

УТВЕРЖДАЮ

Руководитель дошкольного
образовательного учреждения №" 20 _____ г. № 7/1
МБОУ

ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (для детей с хроническими заболеваниями-пищевая аллергия)

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

возраст 3-7 лет

Директор МКУП "Центр социального питания

г. Березники"

С.А. Якушлева

№ рецеп	1 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества			Ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В1	С	Са	Fe		
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31		
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	2,36	3,20	19,68	116,84	0,04	0,00	16,38	0,36		
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78		
	Обед		7,37	11,36	40,64	294,08	0,06	0,11	159,84	1,45		
168*	Суп картофельный с рыбной консервой	200/12	7,80	4,40	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1,00		
420	Фрикадельки из цыпленка	60	8,20	7,84	4,97	129,30	0,01	0,45	28,53	0,64		
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5,00	27,08	176,40	1,76	0,00	10,23	0,85		
199	Калюста тушеная (без томата)	30	0,64	1,03	9,90	23,54	0,01	5,10	17,30	0,65		
раз	Компот из кураги	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45		
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06		
	Поддник		24,94	18,94	95,33	634,62	1,94	11,63	155,67	10,65		
125	Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54		
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78		
	Ужин		3,38	1,31	36,67	172,00	0,05	0,00	13,41	1,32		
раз	Индейка отварная рубленая	60	8,00	5,00	0,00	69,70	0,02	0,00	6,00	0,70		
205	Картофельное пюре (без молока)	120	2,46	5,09	11,30	116,23	0,11	4,08	29,09	0,91		
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78		
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06		
	Итого за день		49,73	42,19	220,96	1450,53	2,25	15,82	386,52	16,87		

№ рецеп	3 день (среда)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe	
110*	Завтрак Бульбурд с повидлом с маслом сливочным на батоне	15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44	
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	200	2,02	3,16	24,60	134,84	0,02	0,00	2,38	0,24	
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
	Обед		3,27	7,41	58,56	313,81	0,04	0,10	13,64	1,46	
43	Суп крестьянский со сметаной	200/8	1,62	4,61	9,09	85,30	0,04	8,88	17,06	0,53	
раз	Тефтели рыбные	60	5,30	1,23	5,51	54,32	0,02	0,19	0,03	0,43	
203	Картофель отварной	100	2,09	4,69	18,14	121,64	0,09	13,44	8,77	0,75	
129	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,40	0,01	2,88	9,60	0,24	
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
	Полдник		13,24	12,61	78,21	475,98	0,24	25,64	60,72	9,46	
125	Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54	
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
	Ужин		3,38	1,31	36,67	172,00	0,05	0,00	13,41	1,32	
раз	Быточек из индейки	60	4,85	8,66	4,02	101,45	0,10	0,00	6,64	0,35	
раз	Цветная капуста отварная с маслом сливочным	100	2,50	0,30	4,50	30,00	0,10	70,00	26,00	0,10	
236	Кисель плодово-ягодный	180	1,22	0,00	26,12	109,37	0,00	0,68	0,61	0,09	
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
	Итого за день		12,15	9,45	58,12	350,62	0,27	70,68	50,90	1,60	
			32,04	30,78	231,56	1312,41	0,60	96,42	138,67	13,84	

№ рецеп	5 день (пятица)		Пищевые вещества					Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак	Выход	Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe			
105*	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне	10/5/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31			
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	3,12	4,54	18,24	126,30	0,10	0,00	12,86	0,86			
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78			
			8,13	8,41	39,20	303,54	0,12	0,11	156,32	1,95			
	Обед												
51	Суп-пюре из разных овощей с гречками	200/16	2,31	4,00	10,42	86,92	0,05	6,00	57,56	0,60			
раз	Котлета рыбная	60	8,87	1,65	5,81	73,55	0,03	0,14	20,13	0,35			
205	Картофельное пюре (без молока)	120	2,46	5,09	11,30	116,23	0,11	4,08	29,09	0,91			
211	Пюре морковное	30	0,47	1,12	3,25	24,90	0,01	1,89	10,98	0,46			
раз	Компот из кураги	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45			
22/24	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06			
	Полдник		17,98	12,53	73,94	492,92	0,28	12,36	143,02	9,83			
604*	Печенье	1 шт	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	5,80	5,80	0,42			
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78			
126	Фрукты (Фрукты свежие)	1 шт	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30			
			2,10	2,56	44,02	205,00	0,07	20,80	34,66	4,50			
	Ужин												
раз	Индейка отварная рубленая	60	9,60	6,00	0,00	83,64	0,02	0,00	7,20	0,84			
106	Пюре из гороха с маслом сливочным	120/5	11,69	0,65	23,76	147,61	0,26	0,00	69,00	4,00			
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78			
22/24	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06			
			15,27	1,14	60,78	311,51	0,33	0,00	91,51	5,84			
	Итого за день		43,48	24,64	217,94	1312,97	0,80	33,27	425,51	22,12			

№ п/п	6 день (понедельник)	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У	К/ккал	В1	С	Са	Fe	
110*	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне	15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44		
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	2,36	3,20	19,68	116,84	0,04	0,00	16,38	0,36		
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78		
	Обед		3,61	7,45	53,64	295,81	0,06	0,10	27,64	1,58		
49	Суп-пюре из картофеля с гречками (без молока)	200/16	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,70	97,00	0,92		
181	Пюре из цыпленка	60	14,62	9,87	4,40	164,93	0,03	0,06	30,71	1,35		
193	Макаронные изделия отварные	120	4,43	5,00	27,08	176,40	1,76	0,00	10,23	0,85		
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,90	0,09	0,90	9,30	0,03	6,00	19,50	0,33		
раз	Компот из сухофруктов	180	0,28	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45		
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06		
	Подник		29,65	21,00	101,11	735,68	2,04	14,01	182,70	10,96		
	Баранка слоеная	1 шт	1,66	1,60	11,94	69,80	0,02	0,00	4,40	0,30		
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78		
	Ужин		1,66	1,60	25,48	123,90	0,02	0,00	9,26	1,08		
раз	Кнели из индейки с рисом	75	10,69	10,89	4,22	157,65	0,01	0,00	5,75	0,67		
раз	Картофель запеченный из отварного	120	2,88	5,58	23,47	140,44	0,00	28,80	14,40	1,30		
раз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40		
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06		
	Итого за день		17,58	17,60	63,83	462,50	0,09	31,14	51,17	3,43		
			52,50	47,65	244,06	1617,89	2,21	45,25	270,77	17,05		

№ рец	7 день (вторник)	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe	
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31		
раз	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	3,26	3,78	22,72	137,80	0,08	0,00	6,86	0,64		
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78		
	Обед		8,27	11,94	43,68	315,04	0,10	0,11	150,32	1,73		
33	Рассольник Домашний со сметаной	200/8	1,66	4,28	8,20	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72		
раз	Жаркое с индейкой	170	18,00	21,42	12,01	312,78	0,13	14,94	35,24	2,08		
199	Капустя гушная (без томата)	30	0,64	1,03	9,90	23,54	0,01	5,10	17,30	0,65		
раз	Компот "Витаминка"	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45		
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06		
	Полдник		24,17	27,40	73,27	617,13	0,29	33,57	95,59	10,96		
	Кекс малютка (не шоколадный)	шт	1,45	5,95	12,75	109,75	0,03	0,00	9,00	0,30		
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78		
	Ужин		1,45	5,95	26,29	163,85	0,03	0,00	13,86	1,08		
раз	Котлета из цыпленка	60	7,62	8,96	5,40	132,69	0,02	0,49	23,86	0,75		
217*	Картофель запеченный в сметанном соусе	120	3,06	6,99	10,78	135,46	0,09	3,30	39,09	0,62		
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78		
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06		
	Итого за день		48,15	61,73	196,44	1528,07	0,60	37,47	345,23	16,98		

№ рен	8 день (среды)	Завтрак	Выход	Пищевые вещества					Витамины		Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe		
105*	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне	10/5/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31			
раз	Каши Дружба с маслом сливочным	200	2,22	3,36	20,96	122,88	0,02	0,00	3,74	0,36			
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78			
			7,23	7,23	41,92	300,12	0,04	0,11	147,20	1,45			
	Обед												
	чеснок	3	0,19	0,00	0,16	1,38	0,00	0,30	1,80	0,04			
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,08	9,08	10,60	0,68			
раз	Биточек рыбный	60	8,87	1,65	5,81	73,55	0,03	0,14	20,13	0,35			
203	Картофель отварной	120	2,21	5,74	13,14	103,63	0,11	16,13	10,51	0,90			
раз	Зеленый горошек отварной	20	1,00	0,04	2,56	14,60	0,07	5,00	5,20	0,14			
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45			
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06			
			18,40	10,39	82,24	483,75	0,37	30,90	73,50	9,62			
	Полдник												
	Пряник	1 шт	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14			
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78			
			1,24	0,40	28,96	123,70	0,02	0,00	7,06	0,92			
	Ужин												
раз	Индейка тушеная с овощами	60/30	18,58	25,52	1,47	309,88	0,03	0,15	16,16	1,24			
раз	Капуста цветная отварная	100	2,50	0,30	4,50	30,00	0,10	70,00	26,00	1,40			
236	Кисель плодово-ягодный	180	1,22	0,00	26,12	109,40	0,00	0,00	0,61	0,09			
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06			
			25,88	26,31	55,57	559,08	0,20	70,15	60,42	3,79			
	итого за день		52,75	44,33	208,69	1466,65	0,63	101,16	288,18	15,78			

№ рецеп	10 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества					Витамины					Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe					
108*	Завтрак Бутерброд с маслом сливочным на багоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31					
раз	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	3,26	3,78	22,72	137,80	0,08	0,00	6,86	0,64					
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78					
	Обед		8,27	11,94	43,68	315,04	0,10	0,11	150,32	1,73					
215/1	Суп из овощей со сметаной	200/10	2,90	7,30	10,49	189,07	0,08	6,00	61,39	0,78					
раз	Котлета рыбная Любительская	60	7,50	1,90	3,60	61,20	0,04	0,40	25,50	0,40					
раз	Картофель запеченный из отварного	120	2,88	5,58	23,47	140,44	0,00	28,80	14,40	1,30					
212	Пюре морковное	20	0,56	1,34	2,57	24,60	0,01	1,89	11,00	0,46					
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45					
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06					
	Подник		17,71	16,79	83,29	606,63	0,21	37,34	137,55	10,45					
604*	Печенье	1 шт	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	5,80	5,80	0,42					
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78					
	Ужин		1,50	1,96	28,42	137,50	0,02	5,80	10,66	1,20					
раз	Биточек из выпленка	60	1,49	5,64	3,74	71,13	0,10	0,00	6,64	0,35					
раз	Овощи тушеные в соусе	120	1,56	4,74	9,02	85,10	0,04	1,83	25,26	0,52					
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78					
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06					
			6,63	10,87	49,78	320,13	0,21	1,83	54,41	2,71					
	Итого за день		34,11	41,56	205,17	1379,30	0,54	45,08	352,94	16,09					

№ рецеп	12 день (вторник)		Выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва		
		Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe		
110*	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне		15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44		
раз	Каша ячневая с маслом сливочным		200	2,36	3,20	19,68	116,84	0,04	0,00	16,38	0,36		
раз	Чай с сахаром		180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78		
				3,61	7,45	53,64	295,81	0,06	0,10	27,64	1,58		
532	Фруктовый сок		100	0,50	0,10	10,10	46,00	0,01	2,00	7,00	0,20		
		Обед											
55	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной		200/8	1,27	3,51	5,19	67,20	0,04	13,42	20,61	0,56		
раз	Индейка отварная рубленая		60	9,60	6,00	0,00	83,64	0,02	0,00	7,20	0,84		
205	Картофельное пюре (без молока)		120	2,46	5,09	11,30	116,23	0,11	4,08	29,09	0,91		
133*	Икра морковная (без томата)		30	0,42	2,26	1,89	35,68	0,01	1,89	10,98	0,46		
раз	Компот из кураги		180	0,50	0,00	29,08	75,90	0,01	0,14	50,73	1,42		
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06		
				17,83	17,35	70,94	488,45	0,26	19,53	136,26	5,25		
		Полдник											
	Баранка ванильная		1 шт	1,66	1,60	11,94	69,80	0,02	0,00	4,40	0,30		
раз	Чай с сахаром		180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78		
				1,66	1,60	25,48	123,90	0,02	0,00	9,26	1,08		
		Ужин											
раз	Котлета рыбная		60	8,87	1,65	5,81	73,55	0,03	0,14	20,13	0,35		
73	Рагу из овощей в сметанном соусе		120	2,23	8,92	13,54	143,39	0,06	8,00	35,17	0,72		
раз	Компот из свежих фруктов		180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,40		
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06		
				15,11	11,70	55,49	381,35	0,17	10,48	86,32	2,53		
		Итого за день		38,21	38,10	205,55	1289,51	0,51	30,11	259,48	10,44		

№ рещ	13 день (среда)	Выход	Пищевые вещества					Витамины					Минеральные в-ва				
			Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe							
	Завтрак																
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31							
раз	Каша геркулесовая с маслом сливочным	200	3,12	4,54	18,24	126,30	0,10	0,00	12,86	0,86							
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78							
			8,13	12,70	39,20	303,54	0,12	0,11	156,32	1,95							
	Обед																
11	Салат из моркови с зеленым горошком	30	0,58	3,03	1,96	39,73	0,02	1,61	7,00	0,21							
33	Рассольник домашний со сметаной	200/8	1,66	4,28	8,20	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72							
раз	Тефтели из рыбы	60	5,30	1,23	5,51	54,32	0,02	0,19	0,03	0,43							
203	Картофель отварной	120	2,51	5,63	21,77	145,97	0,11	16,13	10,52	0,90							
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,70	81,52	0,02	0,25	7,61	6,45							
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06							
			13,92	14,84	80,62	520,83	0,31	31,46	60,60	9,77							
	Полдник																
602*	Вафли	1 шт	0,70	0,83	19,33	88,50	0,01	0,00	4,00	0,38							
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78							
			0,70	0,83	32,87	142,60	0,01	0,00	8,86	1,16							
	Ужин																
раз	Кнедли из индейки с рисом	75	10,69	10,89	4,22	157,65	0,01	0,00	5,75	0,67							
199	Капуста тушеная (без томата)	120	2,56	4,12	39,60	94,16	0,04	20,40	69,20	2,60							
505	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78							
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06							
			16,83	15,50	80,84	415,71	0,12	20,40	97,46	5,11							
			39,58	43,87	233,53	1382,68	0,56	51,97	323,24	17,99							
			Итого за день														

№ п/п	14 день (четверг)	Завтрак	Выход	Пищевые вещества						Витамины					
				Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe				
105*	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне	10/5/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31					
раз	Каша Дружба с маслом сливочным	200	2,22	3,36	20,96	122,88	0,02	0,00	3,74	0,36					
505	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78					
			7,23	7,23	41,92	300,12	0,04	0,11	147,20	1,45					
		Обед													
43	Суп Крестьянский со сметаной	200/8	1,62	4,61	9,09	85,30	0,04	8,88	17,06	0,53					
раз	Жаркое по-домашнему с пылуком	170	25,61	31,00	24,55	477,83	0,16	2,97	25,04	2,24					
раз	Зеленый горошек отварной	20	1,00	0,04	2,56	14,60	0,07	5,00	5,20	0,14					
раз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45					
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06					
			32,10	36,32	79,36	769,05	0,35	17,10	72,56	10,42					
		Поддник													
604	Печенье "Неженка"	1 шт	1,14	2,36	14,52	74,80	0,02	0,00	5,60	0,30					
505	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78					
			1,14	2,36	28,06	128,90	0,02	0,00	10,46	1,08					
		Ужин													
раз	Горелки из индейки	60	8,55	9,68	5,15	141,90	0,02	0,20	10,46	0,73					
194	Макаронные изделия отварные с овощами (без томата)	120	4,31	4,72	27,38	169,25	1,38	2,11	14,53	1,02					
505	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78					
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06					
			16,44	14,89	69,55	475,05	1,47	2,31	47,50	3,59					
			56,91	60,80	218,89	1673,12	1,88	19,52	277,72	16,54					
			Итого за день												

№ рещ	15 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe
110*	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне	15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	2,36	3,20	19,68	116,84	0,04	0,00	16,38	0,36
505	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
	Обед		3,61	7,45	53,64	295,81	0,06	0,10	27,64	1,58
34	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/8	1,67	4,29	10,22	97,87	0,07	9,48	11,59	0,65
раз	Рыба рублиная припущенная	60	10,70	0,40	0,26	47,44	0,04	0,00	13,80	0,26
205	Картофельное пюре (без молока)	100	2,05	4,24	9,42	96,86	0,09	3,40	24,24	0,76
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,90	0,09	0,90	9,30	0,03	6,00	19,50	0,33
раз	Компот из кураги	180	0,30	0,18	19,68	81,52	0,02	0,25	7,61	6,45
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
	Полдник		19,20	9,69	63,96	442,79	0,32	19,13	94,39	9,51
125	Батон	45	3,38	1,31	23,13	117,90	0,05	0,00	8,55	0,54
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78
			3,38	1,31	36,67	172,00	0,05	0,00	13,41	1,32
126	Фрукты (Флоды свежие)	150	0,60	0,60	15,60	67,50	0,05	15,00	24,00	3,30
	Ужин									
75	Запеканка картофельная с овощами с маслом сливочным	100/5	2,44	5,47	11,83	124,35	0,09	5,08	18,98	0,75
236	Кисель плодово-ягодный	180	1,22	0,00	26,12	109,40	0,00	0,00	0,61	0,09
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06
			7,24	5,96	61,43	343,55	0,16	5,08	37,24	1,90
	Итого за день		33,43	24,41	215,70	1254,15	0,59	24,31	172,68	14,31

№ п/п	16 день (понедельник)	Завтрак	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
				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	138,60	0,31	
раз	Капиа пшеничная с маслом сливочным		200	12,48	28,98	92,84	134,30	0,06	0,00	0,38	1,12	
раз	Чай с сахаром		180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
				17,49	37,14	113,80	311,54	0,08	0,11	143,84	2,21	
		Обед										
раз	Салат Стенной (без яйца)		30	0,45	3,06	2,37	39,00	0,02	1,76	5,98	0,20	
215/1	Суп из овощей со сметаной		200/10	2,90	7,30	10,49	189,07	0,08	6,00	61,39	0,78	
420*	Фрикадельки из рыбленка		60	8,20	7,84	4,97	129,26	0,01	0,45	28,53	0,64	
191	Рис припущенный		120	2,87	4,87	28,84	174,69	0,02	0,00	3,88	0,42	
раз	Компот "Витаминка"		180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
				18,29	23,74	89,83	723,34	0,21	8,46	125,04	9,55	
		Полдник										
604*	Печенье		1 шт	1,50	1,96	14,88	83,40	0,02	5,80	5,80	0,42	
раз	Чай с сахаром		180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
				1,50	1,96	28,42	137,50	0,02	5,80	10,66	1,20	
		Ужин										
раз	Индейка, тушеная с овощами		60/30	18,58	25,52	1,47	309,88	0,03	0,15	16,16	1,24	
203	Картофель отварной		120	2,51	5,63	21,77	145,97	0,11	16,13	10,52	0,90	
раз	Чай с сахаром		180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
				24,67	31,64	60,26	619,75	0,21	16,28	49,19	3,98	
				61,95	94,48	292,31	1792,13	0,52	30,65	328,73	16,94	
				Итого за день								

№ рецепта	17 день (вторник)	Завтрак	Выход	Пищевые вещества					Витамины			Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe			
105*	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне	10/5/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31				
раз	Каша пшеничная с маслом сливочным	200	3,26	3,78	22,72	137,80	0,08	0,00	6,86	0,64				
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78				
			8,27	7,65	43,68	315,04	0,10	0,11	150,32	1,73				
		Обед												
39	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,26	2,29	17,41	99,27	0,08	9,08	10,60	0,68				
раз	Жаркое с индейкой	170	18,00	21,42	12,01	312,78	0,13	14,94	35,24	2,08				
212	Пюре морковное	20	0,56	1,34	2,57	24,60	0,01	1,89	11,00	0,46				
раз	Компот из сухофруктов	180	0,50	0,00	24,66	100,66	0,01	0,14	50,73	1,42				
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06				
			24,90	25,54	80,13	647,11	0,30	26,05	125,22	5,70				
		Полдник												
602*	Вафли	1 шт	0,70	0,83	19,33	88,50	0,01	0,00	4,00	0,38				
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78				
			0,70	0,83	32,87	142,60	0,01	0,00	8,86	1,16				
		Ужин												
раз	Шницель из вышленка	60	7,62	8,96	5,40	132,69	0,01	0,49	23,86	0,75				
105	Пюре из гороха с маслом	120/5	11,69	0,65	23,76	147,61	0,26	0,00	69,00	4,00				
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78				
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06				
			22,89	10,10	66,18	444,20	0,34	0,49	115,37	6,59				
		Итого за день	56,76	44,12	222,86	1548,95	0,75	26,65	399,77	15,18				

№ рец	18 день (среда)	Выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe		
110*	Бутерброд с повидлом с маслом сливочным на батоне	15/5/20	1,25	4,25	20,42	124,87	0,02	0,10	6,40	0,44		
раз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	2,36	3,20	19,68	116,84	0,04	0,00	16,38	0,36		
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78		
			3,61	7,45	53,64	295,81	0,06	0,10	27,64	1,58		
	Обед											
55	Ши из свежей капусты с картофелем со сметаной	200/8	1,27	3,51	5,19	67,20	0,04	13,42	20,61	0,56		
раз	Рыбные хлебцы	50	7,38	2,29	3,30	63,38	0,04	0,13	20,78	0,33		
раз	Картофель запеченный из отварного	120	2,88	5,58	23,47	140,44	0,00	28,80	14,40	1,30		
129	Икра кабачковая (лето-огурцы или помидоры)	20	0,24	0,94	1,54	15,60	0,01	1,92	6,40	0,16		
раз	Компот из изюма	180	0,29	0,18	19,70	81,52	0,02	0,25	7,61	6,45		
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06		
			15,64	12,99	76,68	477,94	0,18	44,52	87,45	9,86		
	Полдник											
	Пряник	1 шт.	1,24	0,40	15,42	69,60	0,02	0,00	2,20	0,14		
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78		
			1,24	0,40	28,96	123,70	0,02	0,00	7,06	0,92		
	Ужин											
раз	Индейка отварная	60	9,60	6,00	0,00	83,64	0,02	0,00	7,20	0,84		
раз	Капустя цветная отварная	100	2,50	0,30	4,50	30,00	0,10	70,00	26,00	1,40		
236	Кисель плодово-ягодный	180	1,22	0,00	26,12	109,40	0,00	0,00	0,61	0,09		
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06		
			16,90	6,79	54,10	332,84	0,19	70,00	51,46	3,39		
	Итого за день		37,39	27,63	213,38	1230,29	0,45	114,62	173,61	15,75		

№ рещ	19 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества				Витамины			Минеральные в-ва								
			Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe								
	Завтрак																	
108*	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31								
раз	Каша рисовая с маслом сливочным	200	2,02	3,16	24,60	134,84	0,02	0,00	2,38	0,24								
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78								
	Обед		7,03	11,32	45,56	312,08	0,04	0,11	145,84	1,33								
168	Суп картофельный с рыбной консервой	200/12	7,80	4,40	10,22	114,06	0,08	5,83	74,35	1,00								
405	Колбасные изделия отварные	75	8,25	17,93	0,00	194,33	0,14	0,00	26,25	1,35								
205	Картофельное пюре (без молока)	120	2,46	5,10	11,30	116,23	0,11	4,08	29,10	0,91								
раз	Фасоль стручковая отварная	30	0,90	0,09	0,90	9,30	0,03	6,00	19,50	0,33								
раз	Компот из кураги	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45								
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06								
	Полдник		23,28	28,19	65,58	625,24	0,44	16,16	174,46	11,10								
	Баранка ванильная	1 шт	1,66	1,60	11,94	69,80	0,02	0,00	4,40	0,30								
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78								
	Ужин		1,66	1,60	25,48	123,90	0,02	0,00	9,26	1,08								
раз	Руллет из дылленка с маслом сливочным	60/5	9,20	8,42	4,67	118,27	0,03	0,78	39,68	0,82								
193	Вермишель отварная	130	5,15	4,94	32,97	197,00	1,76	0,00	10,23	0,85								
раз	Чай с сахаром	180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78								
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06								
	Итого за день		49,90	54,96	211,28	1540,39	2,36	17,05	401,98	17,02								

№ рещ	20 день (пятница)	Завтрак	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
				Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe	
105*	Бутерброд с сыром с маслом сливочным на батоне		10/5/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,60	0,31	
раз	Каша пшеничная с маслом сливочным		200	12,48	28,98	92,84	134,30	0,06	0,00	0,38	1,12	
раз	Чай с сахаром		180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
				17,49	32,85	113,80	311,54	0,08	0,11	143,84	2,21	
		Обед										
51	Суп-пюре из разных овощей с гречками		200/16	2,31	4,00	10,42	86,92	0,05	6,00	57,56	0,60	
раз	Биточек рыбный		60	8,87	1,65	5,81	73,55	0,03	0,14	20,13	0,35	
раз	Картофель тушеный		100	2,88	5,58	23,47	140,44	0,00	28,80	14,40	1,30	
121*	Огурец соленый		20	0,16	0,02	0,34	2,60	0,01	2,00	2,80	0,18	
раз	Компот из сухофруктов		180	0,29	0,18	19,70	81,52	0,02	0,25	7,61	6,45	
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
		Полдник		18,09	11,92	83,22	494,83	0,18	37,19	120,15	9,94	
604	Печенье Неженка		1 шт	1,14	2,36	14,52	74,80	0,02	0,00	5,60	0,30	
раз	Чай с сахаром		180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
				1,14	2,36	28,06	128,90	0,02	0,00	10,46	1,08	
		Ужин										
раз	Полублюда ленивые из пылденка с маслом сливочным		120/5	18,64	20,34	8,66	288,38	0,06	54,11	73,92	1,10	
раз	Чай с сахаром		180	0,00	0,00	13,54	54,10	0,00	0,00	4,86	0,78	
22/124	Хлеб пшеничный, ржано-пшеничный		50	3,58	0,49	23,48	109,80	0,07	0,00	17,65	1,06	
				22,22	20,83	45,68	452,28	0,13	54,11	96,43	2,94	
				58,94	67,96	270,76	1387,55	0,41	91,41	370,88	16,17	

Приготовление салатов из сырых овощей допускается в дошкольных образовательных учреждениях, где есть условия для вторичной обработки овощей.
Использованы сборники рецептов:

200 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений. Пермь 1998

Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2012

раз Блюда разрабатанные МКУП "Центр социального питания г. Березники"

Дополнительная литература:

Химический состав и энергетическая ценность продуктов питания, Пермь 2007