



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

напиток, цыпленок, яйцо куриное, шиповник

Генеральный директор
ООО "Центр социального питания г. Березники"

Ю.М.Ернова

августа 2024г.

УТВЕРЖДАЮ

№ п/п	1 день (понедельник)	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	138,6	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		
			10,22	18,63	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79		
	Обед											
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		
			21,43	20,4	89,4	625,45	0,27	22,85	146,5	10,14		
	Подливка											
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		
			3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32		
	Ужин											
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		
			18,42	14,63	69,94	469,71	1,89	4,34	53,88	3,05		
	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	0,88		
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1		
	Фрукты (Фрукты свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3		
			8,33	8,57	22,35	196,94	0,12	16,62	199,7	4,28		
	Итого за день		61,78	63,54	277,59	1912,64	2,41	46,36	654,93	20,58		

№ рецеп	2 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/ккал	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
раз	Каша геркулесовая 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
			8,37	13,18	62,78	405,29	0,19	1,64	168,04	2,46
	Обед									
174/2021	Шни 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	0,91
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	4
раз	Кисель Вишневка	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	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		69,93	43,22	263,38	1714,28	0,99	37,86	575,41	24,26

№ реч	3 день (среда)	выход	Пищевые вещества		У	К/ккл	Витамины		Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж			В 1	С	Са	Fe
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
			10,22	14,34	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79
	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
			21,81	28,08	92,76	633,44	0,33	30,36	81,67	5,01
	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
			3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32
	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
			16,83	13,7	78,65	487,95	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		64,16	68,5	290,57	1999,37	0,72	63,03	553,16	15,98

№ реч	4 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/ккал	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 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
			8,37	13,18	62,78	405,29	0,19	1,64	168,04	2,46
	Обед									
174/2021	Ши 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
			16,65	10,7	82,76	507,62	1,93	19,86	75,63	9,68
	Подлник									
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
			3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32
	Ужин									
раз	Кнедли 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
			13,18	13,4	61,52	439,73	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		50,48	56,91	280,11	1867,84	2,53	67,00	495,05	21,73

№ рецеп	5 день (пятница)	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 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
			10,51	17,19	53,46	413,54	0,08	1,64	287,06	1,54
	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
			14,1	19,29	58,28	460,4	0,23	8	63,08	3,3
	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		58,13	59,26	252,11	1779,57	0,79	52,37	639,37	20,5

№ рецеп	6 день (понедельник)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe	
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	
			10,22	14,34	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79	
	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	Биточек из свинины	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5	
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85	
129	Икра кабачковая	30	0,36	1,41	2,31	23,4	0,01	2,88	9,6	0,24	
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	
			22,02	25,9	82,79	731,67	2	11,4	114,5	5,25	
	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	
			1,5	1,96	28,44	137,5	0,02	0	7,06	0,98	
	Ужин										
раз	Ёжики мясные	50	3,9	5,9	4,9	83,4	0,05	2	12,63	0,74	
раз	Картофель и овощи тушеные в соусе	130	3,7	7,3	30,5	182,6	0	28,8	14,4	1,3	
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	
			11,61	14,33	71,54	430,41	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		54,18	65,95	263,97	1961,52	2,28	55,41	452,49	13,15	

№ рецеп	7 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	1,24
раз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
			8,37	13,18	62,78	405,29	0,19	1,64	168,04	2,46
	Обед									
37	Суп картофельный с бобовыми	200	1,83	3,57	7,94	80,41	0,08	9,81	14,43	0,65
раз	Тефтели из рыбы	70	6,18	1,43	6,43	63,4	0,02	0,19	0,03	0,43
205	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91
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 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
			15,43	11,88	81,77	500,38	0,3	19,43	86,11	10,15
	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
			3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32
	Ужин									
раз	Фрикадельки мясные	70	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	6,88	6,23
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
			16,38	15,1	63,72	438	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 (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		51,13	46,66	280,51	1735,33	0,84	53,26	501,32	27,66

№ рецеп	8 день (среда)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак		Б	Ж	У	К/ккал	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 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
			12,18	17,14	49,80	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33
	Обед									
49	Суп-пюре из картофеля с грибами	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	1,5
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
			24,57	24,34	93,71	696,39	0,33	40,04	172,52	5,29
	Полдник									
	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
			1,66	1,6	25,48	123,9	0,02	0	9,26	1,08
	Ужин									
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 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
			12,97	14,77	65,06	444,32	0,2	4,78	88,86	9,61
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	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		60,40	66,23	247,67	1857,72	0,79	60,89	611,50	19,97

[illegible]

№ рецепта	10 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные вещества		
	Завтрак		Б	Ж	У	К/ккал	В1	С	Са	Fe	
10*	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
аз	Каша ячневая с маслом сливочным	200	5,21	10,47	38,27	271,3	0,06	2,44	97,98	0,7	
аз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
	Обед		6,41	14,67	72,21	449,4	0,08	2,54	109,24	1,92	
9/2023	Салат Стелной	30	0,45	3,06	2,37	39	0,02	1,76	5,98	0,2	
9/2/2022	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,66	4,28	8,2	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72	
аз	Кнели из индейки с рисом	50	7,1	7,2	2,7	129,83	0	0	5,4	0,6	
94	Вармишель отварная	130	4,7	5,7	23,3	172	1,5	2,2	15,6	1,1	
аз	Компот из сухофруктов	180	0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
24*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
	Подник		17,78	20,91	79,73	621,64	1,67	17,49	70,03	10,13	
04	Печенье	1 шт	1,5	1,96	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,2	
аз	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
	Ужин		1,5	1,96	28,44	137,5	0,02	0	7,06	0,98	
5	Запеканка картофельная с овощами с маслом сливочным	120	3,9	11,9	25,2	223,4	0,09	5,08	18,98	0,75	
аз	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4	
24*	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		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	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		51,89	50,57	241,72	1596,35	1,94	27,45	236,33	15,24	

№ рецеп	11 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак		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	138,6	0,31	
раз	Каша пшеничная 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	
			12,18	17,14	49,80	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33	
	Обед										
51	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/12	2,31	4	10,42	86,92	0,05	6	57,56	0,6	
раз	Биточек 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	
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	
			22,35	21,92	80,24	613,78	2	14,34	131,31	4,74	
	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	
			3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32	
	Ужин										
раз	Тефтели мясные	70	9,98	8,5	6,72	128,9	0,05	2	12,63	0,74	
раз	Картофель запеченный из отварного	130	3,12	6,05	25,4	152,2	0	24	12	1,08	
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	
			16,68	15,04	69,14	445	0,12	26	47,14	3,66	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	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	
			8,07	4,19	33,6	208,07	0,09	15,44	48,07	2,91	
	Итого за день		62,66	59,60	269,45	1843,28	2,45	57,43	540,17	14,96	

№ рецеп	14 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак		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	138,6	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	
			12,8	18,06	56,87	444,14	0,21	1,57	288,19	2,3	
	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	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	
			20,69	15,6	84,73	617,62	0,3	24,91	110,56	10,02	
	Полдник										
274	Сдоба 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	
			3,5	2,8	40,04	199,21	0,07	0	12,26	1,08	
	Ужин										
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	
			21,58	21,91	49,03	476,68	0,2	14,94	57,75	3,92	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	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 (Фрукты 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		64,01	70,64	254,69	1956,37	0,9	65,09	668,32	21,25	

№ реч	16 день (понедельник)	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 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
			5,4	13,6	54,04	359,1	0,09	1,01	167,86	1,59
	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
			22,06	24,69	86,77	736,14	2,01	8,25	112,68	10,82
	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			3,38	1,31	36,67	172	0,05	0	13,41	1,32
	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
			8,77	15,57	74,66	470,62	0,17	5,33	44,24	8,26
	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		52,11	68,16	273,01	1985,81	2,42	33,96	416,28	23,03

№ рецеп	17 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У		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 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	
			12,18	17,14	49,8	404,43	0,19	1,65	300,24	2,33	
	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	
			19,32	19,7	96,39	633,81	0,19	40,94	65,1	10,35	
	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	
			3,48	2,92	35,27	180,92	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	
			30,38	9,61	68,02	447,74	0,35	0	98,71	6,68	
	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	
			7,73	7,97	6,75	129,44	0,07	1,62	175,7	0,98	
	Итого за день		73,09	57,34	256,23	1796,34	0,8	44,21	644,61	21,12	

№ реч	18 день (среда)	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe	
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	
			10,22	14,34	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79	
	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	Фрикадельки мясные	70	10,3	8,9	4,9	128,1	0,04	0	6,88	6,23	
193	Вермишель отварная	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85	
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 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	
			20,23	18,58	74,01	540,91	1,94	20,76	71,54	9,28	
	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	Ёжики мясные	70	10,7	11,7	5,7	176,75	0,08	0	13	1,5	
205	Картофельное пюре без молока	130	2,77	5,25	20,2	139,1	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	
124*	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,58	0,49	23,48	109,8	0,07	0	17,65	1,06	
			17,14	17,44	78,38	542,15	0,24	3,44	58,09	3,62	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Голубцы 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		57,29	61,77	267,77	1902,96	2,36	43,17	434,8	17,86	

№ рецеп	19 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У		В1	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 пшениная 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	
			8,99	17,1	69,85	445	0,21	1,56	155,99	2,43	
	Обед										
192/2022	Рассольник домашний со сметаной	200/5	1,66	4,28	8,2	89,49	0,07	13,28	17,79	0,72	
357/1	Кнедли рыбные	70	9,74	0,9	3,1	62,8	0,07	13,28	17,79	0,72	
203	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,11	16,13	10,51	0,9	
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	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	
			18,23	12,98	79,58	517,34	0,34	45,82	80,95	10,09	
	Полдник										
	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	
			1,66	1,6	25,48	123,9	0,02	0	9,26	1,08	
	Ужин										
раз	Тефтели из индейки	70	9,9	11,3	6	165,6	0,02	0,23	12,2	0,85	
193	Макаронные изделия (ракушки) отварные	120	4,43	5	27,08	176,4	1,76	0	10,23	0,85	
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	
			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	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		62,68	58,43	285,09	1930,04	2,53	53,21	439,8	18,51	

№ рецеп	20 день (пятница)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва	
	Завтрак		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	138,6	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
			10,22	18,63	59,23	448,54	0,08	2,55	241,44	1,79
	Обед									
4/2024	Суп-пюре "Вкусный" с гречихами	200/12	5,84	5,37	25,57	193,73	0,14	7,7	97	0,92
165/2020	Колбасик Особый	60	9,6	6	0	83,64	0,02	0	7,2	0,84
191	Рис припущенный	130	3,22	4,72	32,73	186,38	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 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
			23,57	17,31	95,34	637,46	2,03	16,04	164,95	4,4
	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
126	Фрукты (Плоды свежие)	1 шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			3,98	1,91	52,27	239,5	0,1	15	37,41	4,62
	Ужин									
137/2018	Рагу овощное	130	4,38	7,2	15,6	140,4	0,12	6,6	30,3	0,95
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
			7,96	7,69	52,62	304,3	0,19	6,6	52,81	2,79
	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		52,69	60,94	282,69	1887,25	2,52	56,83	542,61	17,9

Использованы сборники рецептов:

- 200 Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Пермь 1998
- 200* Сборник технологических нормативов, рецептов блюд и кулинарных изделий для дошкольных организаций и детских оздоровительных учреждений, Пермь 2012
- 200/1 Картоотека блюд для лечебного питания
- раз Блюда разрабатанные МКУП "Центр социального питания г. Березники"
- 200/2 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 86695774623375700579819917695010535788983042400

Владелец Глушенок Юлия Адольфовна

Действителен с 09.12.2025 по 09.12.2026