

СОГЛАСОВАНО

Руководитель дошкольного  
образовательного учреждения №\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
" \_\_\_\_\_" 2024г.

Генеральный директор  
ООО "Центр социального питания г.Березники"

\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_ /  
" \_\_\_\_\_" 20 августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ 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, пыленок, яйцо куриное, шиповник

№ рец	1 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества		Витамины	Минеральные в-ва						
			Б	Ж		У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe	
108*	Бутерброл 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 с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
	Обед								2,55	241,44	1,79	
168	Суп картофельный с рыбной консервой	200	7,8	4,4	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1		
раз	Шницель из свинины	70	6,8	8,2	10,9	146,34	0,01	0,45	28,53	0,64		
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,75		
129	Икра кабачковая	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6	0,24		
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
	Полдник								22,85	146,5	10,14	
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54		
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
	Ужин								0,05	0	13,41	1,32
раз	Тефтели мясные	70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74		
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85		
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4		
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06		
	Ужин дома с 19-00 до 20-00								4,34	53,88	3,05	
	Омлет с зелёным 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		
	итого за день		61,78	63,54	277,59	1912,64	2,41	46,36	654,93	20,58		

№ рецепт	2 день (вторник)	выход	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные в-ва			
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200		7,165	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
Обед										
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	13,42	20,61	0,56
раз	Биточек рыбный	70	10,3	1,93	6,77	85,38	6,03	0,14	20,13	0,35
205	Картофельное пюре без молока	130		2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09
211	Пюре из моркови/ Свежие овощи	30	0,47	1,12	3,25	24,9	0,01	1,89	10,98	0,46
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
		18,68	12,48		78,57	507,9	0,27	19,78	106,07	9,79
Полдник										
раз	Булочка детская	45	2,11	4,52	17,48	119,05	0,04	0	11,25	0,53
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
		2,11	4,52	31,02	173,15	0,04	0	16,11	1,31	
Ужин										
раз	Колбасик Особый	60	9,6	6	0	83,64	0,02	0	7,2	0,84
106	Пюре из гороха с маслом	120		11,69	0,65	23,76	147,61	0,26	0	69
раз	Кисель Вишенка	180	0,02	0	18	70,1	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
		24,89	7,14	65,24	411,15	0,35	0	98,71	6,68	
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
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
	итого за день		15,88	5,9	25,77	216,79	0,14	16,44	186,48	4,02
		69,93	43,22	263,38	1714,28	0,99	37,86	575,41	24,26	

№ рец	3 день (среда)	ВЫХОД	Пищевые вещества			Витамины	Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		Ккал	В 1	С	Ca
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 с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
Обед										
34	Рассольник ленинградский со сметаной	200/5	3,6	8,1	23,3	108	0,07	9,48	11,59	0,65
раз	Котлета из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,75
199	Капуста тушеная без томата	30	0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
Полдник										
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
Ужин										
раз	Тефтели мясные	70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74
190	Рис отварной	130	3,27	4,71	34,91	195,15	0,02	0	3,88	0,42
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
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	
итого за день		64,16	68,5	290,57	1999,37	0,72	63,03	553,16	15,98	

№ рецепт	4 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
110*	Бутерброл с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша пшённая с маслом сливочным	200	7,165	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,46	0,78
	Обед	8,37	13,18	62,78	405,29	0,19	1,64	168,04	2,46	
174/2021	Ци из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	13,42	20,61	0,56
раз	Тефтели из рыбы	70	6,18	1,43	6,43	63,4	0,02	0,19	0,03	0,43
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6	19,5	0,33
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	Полдник	16,65	10,7	82,76	507,62	1,93	19,86	75,63	9,68	
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
	Ужин	3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32	
раз	Кнели из индейки с рисом	50	7,1	7,2	2,7	129,83	0	0	5,4	0,6
203	Картофель отварной	120	2,5	5,71	21,8	146	0,09	13,44	8,76	0,75
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	Ужин дома с 19-00 до 20-00	13,18	13,4	61,52	439,73	0,16	13,44	36,67	3,19	
	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
	итого за день	50,48	56,91	280,11	1867,84	2,53	67,00	495,05	21,73	

№ рец	5 день (пятница)	выход	Пищевые вещества			Витамины	Минеральное в-ва			
			Б	Ж	У		Kкал	B 1	C	Ca
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 рисовая с маслом сливочным	200	5,5	9,03	32,5	236,3	0,06	1,53	143,6	0,45
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
	Обед									
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,08	9,08	10,6	0,68
раз	Фрикадельки рыбные	70	10,2	1,5	5,3	75,6	0,06	0,2	35	0,6
205	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,01	1	4,6	0,12
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
		20,1	9,75	88,67	510,69	0,34	14,61	104,55	9,82	
	Полдник									
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
		2,1	2,56	44,04	205	0,07	15	31,06	4,28	
	Ужин									
раз	Колбасик Малютка	60	8,1	9,1	6,6	141,1	0,1	0	5,4	0,74
137/2018	Рагу овощное	130	2,42	9,7	14,66	155,4	0,06	8	35,17	0,72
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	Ужин дома с 19-00 до 20-00	14,1	19,29	58,28	460,4	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		58,13	59,26	252,11	1779,57	0,79	52,37	639,37	20,5	





№ рецепт	8 день (среда)	выход	Пищевые вещества		Витамины	Минеральные в-ва					
			Б	Ж	у	K/кал	В 1	С	Ca	Fe	
108*	Бутерброд с маслом сливочным на багете	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
раз	Каша пшённая с маслом сливочным	200		7,165	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с сахаром	180		0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
	Обед			12,18	17,14	49,80	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33
49	Суп-пюре из картофеля с гренками	200/12	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,7	97	0,92	
раз	Шницель из свинины	70		10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,15
раз	Картофель запеченный из отварного	130		3,12	6,05	25,4	152,2	0	24	12	1,08
раз	Фасоль стручковая отварная	30		0,9	0,09	0,9	9,3	0,03	6	19,5	0,33
раз	Компот из свежих фруктов	180		0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	Полдник			24,57	24,34	93,71	696,39	0,33	40,04	172,52	5,29
	Баранка ванильная	1 шт		1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4	0,3
раз	Чай с сахаром	180		0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
	Ужин			1,66	1,6	25,48	123,9	0,02	0	9,26	1,08
раз	Голубцы ленивые	70		6,8	8,2	10,9	146,4	0,01	0,45	28,5	1,12
раз	Картофельное пюре с морковью без молока	130		2,3	5,9	11	106,6	0,11	4,08	35,1	0,9
раз	Компот "Витаминка"	180		0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	Ужин дома с 19-00 до 20-00			12,97	14,77	65,06	444,32	0,2	4,78	88,86	9,61
	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
	итого за день			60,40	66,23	247,67	1857,72	0,79	60,89	611,50	19,97

№ рец	9 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва	
		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
105*	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	7,165	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86
		12,18	12,85	49,80	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33
	Обед								
174/2021	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/5	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	13,42	20,61
раз	Котлета рыбная Любительская	70	8,75	2,2	4,2	71,4	0,04	0,4	25,5
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20	1	0,04	2,6	5,4	0,03	6	19,5
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65
		17,61	12,61	78,73	493,45	0,28	33,51	99,63	9,55
	Полдник								
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86
		3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32
	Ужин								
раз	Биточек из индейки	60	4,85	8,66	4,02	101,45	0,1	0	6,64
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65
		12,86	14,15	68,12	441,75	1,93	0	39,38	3,043
	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
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120
	Фрукт	100	0,4	0,4	10,4	45	0,03	10	16
	итого за день								8,12
		26,12	28,30	39,52	513,24	0,28	25,08	494,80	

№ рец	10 день (пятница)	выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва	
		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86
	Обед	6,41	14,67	72,21	449,4	0,08	2,54	109,24	1,92
9/2023	Салат Степной	30	0,45	3,06	2,37	39	0,02	1,76	5,98
19/2/2022	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,66	4,28	8,2	89,49	0,07	13,28	17,79
раз	Кнели из индейки с рисом	50	7,1	7,2	2,7	129,83	0	0	5,4
194	Вермишель отварная	130	4,7	5,7	23,3	172	1,5	2,2	15,6
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65
	Полдник	17,78	20,91	79,73	621,64	1,67	17,49	70,03	10,13
604	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86
	Ужин	1,5	1,96	28,44	137,5	0,02	0	7,06	0,98
75	Запеканка картофельная с овощами с маслом сливочным	120	3,9	11,9	25,2	223,4	0,09	5,08	18,98
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65
	Ужин дома с 19-00 до 20-00	7,91	13,03	61,34	387,81	0,17	7,42	50	2,21
	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
	итого за день	51,89	50,57	241,72	1596,35	1,94	27,45	236,33	15,24







№ рец	14 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			Витамины	Минеральные в-ва					
			Б	Ж	У		К/кал	В 1	С	Ca	Fe	
108*	Бутерброд с маслом сливочным на багете	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31		
раз	Каша пшенная с маслом сливочным	200		7,79	9,9	35,91	266,9	0,19	1,46	144,73	1,21	
раз	Чай с сахаром	180		0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
	Обед					12,8	18,06	56,87	444,14	0,21	1,57	
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/5		2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78	
раз	Фрикадельки рыбные	70		10,2	1,4	4,9	73,7	0,02	0,19	0,03	0,43	
203	Картофель отварной	130		2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51	0,9	
	Зелёный горошек отварной/ Овощи свежие	20		1	0,04	2,6	5,4	0,01	2,34	13,37	0,4	
раз	Компот из сухофруктов	180		0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
	Полдник			20,69	15,6	84,73	617,62	0,3	24,91	110,56	10,02	
274	Слобода обыкновенная			45	3,5	2,8	26,5	145,11	0,07	0	7,4	0,3
раз	Чай с сахаром	180		0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
	Ужин				3,5	2,8	40,04	199,21	0,07	0	12,26	1,08
раз	Картофель тушеный с рубленой индейкой	170		18	21,42	12,01	312,78	0,13	14,94	35,24	2,08	
505	Чай с сахаром	180		0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50		3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00			21,58	21,91	49,03	476,68	0,2	14,94	57,75	3,92	
	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	
	итого за день			64,01	70,64	254,69	1956,37	0,9	65,09	668,32	21,25	

№ рец	15 день (пятница)	выход	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные в-ва						
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С					
105*	Бутерброл с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31			
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200		7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24		
раз	Чай с сахаром	180		0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
	Обед												
168*	Суп картофельный с рыбной консервой	200		7,8	4,4	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1		
раз	Тефтели мясные	70		10	10,2	3,9	147,14	0	0	5,4	0,6		
193	Вермишель отварная	120			4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85	
199	Капуста тушеная без томата	30			0,78	0,96	4,04	26,15	0,01	5,1	17,3	0,65	
раз	Напиток витаминный	180			0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50			3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
	Полдник												
604	Печенье	1 шт		1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2		
раз	Чай с сахаром	180		0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
	Ужин												
раз	Ёжики мясные	60			9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74	
205	Картофельное поре без молока	130			2,77	5,25	20,2	139,1	0,09	3,4	24,24	0,76	
раз	Компот из свежих фруктов	180			0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50			3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
	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	
	Кисломолочный напиток	100				2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	итого за день					17,69	14,95	24,02	293,16	0,12	2,3	254,66	1,07
						74,77	65,69	247,77	1897,3	2,47	25,14	757,41	12,32

№ рец	16 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe
110*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	200	4,2	9,4	20,1	181	0,07	0,91	156,6	0,37
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
	Обед									
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/5	2,9	7,3	10,49	189,07	0,08	6	61,39	0,78
раз	Котлета из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85
133*	Фасоль отварная/ Икра морковная	20	0,16	0,02	0,34	2,6	0,01	2	2,8	0,18
раз	Компот "Витаминка"	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	Полдник									
125	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	45	3,38	1,31	23,13	117,9	0,05	0	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
249	Ужин									
75	Рулет картофельный с овощами с маслом сливочным	150	4,9	14,9	31,5	279,3	0,09	5,08	18,98	0,75
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
	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
	итого за день									
		52,11	68,16	273,01	1985,81	2,42	33,96	416,28	23,03	

№ рец	17 день (вторник)	выход	Пищевые вещества		Витамины	Минеральные в-ва				
			Б	Ж	У	K/кал	В 1	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 с маслом сливочным	200	7,17	8,98	28,84	227,19	0,17	1,54	156,78	1,24
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
Обед										
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,65
раз	Биточек морской	70	9,5	5,9	12,9	143,8	0,02	0,19	0,03	0,43
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	3,7	7,3	30,5	182,6	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	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
Полдник										
284/311	Пирожок с яблоками	45	3,48	2,92	21,73	126,82	0	0	0	0
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
Ужин										
раз	Кнели из индейки с рисом	60	9,6	6	0	83,64	0,02	0	7,2	0,84
105	Пюре из гороха с маслом	120	17,2	3,12	31	200,2	0,26	0	69	4
505	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06
Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Омлет с овощами	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
	итого за день		7,73	7,97	6,75	129,44	0,07	1,62	175,7	0,98
		73,09	57,34	256,23	1796,34	0,8	44,21	644,61	21,12	



№ рец	19 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			Витамины	Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		К/кал	В 1	С
110*	Булерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4
раз	Каша пшенная с маслом сливочным	200	7,79	9,9	35,91	266,9	0,19	1,46	144,73
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86
			8,99	1,21	69,85	445	0,21	1,56	155,99
	Обед								
192/2022	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,66	4,28	8,2	89,49	0,07	13,28	17,79
357/1	Кнели рыбные	70	9,74	0,9	3,1	62,8	0,07	13,28	17,79
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51
129	Икра кабачковая/ Овощи свежие	20	0,24	0,94	1,54	15,6	0,01	2,88	9,6
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65
			18,23	12,98	79,58	517,34	0,34	45,82	80,95
	Полдник								
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,6	11,94	69,8	0,02	0	4,4
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86
			1,66	1,6	25,48	123,9	0,02	0	9,26
	Ужин								
	Тефтели из индейки	70	9,9	11,3	6	165,6	0,02	0,23	12,2
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65
		17,91	16,79	70,1	505,9	1,85	0,23	44,94	3,54
	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
	Фруктовое пюре	100	1	0,2	20,2	92	0,02	4	14
	итого за день		15,89	12,96	40,08	337,9	0,11	5,6	148,66
		62,68	58,43	285,09	1930,04	2,53	53,21	439,8	18,51

Использованы сборники рецептур:

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

---

### Картотека блоков для лечебного питания

Блюда разработанные МКУП "Центр социального питания г. Березники"  
Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 722671968566237128169706768058107758750791459277

Владелец Жукова Ольга Сергеевна

Действителен С 05.11.2024 по 05.11.2025