

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель дошкольного

образовательного учреждения № 8/

"Мастерская детства" СЗ

"Мастерская детства" СЗ

СЗ 4881 2026г.

Генеральный директор
ООО "Центр социального питания г. Березники"
Ю.М. Ернова
июль 2026г.

с исключением продуктов: молоко, свекла, томатная паста, цитрусовые, гречневая крупа, манная крупа, пшеничная крупа, какао порошок, кофейный напиток, пышенок, яйцо куриное, шиповник

Примерное двухнедельное меню для детей с хроническими заболеваниями-пищевая аллергия

№ рецеп	1 день (понеделник)	Выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак	Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe
125/2012	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	30	2,88	1,08	21,45	106,8	0,05	0	8,55
пр161/2024	Каша ячневая с маслом сливочным	190	2,5	3,3	21,6	126,5	0,06	2,44	97,98
пр162/2024	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86
		400	5,38	4,38	56,59	287,4	0,11	2,44	111,39
	Обед								
168/2012	Суп картофельный с рыбной консервой	200	7,8	4,4	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35
пр15/2023	Шницель из свинины	70	10,08	14,14	10,92	213,22	0,08	0	13
203/1998	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76
пр20/2023	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65
		630	25,74	26,16	96,5	726,38	0,33	19,52	121,37
	Поддник								
110/2012	Бутерброд с повидлом на батоне	10/40	3,84	1,44	24,7	167,6	0,06	2	7,8
пр162/2024	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	4,86
		250	3,84	1,44	39,74	227,7	0,06	2	12,66
	Ужин								
пр 6/2023	Тефтели из свинины	70	7,7	16,8	7	210	0,05	2	12,63
193/1998	Макаронные изделия отварные	130	4,79	4,59	30,62	182,95	1,5	2,2	15,6
пр74/2016	Компот из свежих фруктов	200	0,48	0,71	14,1	60,7	0,01	2,34	13,37
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65
		450	17,82	23,35	83,82	613,1	1,63	6,54	59,25
	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
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24
			8,33	8,57	22,35	196,94	0,12	16,62	199,7
			61,11	63,9	299	2051,52	2,25	47,12	504,37
	Итого за день								21,84

№ реч	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
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
	Обед		8,31	12,96	41,46	315,24	0,19	1,65	300,24	2,33
пр174/2021	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
пр103/2011	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
	Подник	630	19,69	12,04	87,66	548,03	0,26	17,89	95,09	9,33
пр187/2021	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
	Ужин	250	4,3	1,5	47,04	219,3	0,04	0	16,11	1,31
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 Вишневка	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
	Ужин дома с 19-00 до 20-00	450	28,59	15,52	92,04	612,06	0,2	4,08	58,8	3,59
	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

№ рецеп	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	

№ рецеп	4 день (четверг)	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
пр161/202	Каша пшённая с маслом сливочным	190	3,6	3,8	24,9	148,2	0,17	1,54	156,78	1,24
пр162/202	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									
пр174/202	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
пр158/201	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
пр162/202	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									
пр161/202	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
пр162/202	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	
	Обед	400	7,01	11,26	49,16	325,34	0,08	1,64	287,06	1,54	
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	
	Подник	630	20,94	14,3	98,63	575,54	0,33	13,61	99,95	9,7	
604/2012	Печенье	шт	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	
	Ужин	350	2,47	3,05	49,24	231,85	0,07	15	31,06	4,28	
пр164/2020	Колбасик Малютка	70	9,4	10,6	7,75	164,6	0,1	0	5,4	0,74	
пр137/2014	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	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00	450	16,7	18,75	72,07	528,65	0,23	8	63,08	3,3	
	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	

№ респ	6 день (понеделник)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe	
604/2012	Печенье	1шт	1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0	2,2	0,22	
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 горохом	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	
	Поддник										
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	
пр111/2011	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
пр161/202	Каша геркулесовая с маслом сливочным	190	3,3	4,8	20,5	138	0,17	1,54	156,78	1,24
пр162/202	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
пр158/201	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
пр162/202	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
пр162/202	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 (Флоды 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

№ рецеп	8 день (среда)	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	
пр161/202	Каша пшеничная с маслом сливочным	195	3,6	3,8	24,9	148,2	0,17	1,54	156,78	1,24	
пр162/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
	Обед	400	8,61	11,96	45,86	325,44	0,19	1,65	300,24	2,33	
49/1998	Суп-пюре из картофеля с грибами	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	
пр111/201	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	
	Поддник	640	17,88	26,45	103,31	721,11	0,23	34,49	168,52	4,66	
604/2012	Печенье сдобрики	3 шт	1,67	4,52	16,42	113,25	0,02	0	4,4	0,3	
пр162/202	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	4,86	0,78	
	Ужин	250	1,67	4,52	31,46	173,35	0,02	0	9,26	1,08	
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	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00	450	29,87	18,83	97,12	671,38	0,27	4,33	67,35	9,92	
	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	

№ 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	
пр161/202	Каша геркулесовая с маслом сливочным	190	3,3	4,8	20,5	138	0,17	1,54	156,78	1,24	
пр162/202	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										
пр174/202	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	
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	
пр103/20	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	
пр162/202	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										
пр123/201	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	
пр162/202	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	
			26,12	28,30	39,52	513,24	0,28	25,08	494,80	8,12	
Итого за день											

№ рецеп	10 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe	
пр110/2012	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	
	Обед	400	3,7	7,5	55,54	304,6	0,08	2,54	109,24	1,92	
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	Вармишель 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										
пр162/2020	Чай с сахаром	1шт	1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0	2,2	0,2	
		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 рецептов:

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
- приказ Бюда разработанные ООО "Центр социального питания г. Березники"
- 2010 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год