



Согласовано  
 Руководитель дошкольного  
 образовательного учреждения № 20  
 17.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
 Генеральный директор  
 ООО "Центр социального питания г.Березники"  
 Ю.М.Ернова  
 августа 2024г.



**ПРИМЕРНОЕ 20-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ДЕТСКИХ САДОВ**

| № рец | 1 день (понедельник)                    | выход | Пищевые вещества |              |               | К/кал          | Витамины    |              | Минеральные в-ва |             |
|-------|---|-------|------------------|--------------|---------------|----------------|-------------|--------------|------------------|-------------|
|       |   |       | Б                | Ж            | У             |                | В 1         | С            | Ca               | Fe          |
|       | <b>Завтрак</b>                          |       |                  |              |               |                |             |              |                  |             |
| 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 манная молочная с маслом сливочным | 200   | 6,21             | 7,08         | 30,91         | 214,98         | 0,08        | 1,38         | 132,77           | 0,44        |
| раз   | Чай с сахаром                           | 180   | 0                | 0            | 13,54         | 54,1           | 0           | 0            | 4,86             | 0,78        |
|       |   |       | 11,22            | 15,24        | 51,87         | 392,22         | 0,1         | 1,49         | 276,23           | 1,53        |
|       | <b>Обед</b>                             |       |                  |              |               |                |             |              |                  |             |
| 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    | 10,7             | 11,7         | 5,7           | 176,75         | 0,08        | 0            | 13               | 1,5         |
| 681/2 | Каша гречневая вязкая                   | 130   | 3,9              | 3,9          | 18,2          | 124,8          | 0,09        | 0,71         | 70,88            | 1,72        |
| 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        |
|       |   |       | 26,51            | 21,61        | 78,82         | 622,53         | 0,34        | 9,67         | 193,09           | 11,97       |
|       | <b>Полдник</b>                          |       |                  |              |               |                |             |              |                  |             |
| 602*  | Вафля                                   | 1 шт  | 1,24             | 0,4          | 15,42         | 69,6           | 0,02        | 0            | 2,2              | 0,14        |
| 249   | Молоко кипяченое                        | 180   | 5,03             | 5,74         | 9,07          | 108,11         | 0,02        | 0,45         | 180,77           | 0,15        |
|       |   |       | 6,27             | 6,14         | 24,49         | 177,71         | 0,04        | 0,45         | 182,97           | 0,29        |
|       | <b>Ужин</b>                             |       |                  |              |               |                |             |              |                  |             |
| раз   | Рулет мясной паровой с яйцом            | 70    | 11               | 9,37         | 4,7           | 132,5          | 0,05        | 0            | 14,66            | 0,92        |
| 193   | Макаронные изделия отварные             | 130   | 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         |
| 122*  | Хлеб пшеничный                          | 50    | 3,58             | 0,49         | 23,48         | 109,8          | 0,07        | 0            | 17,65            | 1,06        |
|       |   |       | 19,44            | 15,5         | 67,92         | 473,31         | 1,89        | 2,34         | 55,91            | 3,23        |
|       | <b>Ужин дома с 19-00 до 20-00</b>       |       |                  |              |               |                |             |              |                  |             |
|       | 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         |
|       |   |       | 8,33             | 8,57         | 22,35         | 196,94         | 0,12        | 16,62        | 199,7            | 4,28        |
|       | <b>Итого за день</b>                    |       | <b>71,77</b>     | <b>67,06</b> | <b>245,45</b> | <b>1862,71</b> | <b>2,49</b> | <b>30,57</b> | <b>907,9</b>     | <b>21,3</b> |

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 208044408491059958793522407239734469317027884103

Владелец Плещева Надежда Александровна

Действителен с 28.08.2024 по 28.08.2025