*		Завтрак Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31		
раз		Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,84	7,43	26,93	200,18	0,14	1,1	108,55	0,91		
раз		Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69		
		Обед		11,95	16,53	47,43	388,66	0,17	1,69	296,2	1,91		
51		Суп-пюре из разных овощей с гречками	150/12	1,73	3	7,82	65,19	0,04	4,5	43,17	0,45		
раз		Биточек из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9		
табл		Каша гречневая вязкая	100	4,57	6,32	16,44	142,65	0,09	0,71	70,88	1,72		
60*		Салат из свежесы отварной	30	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81		
раз		Компот из шиповника	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13		
124*		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
		Полдник		21,54	24,39	57,52	539,26	0,28	9,79	307,14	4,86		
602*		Вафля	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14		
249		Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13		
		Ужин		5,52	5,18	22,98	159,7	0,04	0,38	152,84	0,27		
раз		Тертель мясные	50	7,1	6,03	4,8	92,08	0,05	2	12,63	0,74		
раз		Картофель запеченный из отварного	110	2,8	6,4	9,8	124,16	0	24	12	1,08		
раз		Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82		
122*		Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
		Ужин дома с 19-00 до 20-00		12,1	12,72	42,43	338,37	0,09	28,52	37,8	3,28		
		Блюдо из рыбы с овощами	70	6,67	3,59	3	71,07	0,04	1,44	18,07	0,31		
		Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	16	2,2		
532		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4		
		Итого за день		8,07	4,19	33,6	208,07	0,09	15,44	48,07	2,91		
				59,18	63,01	203,96	1634,06	0,67	55,82	842,05	13,23		



№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe	
		Завтрак										
110*	раз	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
раз		Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	23,18	161,24	0,06	1,04	99,58	0,33	
раз		Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69	
		Обед		6,96	10,45	56,66	350,58	0,09	1,62	155,03	1,46	
192/2022	раз	Суп крестьянский со сметаной	150/5	1,22	3,46	6,82	63,98	0,03	6,66	12,8	0,4	
раз		Картофель тушёный с рубленой свиной	150	21,3	19,1	12,2	275,7	0,2	36,6	41,2	1,8	
121*	раз	Огурец соленый/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,07	5	5,2	0,14	
раз		Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33	
124*	раз	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
		Подник		26,74	23,52	50,95	478,43	0,35	50,21	84,39	3,52	
		Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3	
249	раз	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
		Ужин		5,94	6,38	19,5	159,9	0,04	0,38	155,04	0,43	
310*	раз	Яйцо варёное	21	2,56	2,32	0,16	31,51	0,02	0	11	0,5	
105	раз	Пюре из гороха с маслом	120	12,94	2,87	28,5	184,1	0,22	0	57,5	3,33	
раз		Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82	
122*	раз	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
		Ужин дома с 19-00 до 20-00		17,7	5,48	56,49	337,74	0,28	2,52	81,67	5,29	
		Блюдо из говядины с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04	
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4	
		Итого за день		12,9	12,59	25,47	272,45	0,07	8,37	68,09	1,44	
				70,24	58,42	209,07	1599,1	0,83	63,1	544,22	12,14	

№ рецеп	14 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак	Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe	
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
раз	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	5,57	5,44	27,3	182,8	0,11	1,04	106,88	1,5
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49
	Обед		13,12	14,13	59,3	419,09	0,16	1,4	360,9	2,3
174/2021	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150/5	1,07	3,08	6,74	60,94	0,03	8,03	17,87	0,66
раз	Фрикадельки рыбные	50	7,3	1	3,5	52,6	0,01	0,2	0,01	0,4
203	Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,07	5	5,2	0,14
раз	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85
	Полдник		14,77	9,86	67,92	408,73	0,25	26,88	52,23	8,18
274	Сдоба обыкновенная	45	3,5	2,8	26,5	145,11	0,07	0	7,4	0,3
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
	Ужин		7,78	7,58	34,06	235,21	0,09	0,38	158,04	0,43
раз	Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62
493*	Стушенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01
505	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64
	Ужин дома с 19-00 до 20-00		16,79	9,26	48,09	320,52	0,05	0,38	145,88	1,92
	Овощи запеченные с сыром и зеленью	105	2,04	9,48	4,28	103,96	0,04	7,97	55,56	0,53
	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
			5,44	12,27	24,02	218,72	0,12	23,67	199,56	3,93
	Итого за день		57,9	53,1	233,39	1602,27	0,67	52,71	916,61	16,76



№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда (рецепт)	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe	
		<b>16 день (понедельник)</b>										
		Завтрак										
110*		Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
93*		Каша Дружба молочная с маслом сливочным	150	3,2	7,1	15,1	135,75	0,05	0,68	117,5	0,2	
раз		Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49	
				6,94	11,83	60,08	372,9	0,1	1,03	239,32	1,13	
		Обед										
215/1		Суп из овощей со сметаной	150/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78	
раз		Котлета из свинины	50	7,6	8,4	4,1	126,3	0,07	0	7	0,9	
193		Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	2,49	154,8	1,47	0	8,53	0,71	
133*		Фасоль отварная/Икра морковная	20	0,16	0,02	6,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18	
532*		Сок фруктовый	150	0,8	0,15	15,2	69	0,02	4	14	0,4	
124*		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
				18,36	20,16	74,81	629,61	1,7	12	107,77	3,82	
		Полдник										
602*		Вафли	1 шт	1,24	0,4	15,42	69,6	0,02	0	2,2	0,14	
290		Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
249				5,52	5,18	22,98	159,7	0,04	0,38	152,84	0,27	
		Ужин										
75		Рулет картофельный с овощами	130	3,2	7,1	15,4	161,7	0,2	6,6	24,6	0,9	
раз		Соус томатный	30	0,6	1,27	2	21,8	0,01	0,1	17,91	0,04	
раз		Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82	
122*		Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
				6	8,66	45,23	305,63	0,25	9,22	55,68	2,4	
		Ужин дома с 19-00 до 20-00										
		Блюдо из мяса с овощной икрой	100	11,9	12,39	5,27	180,45	0,05	4,37	54,09	1,04	
126		Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	0	
				12,5	12,99	20,87	247,95	0,1	19,37	78,09	1,04	
		Итого за день		49,32	58,82	223,97	1715,79	2,19	42	633,7	8,66	



№ п/п	17 день (вторник)	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва	
				Б	Ж	У		В1	С	Ca	Fe	
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне		5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным		150	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93	
раз	Чай с молоком		150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69	
		Обед		11,49	15,84	42,13	358,88	0,16	1,75	305,25	1,93	
37	Суп картофельный с бобовыми		150	1,41	2,3	8,16	59,28	0,1	5,7	72,75	0,69	
раз	Биточек морской		50	6,8	4,2	9,2	102,7	0,01	0,2	0,01	0,4	
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе		110	3,2	6,2	25,82	154,5	0	28,8	14,4	1,3	
121*	Огурец солёный		30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46	
раз	Компот из сухофруктов		150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	5,38	
124*	Хлеб ржано-пшеничный		40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
		Поддник		14,93	15,5	80,25	507,93	0,17	36,8	118,53	9,08	
284/311	Пирожок с яблоками		45	3,48	2,92	21,73	126,82	0	0	0	0	
249	Молоко кипяченое		150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
		Ужин		7,76	7,7	29,29	216,92	0,02	0,38	150,64	0,13	
раз	Лапшевник с творогом		120	10	8,3	21,2	181	0,03	0,4	173,35	0,55	
раз	Соус сладкий		30	0,02	0	5,8	23,3	0	0	4,86	0,78	
505	Чай с сахаром		150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
122*	Хлеб пшеничный		30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
		Ужин дома с 19-00 до 20-00		12,17	8,59	52,38	315,26	0,07	0,4	192,8	2,62	
	Омлет с овощами		75	4,93	5,78	2,61	82,18	0,04	0,92	55,7	0,88	
	Кисломологичный напиток		100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1	
				7,73	7,97	6,75	129,44	0,07	1,62	175,7	0,98	
	Итого за день			54,08	55,6	210,8	1528,43	0,49	40,95	942,92	14,74	

№ рещ	18 день (среда)	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
105*		Булерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31		
раз		Каша манная молочная с маслом сливочным	150	4,66	5,31	23,18	161,24	0,06	1,04	99,58	0,33		
раз		Каша с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49		
				12,21	9,71	55,18	397,53	0,11	1,4	353,6	1,13		
		Обед											
8/2024		Свёкольник со сметаной	150/5	1,12	3,8	6	62,5	0,03	8,03	17,87	0,66		
раз		Фрикадельки мясные	50	7,4	7,64	4,18	109,08	0,04	0	6,88	6,23		
таб.4		Каша гречневая вязкая	100	4,57	6,32	16,44	142,65	0,09	0,71	70,88	1,72		
9/2023		Овощи свежие/ Салат Степной	20	0,22	0,04	0,7	4,8	0,02	5	2,8	0,18		
раз		Компот из шиповника	150	0,51	0	17,3	71,18	0	45	4,08	3,6		
124*		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85		
				16,68	18,19	63,4	478,05	0,23	58,74	116,56	13,24		
		Полдник											
283		Ватрушка с повидлом	45	5,3	1,9	31,4	164,7	0,04	0	11,25	0,53		
249		Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13		
				9,58	6,68	38,96	254,8	0,06	0,38	161,89	0,66		
		Ужин											
раз		Ёжики мясные	60	6,3	9,3	7,8	140,1	0,05	2	12,63	0,74		
205		Картофельное пюре	110	2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76		
раз		Кисель из конфитюра	150	0,09	0	29	116,5	0	0,04	3,2	0,3		
122*		Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64		
				10,84	14,29	61,3	428,98	0,18	5,44	50,61	2,44		
		Ужин дома с 19-00 до 20-00											
		Полубцы ленивые с мясом с зеленью	100	6,59	6,69	4,93	106,21	0,04	12,42	33,62	1,46		
		Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4		
				7,59	6,89	25,13	198,21	0,06	16,42	47,62	1,86		
		Итого за день		56,9	55,76	243,97	1757,57	0,64	82,38	730,28	19,33		

№ п/п	№ рецепта	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины			Минеральные в-ва	
				Б	Ж	У		В1	С	Ca	Fe	
		<b>19 день (четверг)</b>										
		Завтрак										
110*		Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
45		Суп молочный с макаронными изделиями (вермишель)	150	4,28	3,98	12,94	107,36	0,05	0,68	117,45	0,28	
раз		Чай с молоком	150	1,1	0,94	13,08	65,34	0,01	0,48	49,05	0,69	
				6,58	9,12	46,42	296,7	0,08	1,26	172,9	1,41	
		Обед										
192/2022		Рассолыник домашний со сметаной	150/5	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54	
357/1		Кнежи рыбные	50	6,9	0,6	2,2	44,9	0,05	9,5	12,7	0,5	
203		Картофель отварной	110	2,3	5,2	19,9	134,02	0,09	13,44	8,76	0,75	
129		Икра кабачковая/ Овощи свежие	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24	
раз		Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	6,34	5,38	
124*		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85	
				13,78	10,49	64,97	417,41	0,26	35,99	64,79	8,26	
		Полдник										
		Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3	
249		Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
				5,94	6,38	19,5	159,9	0,04	0,38	155,04	0,43	
		Ужин										
раз		Пудинг из творога с рисом "Нежный"	100	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	131	0,62	
493*		Стушенное молоко	20	0,14	0,17	1,11	6,56	0,01	0	0,29	0,01	
раз		Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
122*		Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64	
				16,79	9,26	48,09	320,52	0,05	0,38	145,88	1,92	
		Ужин дома с 19-00 до 20-00										
		Блюдо из моркови с творогом	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97	
		Фруктовое пюре	100	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14	0,4	
				15,89	12,96	40,08	337,9	0,11	5,6	148,66	1,37	
		Итого за день		58,98	48,21	219,06	1532,43	0,54	43,61	687,27	13,39	

№ рецеп	20 день (пятница)	Завтрак	выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины			Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У			В1	С	Са	Fe	в-ва	
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31				
раз	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53				
раз	Какао с молоком	150	2,54	0,53	24,58	113,15	0,03	0,25	115,42	0,49				
			11,46	16,54	60,7	439,77	0,09	2,19	327,51	1,33				
		Обед												
60*	Салат из свежклы отварной	30	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81				
4/2024	Суп-пюре "Вкусный" с гречками	150/12	4,3	3,96	18,82	142,6	0,1	5,67	71,4	0,68				
раз	Зразы из цыпленка	50	12,2	13,6	6,8	171,27	0,14	7,7	97	0,92				
191	Рис припущенный	110	2,7	3,9	27,9	157,71	1,76	0	10,23	0,85				
раз	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33				
124*	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,86	0,39	18,78	87,84	0,05	0	14,05	0,85				
			22,92	20,88	85,67	632,11	2,06	19,52	225,22	4,44				
		Полдник												
603	Пряник	1 шт	1,2	0,9	15	73,2	0,02	0	2,2	0,2				
249	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13				
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3				
			6,08	6,28	38,16	230,8	0,09	15,38	176,84	3,63				
		Ужин												
310*	Дйцо варёное	21	2,56	2,32	0,16	31,51	0,02	0	11	0,5				
137/2018	Рагу овощное	110	3,7	6,1	13,2	118,8	0,12	6,6	30,3	0,95				
раз	Чай с лимоном	150	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82				
122*	Хлеб пшеничный	30	2,15	0,29	14,1	65,88	0,04	0	10,54	0,64				
			8,46	8,71	41,19	272,44	0,18	9,12	54,47	2,91				
		Ужин дома с 19-00 до 20-00												
		Котлета мясная с овощным салатом	60/30	6,36	14,8	7,63	189,95	0,07	1,64	22	1			
532*	Сок фруктовый	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3				
			6,96	15,4	23,23	257,45	0,12	16,64	46	4,3				
		Итого за день		55,88	67,81	248,95	1832,57	2,54	62,85	830,04	16,61			

Использованы сборники рецептов:

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

200\* Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2012

200/1 Картофельная диета для лечебного питания

200/2 Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год

раз Бюджетная разработка МУП "Центр социального питания г. Березники"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097542

Владелец Огнева Елена Владимировна

Действителен с 09.04.2025 по 09.04.2026