

№ рец	2 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В 1	С	Ca	Fe
108/2012	Завтрак									
пр161/2020	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20		5,01	8,16	7,42		0,02	0,11	138,6
пр162/2020	Каша геркулесовая с маслом сливочным	195		3,3	4,8	20,5		0,17	1,54	156,78
	Чай с сахаром	180		0	0	13,54		0	0	4,86
				8,31	12,96	41,46		0,19	1,65	300,24
пр174/2021	Обед									2,33
пр158/2019	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200		1,27	3,51	5,19		0,04	13,42	20,61
205/1998	Биточек рыбный	70		10,3	1,93	6,77		0,03	0,14	20,13
пр103/2011	Картофельное пюре без молока	130		2,77	5,25	20,2		0,11	4,08	29,09
124/2012	Компот из изюма			0,5	0,1	23,4		0,01	0,25	7,61
	Хлеб ржано-пшеничный	50		4,85	1,25	32,1		0,07	0	17,65
		630		19,69	12,04	87,66		0,26	17,89	95,09
пр187/2021	Полдник									9,33
пр162/2020	Булочка детская	50		4,3	1,5	32		0,04	0	11,25
	Чай с сахаром	200		0	0	15,04		0	0	4,86
		250		4,3	1,5	47,04		0,04	0	16,11
пр165/2020	Ужин									1,31
105/1998	Колбасик Особый	70		9,1	11,03	7,7		0,02	0	7,2
пр15/2023	Пюре из гороха	130		14,62	3,24	32,24		0,11	4,08	29,09
124/2012	Кисель Вишенка	200		0,02	0	20		0	0	4,86
	Хлеб ржано-пшеничный	50		4,85	1,25	32,1		0,07	0	17,65
		450		28,59	15,52	92,04		0,2	4,08	58,8
	Ужин дома с 19-00 до 20-00									3,59
	Блюдо из рыбы с зеленью	100		12,48	3,11	6,03		0,06	0,74	42,48
	Кисломолочный напиток	100		2,8	2,19	4,14		0,03	0,7	120
	Фрукты (Плоды свежие)	150		0,6	0,6	15,6		0,05	1,5	24
				15,88	5,9	25,77		0,14	16,44	186,48
				76,77	47,92	293,97		0,83	40,06	656,72
Итого за день						1911,42				20,58

№ рецеп	3 день (среда)	выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва		
	Завтрак		Б	Ж	У	К/кал	В I	C	Ca	Fe	
105/2012	Бутерброд с сыром на батоне	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31	
пр161/2020	Каша ячневая с маслом сливочным	190	2,5	3,3	21,6	126,5	0,06	2,44	97,98	0,7	
пр162/2020	Чай с сахаром	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
	Обед	400	7,51	7,17	42,56	303,74	0,08	2,55	241,44	1,79	
пр15/2023	Рассольник ленинградский со сметаной	200	3,6	8,1	23,3	108	0,07	9,48	11,59	0,65	
пр15/2023	Котлета из свинины	70	10,08	14,14	10,92	213,22	0,08	0	13	1,5	
203/1998	Картофель отварной	130	2,72	6,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,75	
пр74/2016	Компот из свежих фруктов	180	0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37	0,4	
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06	
	Поддник	630	21,68	30,32	102,56	693,41	0,32	25,26	64,37	4,36	
125/2012	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	50	4,8	1,8	35,75	178	0,06	0	8,6	0,54	
пр162/2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	4,86	0,78	
	Ужин	250	4,8	1,8	50,79	238,1	0,06	0	13,46	1,32	
пр 6/2023	Тефтели из свинины	70	7,7	16,8	7	210	0,05	2	12,63	0,74	
190/1998	Рис отварной	130	3,27	4,71	34,91	195,15	0,02	0	3,88	0,42	
пр162/2020	Чай с сахаром	200	0	0	15,04	60,1	0	0	4,86	0,78	
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06	
	Ужин дома с 19-00 до 20-00	450	15,82	22,76	89,05	624,7	0,14	2	39,02	3	
	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			61,73	73,12	308,22	2117,39	0,72	57,93	535,91	15,33	

№ реп	4 день (четверг)	Выход	Пищевые вещества			К/ккал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У		В 1	С	Са	Fe
110/2012	Завтрак									
пр 161/202	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20		1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4
пр 162/202	Каша пшённая с маслом сливочным	190		3,6	3,8	24,9	148,2	0,17	1,54	156,78
	Чай с сахаром	180		0	0	13,54	54,1	0	0	4,86
		400		4,80	8,00	58,84	326,30	0,19	1,64	168,04
пр 174/202	Обед									
пр 158/201	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200		1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	13,42	20,61
193/1998	Тефтели из рыбы	70		6,18	1,43	6,43	63,37	0,02	0,19	0,03
пр 20/2023	Макаронные изделия отварные	130		4,79	4,59	30,62	182,95	1,5	2,2	15,6
124/2012	Компот из сухофруктов	180		0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61
	Хлеб ржано-пшеничный	50		4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65
		630		17,38	10,96	94,02	554,49	1,64	16,06	61,5
125/2012	Полдник									
пр 162/202	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	50		4,8	1,8	35,75	178	0,06	0	8,6
	Чай с сахаром	200		0	0	15,04	60,1	0	0	4,86
		250		4,8	1,8	50,79	238,1	0,06	0	13,46
пр 161/202	Ужин									
203/1998	Кнели из индейки с рисом	70		9,97	10,16	3,94	147,14	0	0	5,4
пр 162/202	Картофель отварной	130		2,72	3,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76
124/2012	Чай с сахаром	200		0	0	15,04	60,1	0	0	4,86
	Хлеб ржано-пшеничный	50		4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65
		450		17,54	14,6	74,66	524,82	0,16	13,44	36,67
	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
	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
				8,9	18,32	36,38	343,2	0,2	32,06	201,3
	Итого за день		53,42	53,68	314,69	1986,91	2,25	63,20	480,97	21,65

№ рец	5 день (пятница)	выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У			В 1	С	Ca	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	
пр161/2024	Каша рисовая с маслом сливочным	195		2	3,1	28,2	148,1	0,06	1,53	143,6	0,45	
пр162/2024	Чай с сахаром	180		0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
		400		7,01	11,26	49,16	325,34	0,08	1,64	287,06	1,54	
Обед												
39/1998	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		2,26	2,29	17,41	99,27	0,08	9,08	10,6	0,68	
146/1998	Фрикадельки рыбные	70		10,56	5,41	5,52	80,82	0,06	0,2	35	0,6	
205/1998	Картофельное пюре без молока	130		2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91	
пр103/2012	Компот из изюма	180		0,5	0,1	23,4	96,9	0,01	0,25	7,61	6,45	
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50		4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06	
		630		20,94	14,3	98,63	575,54	0,33	13,61	99,95	9,7	
Полдник												
604/2012	Печенье											
пр162/2024	Чай с сахаром	1шт		1,87	2,45	18,6	104,25	0,02	0	2,2	0,2	
126/2012	Фрукты (Плоды свежие)	200		0	0	15,04	60,1	0	0	4,86	0,78	
		150		0,6	0,6	15,6	67,5	0,05	15	24	3,3	
		350		2,47	3,05	49,24	231,85	0,07	15	31,06	4,28	
Ужин												
пр164/2024	Колбасик Малютка	70		9,4	10,6	7,75	164,6	0,1	0	5,4	0,74	
пр137/2018	Рагу овощное	130		2,45	6,9	17,18	144,5	0,06	8	35,17	0,72	
пр162/2024	Чай с сахаром	200		0	0	15,04	60,1	0	0	4,86	0,78	
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50		4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06	
		450		16,7	18,75	72,07	528,65	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				58,44	57,83	276,76	1851,32	0,78	51,37	634,77	20,38	

[illegible]

№ рец	7 день (вторник)	выход	Пищевые вещества			К/кал	Витамины		Минеральные в-ва			
			Б	Ж	У		В I	С	Ca	Fe		
Завтрак												
110/2012	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20		1,2	4,2	20,4	124	0,02	0,1	6,4	0,44	
пр161/2024	Каша геркулесовая с маслом сливочным	190		3,3	4,8	20,5	138	0,17	1,54	156,78	1,24	
пр162/2024	Чай с сахаром	180		0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78	
		400		4,50	9,00	54,44	316,10	0,19	1,64	168,04	2,46	
Обед												
37/1998	Суп картофельный с бобовыми	200		1,87	3,11	10,89	79,03	0,08	9,81	14,43	0,65	
пр158/2011	Тефтели из рыбы	70		8,95	5,48	9,16	121,07	0,02	0,19	0,03	0,43	
205/1998	Картофельное пюре без молока	130		2,77	5,25	20,2	139,1	0,11	4,08	29,09	0,91	
пр20/2023	Компот из сухофруктов	180		0,29	0,18	19,68	81,52	0,01	0,25	7,61	6,45	
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50		4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06	
		630		18,73	15,27	92,03	580,17	0,29	14,33	68,81	9,5	
Полдник												
125/2012	Батон/ Хлеб ржано-пшеничный	50		4,8	1,8	35,75	178	0,06	0	8,6	0,54	
пр162/2024	Чай с сахаром	200		0	0	15,04	60,1	0	0	4,86	0,78	
		250		4,8	1,8	50,79	238,1	0,06	0	13,46	1,32	
Ужин												
174/1998	Фрикадельки из свинины	70		10,68	9,97	5,33	153,79	0,04	0	6,88	6,23	
203/1998	Картофель отварной	130		2,72	3,19	23,58	158,13	0,09	13,44	8,76	0,75	
пр162/2024	Чай с сахаром	200		0	0	15,04	60,1	0	0	4,86	0,78	
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50		4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06	
		450		18,25	14,41	76,05	531,47	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				53,85	45,67	308,88	1885,50	0,84	48,16	484,07	27,01	

№ рец	8 день (среда)	выход	Пищевые вещества			Витамины		Минеральные в-ва		
			Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe
108/2012	Завтрак									
пр 161/202	Бутерброд с маслом сливочным на батоне	5/20		5,01	8,16	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6
пр 162/202	Каша пшеничная с маслом сливочным	195		3,6	3,8	24,9	148,2	0,17	1,54	156,78
	Чай с сахаром	180		0	0	13,54	54,1	0	0	4,86
	Обед	400		8,61	11,96	45,86	325,44	0,19	1,65	300,24
49/1998	Суп-пюре из картофеля с гречками	200/10								
пр 15/2023	Голубцы ленивые	70		3,89	4,26	24,65	152,61	0,14	7,7	97
пр 111/201	Картофель запеченный из отварного	130		5,6	7,6	7,05	119,8	0,01	0,45	28,5
пр 74/2016	Компот из свежих фруктов	180		3,11	12,7	26,85	234,64	0	24	12
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	50		0,43	0,64	12,66	54,61	0,01	2,34	13,37
		640		4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65
	Полдник			17,88	26,45	103,31	721,11	0,23	34,49	168,52
604/2012	Печенье сдобрики									
пр 162/202	Чай с сахаром	3 шт		1,67	4,52	16,42	113,25	0,02	0	4,4
		200		0	0	15,04	60,1	0	0	4,86
	Ужин	250		1,67	4,52	31,46	173,35	0,02	0	9,26
пр 15/2023	Шницель из свинины									
105/1998	Пюре из гороха	70		10,08	14,14	10,92	213,22	0,08	0	13
пр 17/2010	Компот "Витаминка"	130		14,62	3,24	32,24	208,11	0,11	4,08	29,09
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	200		0,32	0,2	21,86	90,6	0,01	0,25	7,61
		50		4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65
	Ужин дома с 19-00 до 20-00	450		29,87	18,83	97,12	671,38	0,27	4,33	67,35
	Блюдо из цыпленка с овощами	100		8,52	8,28	3,52	142,68	0,04	12,42	33,62
	Сок фруктовый	100		0,5	0,1	10,1	46	0,01	2	7
				9,02	8,38	13,62	188,68	0,05	14,42	40,62
итого за день			67,05	70,14	291,37	2079,96	0,76	54,89	585,99	19,65

9 день (четверг)													
№ рец	Выход	Пищевые вещества			Витамины			Минеральные в-ва					
		Б	Ж	У	К/кал	В 1	С	Са	Fe				
Завтрак													
1052012	10/20	5,01	3,87	7,42	123,14	0,02	0,11	138,6	0,31				
пр161/2020	190	3,3	4,8	20,5	138	0,17	1,54	156,78	1,24				
пр162/2020	180	0	0	13,54	54,1	0	0	4,86	0,78				
	400	8,31	8,67	41,46	315,24	0,19	1,65	300,24	2,33				
Обед													
пр174/2020													
133/1998	200	1,27	3,51	5,19	67,2	0,04	13,42	20,61	0,56				
203/1998/п	70	10,3	1,93	6,77	85,38	0,03	0,14	20,13	0,35				
пр103/2010	130	3,2	5,19	22,55	139,2	0,09	13,44	8,76	0,75				
124/2012	180	0,5	0,1	23,4	96,9	0,01	0,25	7,61	6,45				
	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06				
	630	20,12	11,98	90,01	548,13	0,24	27,25	74,76	9,17				
125/2012													
пр162/2020	50	4,8	1,8	35,75	178	0,06	0	8,6	0,54				
	200	0	0	15,04	60,1	0	0	4,86	0,78				
	250	4,8	1,8	50,79	238,1	0,06	0	13,46	1,32				
пр123/2017													
193/1998	70	5,6	10,1	4,69	118,3	0,1	0	6,64	0,353				
пр162/2020	130	4,79	4,59	30,62	182,95	1,5	2,2	15,6	1,1				
124/2012	200	0	0	15,04	60,1	0	0	4,86	0,78				
	50	4,85	1,25	32,1	159,45	0,07	0	17,65	1,06				
	450	15,24	15,94	82,45	520,8	1,67	2,2	44,75	3,293				
Ужин дома с 19-00 до 20-00													
	150	9,86	11,56	5,22	164,36	0,08	1,84	111,4	1,76				
	100	2,8	2,19	4,14	47,26	0,03	0,7	120	0,1				
	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													
		26,12	28,30	39,52	513,24	0,28	25,08	494,80	8,12				

№ рец	10 день (пятница)	Выход	Пищевые вещества			У	К/кал	Витамины		Минеральные в-ва	
			Б	Ж	У			В 1	С	Ca	Fe
11/10/2012	Завтрак										
пр161/2024	Бутерброд с повидлом на батоне	10/20									
пр162/2024	Каша ячневая с маслом сливочным	190									
	Чай с сахаром	180									
		400									
пр192/2024	Обед										
пр161/2024	Рассольник домашний со сметаной	200									
193/1998	Кнели из индейки с рисом	70									
пр20/2023	Вермишель отварная	130									
124/2012	Компот из сухофруктов	180									
	Хлеб ржано-пшеничный	50									
		630									
604/2012	Полдник										
пр162/2024	Печенье										
	Чай с сахаром	1шт									
		200									
75/1998	Ужин	250									
454/2012	Запеканка картофельная с овощами										
	Соус сметанный	150									
пр74/2016	Компот из свежих фруктов	50									
124/2012	Хлеб ржано-пшеничный	200									
		50									
		450									
	Ужин дома с 19-00 до 20-00										
	Блюдо из творога с яблоками										
	Кисломолочный напиток	150									
	Фрукты (Плоды свежие)	100									
		150									
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 2012										
приказ	Блюда разработанные ООО "Центр социального питания г. Березники"										
2010	Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания Москва 2010 год										

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 2012

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

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

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 278015872020984066915621024906056358857500955729

Владелец Тимашева Галина Валентиновна

Действителен с 02.10.2025 по 02.10.2026