



УТВЕРЖДАЮ
Генеральный директор
ООО "Центр социального питания г. Биробиджана"
Ю.М. Егорова
20.06.2026
с исключенными ингредиентами: молоко, свекла, томатная паста, цитрусовые, гречневая крупа, ячменная крупа, пшеничная крупа, какао порошок, кофейный напиток, инжир, вино куриное, шиповник

№ рецеп	1 день (после-лунный)	Выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак	Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe
125/2012	Батон/Хлеб ржано-пшеничный	20	1,92	0,72	14,3	0,05	0	8,55	0,54
пр161/201	Каша ячневая с маслом сливочным	150	1,88	2,48	16,2	0,04	1,83	73,49	0,53
пр162/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	0	0	4,86	0,78
	Обед	350	3,8	3,2	44,04	0,09	1,83	86,9	1,85
168/2012	Суп картофельный с рыбной консервой	150	5,74	3,24	7,52	0,06	4,29	54,71	0,74
пр15/2023	Шницель из свинины	50	7,2	10,4	7,8	0,07	0	7	0,9
203/1998	Картофель отварной	110	2,2	5,15	19,95	0,09	13,44	8,76	0,75
пр20/2023	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	0	0,21	6,34	5,38
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,88	1	25,68	0,05	0	14,05	0,85
	Полдник	500	19,26	19,94	77,55	0,27	17,94	90,86	8,62
110/2012	Ватрушка с повидлом на батоне	10/40	3,84	1,44	24,7	0,06	2	7,8	0,7
пр162/202	Чай с сахаром	150	0	0	11,18	0	0	4,05	0,65
	Ужин	200	3,84	1,44	35,98	0,06	2	11,85	1,35
пр6/2023	Тефтели из свинины	50	7,1	6,03	4,8	0,05	2	12,63	0,74
193/1998	Макаронные изделия отварные	120	4,41	4,23	28,26	1,47	0	8,53	0,71
пр74/2016	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	0,01	2,34	13,37	0,4
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,91	0,75	19,26	0,07	0	17,65	1,06
	Ужин дома с 19-00 до 20-00	400	14,85	11,65	64,98	1,6	4,34	52,18	2,91
	Омлет с зеленым горошком и морковью	75	4,93	5,78	2,61	0,04	0,92	55,7	0,88
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Фрукты свежие)	150	0,6	0,6	15,6	0,05	15	24	3,3
Итого за день			8,33	8,57	22,35	0,12	16,62	199,7	4,28
			50,08	44,8	244,7	2,14	42,73	441,49	19,01

№ рецеп	2 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак	Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe		
108/2012	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
пр107/201	Каша геркулесовая с маслом сливочным	145	2,48	3,6	15,38	103,5	0,13	1,16	117,6	0,93	
пр162/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
		350	7,49	11,76	36,34	280,74	0,15	1,27	261,06	2,02	
	Обед										
пр174/202	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	
пр158/201	Быточек рыбный	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14	20,13	0,35	
205/1998	Картофельное пюре без молока	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	
		500	14,8	9,59	67,83	424,69	0,21	13,82	80,22	7,76	
	Полдник										
пр187/202	Булочка детская	50	4,3	1,5	32	159,2	0,04	0	11,25	0,53	
пр162/202	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
		250	4,3	1,5	43,28	204,28	0,04	0	15,3	1,18	
	Ужин										
пр165/202	Колбасик Особый	50	6,5	7,87	5,5	119,07	0,02	0	7,2	0,84	
105/1998	Пюре из гороха	120	13,5	3	29,76	192,1	0,22	0	57,5	3,33	
пр15/2023	Кисель Вишневый	180	0,02	0	18	70,1	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	
		400	24,87	12,12	85,36	540,72	0,31	0	87,21	6,01	
	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		67,34	40,87	258,58	1667,22	0,85	31,53	630,27	20,99	

№ п/п	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	
пр16/2/202	Каша ячневая с маслом сливочным	150	1,88	2,48	16,2	94,88	0,04	1,83	73,49	0,53	
пр16/2/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
			6,89	6,35	37,16	272,12	0,06	1,94	216,95	1,62	
	Обед										
пр15/2/2023	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,25	3,22	7,67	73,4	0,05	7,11	8,69	0,49	
пр15/2/2023	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	
пр7/4/2016	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33	
12/4/2012	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,88	1	25,68	127,56	0,05	0	14,05	0,85	
		500	14,99	20,35	71,6	532,79	0,26	22,5	49,64	3,32	
	Полдник										
125/2012	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	50	4,8	1,8	35,75	178	0,06	0	8,6	0,54	
пр16/2/202	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
		200	4,8	1,8	47,03	223,08	0,06	0	12,65	1,19	
	Ужин										
пр6/2/2023	Тефтели из свинины	50	5,5	12	5	150	0,05	2	12,63	0,74	
190/1998	Рис отварной	120	3,1	4,06	32,22	180,14	1,76	0	10,23	0,85	
пр16/2/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
12/4/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06	
		400	13,45	17,31	82,86	543,69	1,88	2	45,37	3,43	
	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		52,05	56,88	261,91	1829,12	2,38	54,56	502,23	14,42	

№ п/п	4 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак	Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe	
11/0/1998	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
пр161/20	Каша пшениная с маслом сливочным	140	2,7	2,85	18,68	111,15	0,13	1,16	117,6	0,93
пр162/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
		350	3,9	7,05	52,62	289,25	0,15	1,26	128,86	2,15
	Обед									
пр174/202	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
пр158/20	Тфтели из рыбы	50	4,41	1,03	4,59	45,26	0,02	0,19	0,03	0,43
193/1998	Макаронные изделия отварные	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
пр20/2023	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	13,52	8,71	76,4	445,95	1,57	10,47	44,41	7,79
	Полдник									
123/2012	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	50	4,8	1,8	35,75	178	0,06	0	8,6	0,54
пр162/202	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
		200	4,8	1,8	47,03	223,08	0,06	0	12,65	1,19
	Ужин									
пр161/202	Кнегли из индейки с рисом	50	7,1	7,2	2,8	105,1	0	0	5,4	0,6
203/1998	Картофель отварной	120	2,5	5,63	21,77	145,97	0,09	13,44	8,76	0,75
пр162/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	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
		400	14,45	14,08	70,21	464,62	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			45,57	49,96	282,64	1766,1	2,14	57,23	423,89	19,4

№ п/п	5 день (питания)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак	Б	Ж	У	К/ккал	В 1	С	Са	Fe		
108/1998	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 рисовая с маслом сливочным	145	1,5	2,33	21,15	111,08	0,06	1,53	143,6	0,45	
пр162/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
		350	6,51	10,49	42,11	288,32	0,08	1,64	287,06	1,54	
	Обед										
39/1998	Суп картофельный с макаронными изделиями	150	1,7	1,7	13,1	74,64	0,08	9,08	10,6	0,68	
146/1998	Фрикадельки рыбные	50	7,45	3,85	3,93	57,55	0,05	0,1	25	0,5	
205/1998	Картофельное пюре без молока	110	2,34	4,44	17,08	117,6	0,09	3,4	24,24	0,76	
пр103/20	Компот из яблок	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	15,61	11,14	76,19	445,28	0,28	12,79	80,23	8,17	
	Полдник										
604/2012	Печенье	1 шт	1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0	2,2	0,2	
пр162/202	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65	
126/2012	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
		315	2,47	3,05	45,48	216,83	0,07	15	30,25	4,15	
	Ужин										
пр164/202	Колбасик Малютка	50	6,74	7,6	5,54	117,58	0,1	0	5,4	0,74	
137/2018	Рагу овощное	120	2,27	6,4	15,86	133,4	0,12	6,6	30,3	0,95	
пр162/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	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	
		400	13,86	15,25	67,04	464,53	0,29	6,6	58,21	3,53	
	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		49,77	50,4	238,48	1604,9	0,79	49,15	609,37	18,95	

№ рецеп	6 день (понеделник)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe
604/2012	Печенье	1шт	1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0	2,2	0,2
пр161/202	Каша ячневая с маслом сливочным	150	1,88	2,48	16,2	94,88	0,04	1,83	73,49	0,53
пр162/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
		350	3,75	4,93	48,34	253,23	0,06	1,83	80,55	1,51
	Обед									
36/1998	Суп из овощей со сметаной	150	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78
15/2023	Биточек из свинины	50	7,2	10,4	7,8	152,3	0,07	0	7	0,9
193/1998/	Макаронные изделия (ракушки) отварные с зеленым горошком	110	4,3	3,2	23,8	132,06	1,47	0	8,53	0,71
пр15/202	Напиток витаминный	150	0,04	0	11,44	46,9	0	2,1	2,2	0,5
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	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
	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
пр162/202	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
		200	6,52	3,96	39,88	220,88	0,03	0,11	156,65	1,25
	Ужин									
пр15/202	Ежики мясные	50	5,2	7,8	6,5	109,57	0,05	2	12,63	0,74
пр111/20	Картофель и овощи тушеные в соусе	120	3,4	6,7	28,15	168,55	0	28,8	14,4	1,3
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
		400	13,88	16,39	79,41	492,18	0,13	33,14	58,05	3,5
	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			51,3	56,6	268,81	1827,58	1,94	51,5	419,86	11,63

№ рецеп	7 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак	Б	Ж	У	К/ккал	В1	С	Са	Fe	
11/02/2012	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
пр107/201	Каша геркулесовая с маслом сливочным	140	2,48	3,6	15,38	103,5	0,13	1,16	117,6	0,93
пр162/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
		350	3,68	7,8	49,32	281,6	0,15	1,26	128,86	2,15
	Обед									
37/1998	Суп картофельный с бобовыми	150	1,41	2,3	8,16	59,28	0,1	5,7	72,75	0,69
пр158/201	Тефтели из рыбы	50	6,3	3,9	6,54	86,47	0,02	0,19	0,03	0,43
205/1998	Картофельное пюре без молока	110	2,34	4,44	17,08	117,6	0,09	3,4	24,24	0,76
пр20/2023	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	14,17	11,79	73,86	458,84	0,26	9,5	117,41	8,11
	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	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
		200	4,8	1,8	47,03	223,08	0,06	0	12,65	1,19
	Ужин									
174/1998	Фрикадельки из свинины	50	3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2	12,63	0,74
203/1998	Картофель отварной	120	2,5	5,63	21,77	145,97	0,09	13,44	8,76	0,75
пр162/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	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
		400	11,25	12,78	72,31	442,92	0,21	15,44	43,9	3,33
	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		41,47	39,36	278,09	1626,1	0,78	44,95	498,43	19,69

№ п/п	8 день (среда)	Выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва		
	Завтрак	Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe	
108/1998	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 161/201	Каша пшеничная с маслом сливочным	145	2,7	2,85	18,68	111,15	0,13	1,16	117,6	0,93
пр162/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
		350	7,71	11,01	39,64	288,39	0,15	1,27	261,06	2,02
	Обед									
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
пр15/202	Голубцы ленивые	50	4	5,4	5,03	85,5	0,01	0,45	28,5	1,2
пр111/20	Картофель запеченный из отварного	110	3,12	6,05	25,4	152,2	0	24	12	1,08
пр74/2016	Компот из свежих фруктов	150	0,36	0,53	10,55	45,51	0	1,95	11,14	0,33
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,88	1	25,68	127,56	0,05	0	14,05	0,85
		508	14,34	16,19	85,59	527,36	0,16	32,07	137,09	4,14
	Полдник									
604/2012	Печенье с/добрики	3 шт	1,67	4,52	16,42	113,25	0,02	0	4,4	0,3
пр162/202	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
		200	1,67	4,52	27,7	158,33	0,02	0	8,45	0,95
	Ужин									
пр15/2023	Шницель из свинины	50	7,2	10,4	7,8	152,3	0,07	0	7	0,9
105/1998	Пюре из гороха	120	13,5	3	29,76	192,1	0,08	3,1	27	0,8
пр17/2010	Компот "Витаминка"	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
		400	25,84	14,83	89,34	585,37	0,23	3,35	59,26	9,21
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из запеченка 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			58,58	173,93	864,91	1748,13	2,37	173,47	1936,35	67,91

№ рецепта	9 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак	Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe	
105/1998	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31
пр107/201	Каша геркулесовая с маслом сливочным	140	2,48	3,6	15,38	103,5	0,13	1,16	117,6	0,93
пр162/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
		350	7,49	7,47	36,34	280,74	0,15	1,27	261,06	2,02
	Обед									
пр174/202	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
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 зеленым горошком 90/20	110	2,88	4,26	18,92	108,87	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	15,35	9,42	69,68	416,14	0,22	24,12	70,11	7,8
	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	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	0,65
		200	4,8	1,8	47,03	223,08	0,06	0	12,65	1,19
	Ужин									
пр123/201	Биточек из индейки	50	4,85	8,66	4,02	101,45	0,1	0	6,64	0,353
193/1998	Макаронные изделия отварные	120	4,41	4,23	28,26	168,88	1,47	0	8,53	0,71
пр162/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	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
		400	14,11	14,14	77,92	483,88	1,64	0	37,68	2,903
	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			54,81	46,98	250,73	1660,46	2,21	37,93	628,9	17,973

№ рецеп	10 день (питница)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe
11/01/1998	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	
пр161/202	Каша ячневая с маслом сливочным	140	1,88	2,48	16,2	94,88	0,04	1,83	73,49	
пр162/202	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	
		350	3,08	6,68	50,14	272,98	0,06	1,93	84,75	
	Обед									
192/2022	Рассольник домашний со сметаной	150	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	
пр161/202	Кнели из индейки с рисом	50	7,1	7,2	2,8	105,1	0	0	5,4	
194/1998	Вермишель отварная	110	4,04	3,88	25,9	154,8	1,5	2,2	15,6	
пр20/2023	Компот из сухофруктов	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0	0,21	6,34	
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,88	1	25,68	127,56	0,05	0	14,05	
		500	16,5	15,44	76,93	522,51	1,6	12,37	54,73	
	Полдник									
604/2012	Печенье	шт	1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0	2,2	
пр162/202	Чай с сахаром	150	0	0	11,28	45,08	0	0	4,05	
		200	1,87	2,45	29,88	149,33	0,02	0	6,25	
	Ужин									
751/1998	Запеканка картофельная с овощами с маслом сливочным	130	3,22	9,64	20,44	181,48	0,09	5,08	18,98	
454/2012	Соус сметанный	40	0,63	3,76	1,37	42,35	0,01	0,05	21,7	
пр74/2014	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	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	
		400	9,13	15,29	66,57	437,89	0,18	7,47	71,7	
	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	
	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	
			18,29	15,55	39,62	360,66	0,17	17,3	278,66	
	Итого за день		48,87	55,41	263,14	1743,37	2,03	39,07	496,09	17

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 Бюлота разработанные ООО "Центр социального питания г. Березники"

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