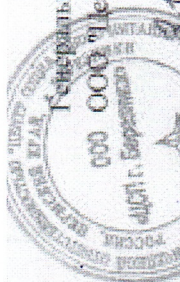


СОГЛАСОВАНО

Руководитель дошкольного
образовательного учреждения № 11
г. Березинки
Ю.М.Ернова



УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО ООО "Центр социальной адаптации г. Березинки"
Ю.М.Ернова
11 июля 2026г.

ПРИМЕРНОЕ ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ (ЯСЛИ)

№ рецеп	1 день (понедельник)	Выход	Пищевые вещества				К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У	Y		B 1	C	Ca	Fe
602/2012	Вареная	1 шт		0,9	5		13,2	102	0,02	0	2,2
пр107/20	Каша манная молочная с маслом сливочным	150		4,66	5,31		23,18	161,25	0,06	1,04	99,58
пр162/20	Чай с сахаром	180		0	0		13,54	54,1	0	0	4,86
		350		5,56	10,31		49,92	317,35	0,08	1,04	106,64
	Обед										1,25
168/2012	Суп картофельный с рыбной консервой	150		5,74	3,24		7,52	83,93	0,06	4,29	54,71
пр15/202	Шницель из свинины	50		7,2	10,4		7,8	152,3	0,07	0	7
681/2010	Каша гречневая вязкая	110		4,57	6,32		16,44	142,65	0,09	0,71	70,88
пр20/202	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		21,63	21,11		73,84	574,37	0,27	5,21	152,98
	Полдник										
110/2012	Бутерброд с повидлом на батоне	10/40		3,84	1,44		24,7	167,6	0,06	2	7,8
249/1998	Молоко кипяченое	150		4,28	4,78		7,56	90,1	0,02	0,38	150,64
		200		8,12	6,22		32,26	257,7	0,08	2,38	158,44
	Ужин										
пр79/201	Рулет мясной паровой с яйцом	50		9,39	8,03		4,03	113,58	0,05	0	14,66
193/1998	Макаронные изделия отварные	120		4,41	4,23		28,26	168,88	1,47	0	8,53
пр74/201	Компот из свежих фруктов	180		0,43	0,64		12,66	54,61	0,01	2,34	13,37
122/2012	Хлеб пшеничный	50		5,2	1,15		35,35	172,6	0,07	0	17,65
		400		19,43	14,05		80,3	509,67	1,6	2,34	54,21
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Омлет с зеленым горошком и морковью	75		4,93	5,78		2,61	82,18	0,04	0,92	55,7
	Кисломолочный напиток	100		2,8	2,19		4,14	47,26	0,03	0,7	120
	Фрукты (Плоды свежие)	150		0,6	0,6		15,6	67,5	0,05	15	24
				8,33	8,33		8,33	8,33	8,33	8,33	8,33
Итого за день				63,07	60,02		244,65	1667,42	10,36	19,3	480,6

№ п/п	2 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			У	К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У			В1	С	Са	Fe
108/2012	Завтрак	5/20	5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	0,11	138,6	0,31
пр107/20	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	145	4,7	6,6	19,11	155,5	0,13	1,16	1,16	117,6	0,93
пр108/20	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	0,3	138,5	0,59
	Какао с молоком	350	12,76	15,39	56,03	414,42	0,19	1,57	1,57	394,7	1,83
	Обед										
пр174/20	Борщ из свежей капусты с картофелем со сметаной	150	1,07	3,08	6,74	60,94	0,03	8,03	8,03	17,87	0,66
пр158/20	Биточек рыбный	50	7,39	1,37	4,84	61,2	0,03	0,14	0,14	20,13	0,35
205/1998	Картофельное пюре	110	2,34	4,44	17,08	117,6	0,09	3,4	3,4	24,24	0,76
пр103/20	Компот из изюма	150	0,24	0,15	16,4	67,93	0,01	0,21	0,21	6,34	5,38
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,88	1	25,68	127,56	0,05	0	0	14,05	0,85
		500	14,92	10,04	70,74	435,23	0,21	11,78	11,78	82,63	8
	Поддник										
пр187/20	Булочка детская	50	4,3	1,5	32	159,2	0,04	0	0	11,25	0,53
249/1998	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	0,38	150,64	0,13
		200	8,58	6,28	39,56	249,3	0,06	0,38	0,38	161,89	0,66
	Ужин										
211/1998	Пюре из моркови	40	0,5	1,34	2,57	24,6	0,01	1,5	1,5	14,2	0,21
пр15/202	Пудинг из творога с рисом "Нежный" с соусом	120/30	14,5	8,8	21,6	203	0	0,38	0	131	0,62
пр15/202	Кисель Вишневка	180	0,02	0	18	70,1	0	0	0	4,86	0,78
122/2012	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,69	21,21	103,56	0,04	0	0	10,54	0,64
		400	17,64	9,49	60,81	401,26	0,04	0,38	0,38	146,4	2,04
	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	0,74	42,48	0,62
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	0,7	120	0,1
	Фрукты (Фрукты свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	1,5	1,5	24	3,3
			15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88	15,88
	Итого за день		69,78	57,08	243,02	1516,09	16,38	29,99	29,99	801,5	28,41

№ рецеп	3 день (средн.)	выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины			Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe		
Завтрак												
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		
пр107/20	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53		
пр108/20	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83		
		350	10,23	12,85	51,82	405,03	0,08	2,52	270,95	1,67		
Обед												
60/2012	Салат из свёклы отварной	30	0,5	1,5	2,82	27,18	0,01	4,2	21,4	0,81		
пр15/202	Рассольник ленинградский со сметаной	150	1,25	3,22	7,67	73,4	0,05	7,11	8,69	0,49		
пр15/202	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		
пр161/206	Компот из шиповника	150	0,51	0	17,3	71,18	0	45	4,08	3,6		
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	40	3,88	1	25,68	127,56	0,05	0	14,05	0,85		
		530	15,14	19,82	78,35	585,64	0,26	65,55	42,58	6,59		
Полдник												
603/2012	Пряник	1 шт	1,77	1,41	22,5	109,8	0,02	0	2,2	0,2		
249/1998	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13		
		200	6,05	6,19	30,06	199,9	0,04	0,38	152,84	0,33		
Ужин												
пр158/20	Тёфтели мясные	50	7,1	6,03	4,8	92,08	0,05	2	12,63	0,74		
190/1998	Рис отварной	110	2,85	3,73	29,53	165,13	1,76	0	10,23	0,85		
пр161/206	Соус томатный	30	0,6	1,27	2	21,8	0,01	0,1	17,91	0,04		
пр162/20	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82		
122/2012	Хлеб пшеничный	30	3,12	0,69	21,21	103,56	0,04	0	10,54	0,64		
		400	13,72	11,72	71,27	438,82	1,86	4,62	53,94	3,09		
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 (Фрукты 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			57,06	61,65	254,76	1886,83	2,36	101,19	697,93	16,54		

№ п/п	4 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe	
110/2012	Завтрак										
пр107/20	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20		1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
пр107/20	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	140		4,53	5,45	25,71	170,37	0,14	1,1	108,55	0,91
пр108/20	Какао с молоком	180		3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
		350		8,78	10,28	75,61	430,15	0,2	1,5	253,45	1,94
	Обед										
пр174/20	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
пр15/202	Хлебцы куриные	50		8,7	7,6	4,9	122,3	0,05	2	12,63	0,74
193/1998	Макаронные изделия отварные	110		4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
пр20/202	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		17,81	15,28	76,71	532,99	1,6	12,28	57,01	8,1
	Полдник										
274/1998	Сдоба обыкновенная	50		3,93	3,06	29,48	161,23	0,06	0	6,6	0,4
249/1998	Молоко кипяченое	150		4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
		200		8,21	7,84	37,04	251,33	0,08	0,38	157,24	0,53
	Ужин										
пр87/20	Пудинг творожный с яблоками	130		9,96	7,04	22,53	259,45	0,05	0,04	121,87	0,5
пр15/202	Соус фруктовый	40		0,02	0	7,7	31	0	0	4,86	0,78
пр162/20	Чай с сахаром	180		0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
122/2012	Хлеб пшеничный	50		5,2	1,15	35,35	172,6	0,07	0	17,65	1,06
		400		15,18	8,19	79,12	517,15	0,12	0,04	149,24	3,12
	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			58,88	59,91	304,86	2064,82	2,2	46,26	818,24	18,77

№ ред	5 день (пятница)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe	
Завтрак											
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	
пр135/20	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	145	3,71	4,4	21,3	138,3	0,05	0,68	117,45	0,28	
пр108/20	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83	
		350	10,03	13,69	44,42	339,85	0,09	1,37	314,91	1,42	
Обед											
пр192/20	Суп крестьянский со сметаной	150	1,39	4,65	9,28	84,57	0,03	0,4	8,21	0,35	
146/1998	Фрикадельки рыбные	50	7,45	3,85	3,93	57,55	0,04	0	6,88	6,23	
205/1998	Картофельное пюре	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	15,3	14,09	72,37	455,21	0,22	4,01	59,72	13,57	
Полдник											
604/2012	Печенье	1шт	1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0	2,2	0,2	
249/1998	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13	
126/2012	Фрукты (Плоды свежие)	1шт	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
		315	6,75	7,83	41,76	261,85	0,09	15,38	176,84	3,63	
Ужин											
310/2012	Яйцо варёное	21	2,55	2,3	0,15	31,5	0,02	0	11	0,5	
пр137/20	Рагу овощное	150	2,8	7,99	19,8	166,7	0,12	6,6	30,3	0,95	
пр162/20	Чай с лимоном	180	0,05	0	13,73	56,25	0	2,52	2,63	0,82	
122/2012	Хлеб пшеничный	50	5,2	1,15	35,35	172,6	0,07	0	17,65	1,06	
		401	10,6	11,44	69,03	427,05	0,21	9,12	61,58	3,33	
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			54	57,52	235,24	1673,9	0,68	43	766,67	23,51	

№ рецеп	6 день (понеделник)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Ca	Fe	
602/2012	Вафля	1 шт		0,9	5	13,2		0,02	0	2,2	0,14
пр107/20	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150		5,57	5,44	27,3		0,11	1,04	106,88	1,5
пр108/20	Какао с молоком	180		3,05	0,63	29,5		0,04	0,3	138,5	0,59
		350		9,52	11,07	70		0,17	1,34	247,58	2,23
	Обед										
36/1998	Суп из овощей со сметаной	150		2,9	7,3	10,49		0,08	6	61,39	0,78
15/2023	Биточек из свинины	50		7,2	10,4	7,8		0,07	0	7	0,9
193/1998	Макаронные изделия (ракушки) отварные с зеленым горошком	110		4,3	3,2	23,8		1,47	0	8,53	0,71
пр15/204	Напиток витаминный	150		0,04	0	11,44		0	2,1	2,2	0,5
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	40		3,88	1	25,68		0,05	0	14,05	0,85
		500		18,32	21,9	79,31		1,67	8,1	93,17	3,74
	Полдник										
105/2012	Бутерброд с сыром на батоне	10/40		6,52	3,96	28,6		0,03	0,11	152,6	0,6
249/1998	Молоко кипяченое	150		4,28	4,78	7,56		0,02	0,38	150,64	0,13
		200		10,8	8,74	36,16		0,05	0,49	303,24	0,73
	Ужин										
пр10/204	Бжжи мясные	50		3,9	5,9	4,9		0,05	2	12,63	0,74
пр11/20	Картофель и овощи тушеные в соусе	120		3,4	6,7	28,15		0	28,8	14,4	1,3
пр162/20	Чай с лименом	180		0,05	0	13,73		0	2,52	2,63	0,82
122/2012	Хлеб пшеничный	50		5,2	1,15	35,35		0,07	0	17,65	1,06
		400		12,55	13,75	82,13		0,12	33,32	47,31	3,92
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Котлеты мясо-капустные с сыром	50		7,83	9,22	1,77		0,03	4,32	17,44	1,23
532	Сок фруктовый	200		1	0,2	20,2		0,02	4	14	0,4
				8,83	9,42	21,97		0,05	8,32	31,44	1,63
	Итого за день			60,02	64,88	289,47		2,06	51,57	722,74	12,25

№ п/п	7 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У			В 1	С	Са	Fe
110/2012	Завтрак	10/20		1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44
83/1998	Бутерброд с повидлом на батоне	140		3,2	7,1	15,1	135,75	0,05	0,68	117,5	0,2
пр108/20	Каша Дружба молочная с маслом сливочным	180		1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83
	Чай с молоком	350		5,71	12,43	51,2	338,16	0,09	1,36	182,76	1,47
	Обед										
37/1998	Суп картофельный с бобовыми	150		1,41	2,3	8,16	59,28	0,1	5,7	72,75	0,69
пр158/24	Тефтели из рыбы	50		4,4	1,03	4,6	45,3	0,02	0,19	0,03	0,43
205/1998	Картофельное пюре	110		2,3	4,7	10,4	106,5	0,09	3,4	24,24	0,76
пр20/202	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		12,23	9,18	65,24	406,57	0,26	9,5	117,41	8,11
	Полдник										
270/1998	Булочка Российская	50		3,54	2,42	32,67	166,5	0,03	0,04	7,73	0,29
249/1998	Молоко кипяченое	150		4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
				7,82	7,2	40,23	256,6	0,05	0,42	158,37	0,42
	Ужин										
211/1998	Пюре из моркови	40		0,5	1,34	2,57	24,6	0,01	1,5	14,2	0,21
329/2012	Пудинг творожный запеченный с соусом фруктовым	110/40		16,4	10,94	31	268	0	0,38	131	0,62
пр162/20	Чай с сахаром	180		0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78
122/2012	Хлеб пшеничный	30		3,12	0,69	21,21	103,56	0,04	0	10,54	0,64
		400		19,52	11,63	65,75	450,26	0,04	0,38	146,4	2,04
	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			52,85	45,63	257,99	1671,23	0,54	30,41	800,55	16,95

[illegible]

№ рецеп	9 день (четверг)	выход	Пищевые вещества			У	К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			В 1	С	Са	Fe	
Завтрак												
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		
пр107/20	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	140	5,38	6,74	21,63	170,4	0,13	1,16	117,6	0,93		
пр108/20	Чай с молоком	180	1,31	1,13	15,7	78,41	0,02	0,58	58,86	0,83		
		350	11,7	11,74	44,75	371,95	0,17	1,85	315,06	2,07		
Обед												
пр8/2024	Сяёкольник со сметаной	150	1,12	3,8	6	62,5	0,03	8,03	17,87	0,66		
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 капустой тушеной 90/20	110	2,4	4,86	19,01	126,9	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	15,04	11,19	71,94	446,27	0,22	22,08	72,52	8,04		
Полдник												
пр57/1998	Пирог разборник	50	4,87	4,48	39,56	162,16	0,05	0,06	14,17	0,82		
249/1998	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13		
		200	9,15	9,26	47,12	252,26	0,07	0,44	164,81	0,95		
Ужин												
пр158/20	Лавашник с творогом	130	10	8,3	21,2	181	0,03	0,4	173,35	0,55		
пр190/20	Соус молочный пломбир	40	1,2	2,2	9,2	61,2	0	0	0,1	0,01		
пр162/20	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78		
122/2012	Хлеб пшеничный	50	5,2	1,15	35,35	172,6	0,07	0	17,65	1,06		
		400	16,4	11,65	79,29	468,9	0,1	0,4	195,96	2,4		
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		65,35	57,99	262,86	1796	0,7	37,31	995,75	17,52		

№ рецепта	10 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные вещества		
			Б	Ж	У	К/кал	В1	С	Са	Fe
110/2012	Завтрак									
	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20	1,2	4,2	20,4	12,4	0,02	0,1	6,4	0,44
пр107/20	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	140	3,91	7,85	28,7	203,48	0,04	1,83	73,49	0,53
пр108/20	Какао с молоком	180	3,05	0,63	29,5	135,78	0,04	0,3	138,5	0,59
		350	8,16	12,68	78,6	463,36	0,1	2,23	218,39	1,56
	Обед									
пр192/20	Рассольник домашний со сметаной	150	1,24	3,21	6,15	67,12	0,05	9,96	13,34	0,54
пр79/20	Рулет мясной паровой с яйцом	50	9,39	8,03	4,03	113,58	0,05	0	14,66	0,92
193/1998	Вермишель отварная с пюре из свеклы 90/20	110	4,04	3,9	25,9	154,8	1,47	0	8,53	0,71
пр20/202	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	18,79	16,29	78,16	530,99	1,62	10,17	56,92	8,4
	Полдник									
604/2012	Печенье	1шт	1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0	2,2	0,2
249/1998	Молоко кипяченое	150	4,28	4,78	7,56	90,1	0,02	0,38	150,64	0,13
		200	6,15	7,23	26,16	194,35	0,04	0,38	152,84	0,33
	Ужин									
75/1998	Запеканка картофельная с овощами	130	3,22	9,64	20,44	181,48	0,09	5,08	18,98	0,75
пр161/20	Соус томатный	40	0,6	1,27	2	21,8	0,01	0,1	17,91	0,04
пр74/2014	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4
122/2012	Хлеб пшеничный	50	5,2	1,15	35,35	172,6	0,07	0	17,65	1,06
		400	9,45	12,7	70,45	430,49	0,18	7,52	67,91	2,25
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									
	Блюдо из творога с яблоками	150	14,89	12,76	19,88	245,9	0,09	1,6	134,66	0,97
	Кисломолочный напиток	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1
	Фрукты (Плоды свежие)	150	0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3
			18,29	15,55	39,62	360,66	0,17	17,3	278,66	4,37
			60,84	64,45	202,90	1979,75	2,11	37,6	774,72	16,91
	итого за день									

Использованы сборники рецептов:

1998 Сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для дошкольных образовательных учреждений, Пермь 1998

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

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

приказ Блюда разработанные ООО "Центр социального питания г. Березники"