

приложение к приказу от « 20 » 2021г. № 223

Утверждаю:

Заведующая МАДОУ №1

«Детский сад Будущего»

общеразвивающего вида

с приоритетным осуществлением

деятельности по социально –

личностному направлению

развития воспитанников

Н.Н. Алешкина

2021г

Примерное меню для обучающихся МАДОУ №1 «Детский сад Будущего» с 10.01.2022г.

Первый день

Завтрак

№ технологической карты	Сборник рецептур	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	
2012	16/4	Прием пищи, наименование блюда	150	3,75	4,42	19,2	131,2	0,05	0,39	0,09	86,21	0,39	
2012	10/10	Каша молочная ассорти(рис,пшено) с маслом сливочным	200	0	0	9,1	35	0	0	0	0,26	0,03	
2012	1/6	Чай	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,015	0	0,09	11	0,5	
2012	11/7	Яйца варенные	30	2,3	0,9	15,4	78,8	0	0	0	5,7	0,3	
2012	5/13	Батон	10	2,6	2,60	0	35	0,003	0,07	0,003	100	0,07	
		Итого за прием пищи:	410	11,2	10,22	43,85	311,5	0,068	0,46	0	203,17	0	1,29

Второй завтрак

2012		Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,6	0,01	2	0,01	7	1,4	
		Итого за прием пищи:	100	0,5	0	10,1	42,6	0,01	2	0,01	7	1,4	

Обед

2012	32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком, яйцом и растительным маслом	60	1,8	6,7	6,1	92	0,05	3,86	0,05	13,78	0,57	
2012	17/2	Суп картофельный с бобовыми	180	2,15	2	7,95	59	0,085	6,16	0,04	35,36	1,02	
2012	9/8	Печень по-строгановски	80	10,6	10,5	2	144	0,12	7,3	0,98	21,6	3,38	
2012	43/3	Макаронные изделия отварные	130	4,5	3,2	28,08	162,9	0,05	0	0,01	11,1	0,64	
2012	6/10	Компот из смеси сухофруктов	200	5	0	18,3	72	0,01	50,16	0,02	14,48	0,32	
2012	8	Хлеб витаминный	25	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	0,5	
2012		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21	102	0,1	0	0	9	2	
		Итого за прием пищи:	525	31,15	24,3	109,13	762,9	0,515	67,48	1,1	114,82	8,43	

Полдник

2012	6/5	Сырники из творога	180	30,7	17,1	36,5	426,6	0,09	0,32	0,37	244,5	1,06	
2012	2/11	Соус молочный сладкий или стуженое молоко	50	1,2	2,4	7,5	55	0	0,2	0	41,8	0,2	
2012	20	Йогурт,кефир	200	5,2	4,5	7,2	95,4	0,11	0	0	208	0,2	
2012	8	Хлеб витаминный	25	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	0,5	
2012		Вафля	50	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0	0	6,4	0	
		Итого за прием пищи:	505	42	26,8	107,8	849,6	0,29	1,52	0,37	510,2	1,96	
		Всего за день:	1540	84,85	61,32	270,88	1966,6	0,883	71,46	0	1,663	835,19	0

Второй день

Завтрак

№ технологической карты	Сборник рецептур	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	
2012	15/4	Прием пищи, наименование блюда	150	4,8	4,5	23,4	154,5	0,105	0,31	0,08	73,1	0,78	
2012	14/10	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	3	2,9	13,4	89	0,03	0,52	0,12	105,86	0,11	
2012	11/7	Канао с молоком	30	2,3	0,9	15,4	78,8	0	0	0	5,7	0,3	
2012	5/13	Батон	10	2,6	2,60	0	35	0,003	0,07	0,003	100	0,07	

2012		Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66,01	0	0,01	2,4	0,02
		Итого за прием пищи:	400	13,5	18,15	52,33	423,31	0,138	0,9	0,213	287,06
2012		Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,6	0,01	2	0,01	7
		Итого за прием пищи:	100	0,5	0	10,1	42,6	0,01	2	0,01	7
2012	2/1	Горошек зеленый с яйцом	60	5,1	4,1	4,3	74	0,18	12,5	0,19	24,24
2012	18/2	Суп картофельный с макаронными изделиями	100	0,85	0,55	5,7	31,5	0,04	6,58	0,03	33,5
2012	1/8	Отварное мясо говядины	80	21,5	15,4	0,6	227	0,04	0,12	0,12	13,3
2012	30/8	Голубцы с мясом говядины	180	11,35	12,46	10,66	200,7	0,04	2,94	0,08	52,6
2012	6/10	Компот из смеси сухофруктов	200	5	0	18,3	72	0,01	50,16	0,02	14,48
2012	8	Хлеб витаминный	25	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5
2012		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21	102	0,1	0	0	9
		Итого за прием пищи:	495	50,9	34,41	86,26	838,2	0,51	72,3	0,44	166,2
2012	4/3	Картофельное пюре с морковью	200	3,73	5,4	22,8	157,3	0,13	10,9	0,13	58,7
2012		Булочка с повидлом	65	5,3	3,9	33,8	188	0,1	0,1	0	29,9
2012	9	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	0,1	1	0,2	222,8
2012	8	Хлеб витаминный	25	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5
		Итого за прием пищи:	490	18,63	16,7	91,3	587,3	0,43	12	0,33	320,9
		Всего за день:	1485	83,53	69,26	239,99	1891,41	1,088	87,2	0	0,993

Третий день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	
2012	14/4	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	150	4,5	3,7	23,02	146	0,1	0,31	0,05	87		
2012	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,03	0,52	0,12	105,86		
2012	1/6	Яйца вареные	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,015	0	0,09	11		0,11
2012	5/13	Сыр	10	2,6	2,60	0	35	0,003	0,07	0,003	100		0,07
2012	117	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,8	0	0	0	5,7		0,3
		ИТОГ за прием пищи:	410	14,95	12,67	51,97	380,3	0,148	0,9	0,263	309,56		0,98
Второй завтрак													
2012		Банан	100	1,4	0,5	18,9	86,4	0	9	0,1	7,2		0,5
		ИТОГ за прием пищи:	100	1,4	0,5	18,9	86,4	0	9	0,1	7,2		0,5

2012	36/1	Салат из отварного картофеля с сельдью	60	2,6	4,6	6,6	79	0,04	1,8	0,04	13,07	0,48	
2012	9/2	Рассольник со сметаной	180	0,7	1,3	4,7	34	0,025	2,14	0,02	10,05	0,29	
2012	44/3	Каша гречневая рассыпчатая с овощами	130	7,4	5,8	32,7	216	0,21	6,24	0,13	50,2	4,08	
2012	11/8	Гуляш из мяса говядины	80	11,9	12,5	3,7	176	0,04	0,36	0,08	13,4	1,8	
2012	6/10	Компот из смеси сухофруктов	200	5	0	18,3	72	0,01	50,16	0,02	14,48	0,32	
2012	8	Хлеб витаминный	25	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	0,5	
2012		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21	102	0,1	0	0	9	2	
		Итого за прием пищи:	525	34,7	26,1	112,7	810	0,5	60,7	0,29	119,7	9,47	

2012	1/7	Рыба отварная	80	13,5	0,6	0	60	0,08	0,49	0,09	27,77	0,62	
2012	3/6	Омлет с зеленым горошком	120	7,95	5,55	5,1	102	0,07	2,55	0,25	64,5	1,38	
2012	12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26	0,06	53,06	0,07	
2012	153	Коржик молочный	60	6,74	70,9	35,8	208,3	0,1	29,3	0,1	56,6	1,08	
2012	8	Хлеб витаминный	25	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	0,5	
		Итого за прием пищи:	485	33,39	74,4	77,8	562,3	0,36	32,6	0,5	211,43	3,65	
		Всего за день:	1520	84,44	113,67	261,37	1839	1,008	103,2	0	647,89	14,6	

Четвертый день

№ технологической карты	Сборник рецептур	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углевода, г		В1, мг	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг		
2012	14	Каша молочная "Дружба" со сливочным маслом	150	4,66	5,79	20,78	150,75	0,08	1,46	0,08	136,7		0,38	

2012	12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26		0,06	53,06		0,07
2012	117	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,8	0	0		0	5,7		0,3
2012		Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66,01	0	0		0,01	2,4		0,02
		Итого за прием пищи:	390	9,16	15,34	26,73	356,56	0,09	1,72		0,15	197,86		0,77

2012	12	Яблоко	100	0,8	0,2	7,3	38,7	0	54		0	30,6		0,3
		Итого за прием пищи:	100	0,8	0,2	7,3	38,7	0	54		0	30,6		0,3

2012	12/1	Салат из моркови с изюмом и растительным маслом	60	0,8	3	11,8	76	0,03	2,21		0,03	14,88		0,48
2012	5/2	Свекольник со сметаной	180	0,85	2,2	5,85	46,5	0,04	7,52		0,04	41,9		0,88
2012	8/3	Капуста тушеная	130	3,0	2,5	11,7	81,4	0,05	28,9		0,06	80,8		1,09
2012	27/8	Кнели мясные паровые	80	13,2	13	4,7	189	0,05	0,17		0,14	47,69		1,74
2012	6/10	Компот из смеси сухофруктов	200	5	0	18,3	72	0,01	50,16		0,02	14,48		0,32
2012	8	Хлеб витаминный	25	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0		0	9,5		0,5
2012		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21	102	0,1	0		0	9		2
		Итого за прием пищи:	445	26,95	22,6	99,05	697,9	0,38	88,96		0,25	118,25		7,01

2012	32/2	Оладьи картофельные (драники)	200	5,2	8	39,6	254	0,22	20		0,14	25,88		2,02
2012	1/11	Соус молочный	50	1	1,9	3,4	43	0	0,1		0	31,3		0,1
2012	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,03	0,52		0,12	105,86		0,11
2012	6	Пряник	40	3,6	3,9	39,9	166,8	0,5	0		0	11,6		0
2012	8	Хлеб витаминный	25	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0		0	9,5		0,5
		Итого за прием пищи:	515	16,6	16,3	122	683,8	0,85	20,62		0,26	184,14		2,73
		Всего за день:	1450	53,51	54,44	255,08	1776,96	1,32	165,3	0	0,66	630,85	0	10,81

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	
2012	7/4	Каша рисовая молочная с маслом сливочным	150	4,5	4,35	31,8	186	0,04	0,39	0,1	84,5		0,42
2012	9	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	0,1	1	0,2	222,8		0,2
2012	1/6	Яйца варенные	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,015	0	0,09	11		0,5
2012	117	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,8	0	0	0	5,7		0,3
2012		Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66,01	0	0	0,01	2,4		0,02
		Итого за прием пищи:	410	15,95	20,7	56,48	473,31	0,155	1,39	0,4	326,4		1,44

2012		Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,6	0,01	2		0,01	7		1,4
		Итого за прием пищи:	100	0,5	0	10,1	42,6	0,01	2		0,01	7		1,4

2012	5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1	4	5,9	63	0,02	22,54		0,03	28,06			
2012	14/2		180	0,8	2,6	4,15	43,5	0,04	7,90		0,04	35,77		0,39	
2012	12/7		80	11,9	4,20	11,2	131	0,08	0,86		0,14	97,28		0,65	
2012	3/3		130	2,6	3,64	17,85	117	0,104	9,3			32,1		0,69	
2012	15/10		200	0,2	0,1	16,70	65	0,01	89		0,08	4,09		0,94	
2012	8		25	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0		0,02	9,5		0,21	
2012			Хлеб витаминный	50	3,3	0,4	21	102	0,1	0		9		0,5	
2012			Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21	102	0,1	0		9		2	
Итого за прием пищи:			725	23,4	16,44	102,5	652,5	0,454	129,6		0,17	215,8		5,38	

2012	14/5	Запеканка из творога с рисом	200	29	19,8	37,6	448	0,06	0,3		0,38	231,8		
2012	2/11	Соус молочный сладкий или густое молоко	50	1,2	2,4	7,5	55	0	0,2		0	41,8		0,2
2012		Печенье	50	3	39	29,8	168	0	0		0	25,1		0
2012	20	Йогурт, кефир	200	5,2	4,5	7,2	95,4	0,11	1		0	208		0,2
2012	8	Хлеб витаминный	25	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0		0	9,5		0,5
		Итого за прием пищи:	525	42,2	67,2	107,8	897,4	0,26	1,5		0,38	516,2		0,9
		Итого за день:	1760	82,05	104,34	276,88	2065,81	0,879	134,49	0	0,96	1065,4	0	9,12

Шестой день
Завтрак

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ческая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г				В1, мг	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	
2012	2/4	Каша гречневая молочная с маслом сливочным	150	5,4	4,95	21,9	154,5	0,12	0,31						
2012	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,03	0,52						
2012	5/13	Сыр	10	2,6	2,60	0	35	0,003	0,07						
2012	117	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,8	0	0						
2012	1/6	Яйца варенные	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,015	0						
		Итого за прием пищи:	410	15,85	13,65	50,85	388,8	0,168	0,9						

Второй завтрак

2012		Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,6	0,01	2						
		Итого за прием пищи:	100	0,5	0	10,1	42,6	0,01	2						

Обед

2012	29/1	Салат из отварного картофеля, моркови, свеклы с репглатом	60	0,9	6	5,2	78	0,03	1,97						
2012	19/2	Суп картофельный с рыбой	180	7,2	4,1	13,0	119	0,14	15,35						
2012	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	130	3,2	2,9	32,1	170	0,03	0						
2012	10/8	Печень в молочном соусе	80	10,7	5,90	3,8	112	0,13	7,8						
2012	9/10	Кисель из смеси сухофруктов	200	1	0,1	28,6	115	0,01	50,32						
2012	8	Хлеб витаминный	25	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0						
2012		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21	102	0,1	0						
		Итого за прием пищи:	725	30,1	20,9	116,4	827	0,37	75,44						

Полдник

2012	2/3	Картофель в молоке	200	4,5	5,2	25	166,6	0,17	11,80						
2012	20	Йогурт кефир	200	5,2	4,5	7,2	95,4	0,11	0						
2012		Хлеб витаминный	25	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0						
2012	8	Вафли	50	1,1	1,3	30,9	141,6	0	0						
		Итого за прием пищи:	475	14,6	12,5	88,8	534,6	0,37	12,80						
		Итого за день:	1710	61,05	47,05	266,15	1793	0,918	91,14	0	0	1,663	762,53	0	15,57

Седьмой день

Завтрак

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Применение пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Ческая ценность, ккал			Витамины			Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г				В1, мг	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	
2012	5/4	Каша манная молочная с маслом сливочным	150	3,90	3,8	20,62	133,5	0,04	0,315						
2012	14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,52						
2012	5/13	Сыр	10	2,6	2,60	0	35	0,003	0,07						
2012	117	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,8	0	0						
2012		Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66,01	0	0						
		Итого за прием пищи:	400	13,50	18,05	38,43	448,31	0,073	0,905						

Второй завтрак

2012		Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,6	0,01	2						
		Итого за прием пищи:	100	0,5	0	10,1	42,6	0,01	2						

Обед

2012	23/1	Салат из отварной свеклы с соевыми огурцами	60	0,7	4,9	3,5	61	0,01	1,43						
2012	31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной	180	0,9	2,2	5,05	44	0,035	8,3						
2012	14/7	Суфле из рыбы	80	11,8	3,4	2,6	89	0,04	0,07						
2012	3/3	Пюре картофельное	130	2,6	3,64	17,85	117	0,104	9,3						
2012	15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,70	65	0,01	89						
2012	8	Хлеб витаминный	25	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0						
2012		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21	102	0,1	0						
		Итого за прием пищи:	725	23,1	16,14	92,4	609	0,399	108,1						

Полдник

2012	13/5	Запеканка из творога с морковью	200	27,2	23,6	25,4	426	0,1	2,46						
2012	10/10	Чай с сахаром	200	0	0	9,1	35	0	0						
2012	2/11	Соус молочный сладкий или стуженное молоко	50	1,2	2,4	7,5	55	0	0,2						
2012	274	Манник со стуженным молоком	60	5,15	9,86	28,88	186,9	0,05	0,44						

2012	8	Хлеб витаминный	25	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	0	0,5
		Итого за прием пищи:	535	37,35	37,36	96,58	833,9	0,25	3,1		0,46	400,8	2,73
		Итого за день:	1760	74,45	71,55	237,51	1933,81	0,732	114,105	0	0,948	858,29	11,4

Восьмой день

Сборник рецептов	№ технологической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	
2012	15/4	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	150	4,8	4,5	23,4	154,5	0,105	0,31	0,08	73,1	0,78	
2012	9	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9	111	0,1	1	0,2	222,8	0,2	
2012	5/13	Сыр	10	2,6	2,60	0	35	0,003	0,07	0,003	100	0,07	
2012	117	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,8	0	0	0	5,7	0,3	
2012	1/6	Яйца вареные	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,015	0	0,09	11	0,5	
Итого за прием пищи:			410	18,05	16,2	47,95	410,8	0,223	1,38	0,293	412,6	1,85	

Второй завтрак

2012	12	Яблоко	100	0,8	0,2	7,3	38,7	0	54	0	30,6	0,3
		Итого за прием пищи:	100	0,8	0,2	7,3	38,7	0	54	0	30,6	0,3

Обед

2012	5/1	Салат из белокочанной капусты с морковью и растительным маслом	60	1	4	5,9	63	0,02	22,54	0,03	28,06	0,39
2012	2/2	Борщ со сметаной	100	0,9	2,15	4,3	40,5	0,07	9,72	0,04	44,96	0,74
2012	1/8	Отварное мясо говядины	80	21,5	15,4	0,6	227	0,04	0,12	0,12	13,3	2,83
2012	38/8	Запеканка картофельная фаршированная с мясом говядины с овощами	180	15,4	9,6	25,6	242,6	0,17	13,1	0,17	26,9	2,74
2012	1/11	Соус молочный	50	1,2,9	3,4	43	0	0,1	0,1	0	31,3	0,1
2012	6/10	Компот из смеси сухофруктов	200	5	0	18,3	72	0,01	50,16	0,02	14,48	0,32
2012	8	Хлеб витаминный	25	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	0,5
2012		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21	102	0,1	0	0	9	2
		Итого за прием пищи:	545	51,9	33,05	104,8	921,1	0,51	95,74	0,38	177,5	9,62

Полдник

2012	21/2	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3,4	3,7	12	95	0,04	0,42		0,1	88,55		0,26
2012	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,03	0,52		0,12	105,86		0,11
2012	23/1	Пирожок с капустой печеный	70	21,2	11,5	79,4	174,5	0,5	1,1		0,6	243		0,2
2012	8	Хлеб витаминный	25	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0		0	9,5		0,5
		Итого за прием пищи:	495	31,4	19,6	130,5	489,5	0,67	2,04		0,82	446,91		1,07
		Итого за день:	1550	102,15	69,05	290,55	1860,1	1,403	153,16	0	1,493	1067,61	0	12,84

Девятый день

Сборник рецептов	№ техноло-гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Завтрак энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		В1, мг	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	
2012	18/4	Каша молочная	150	3,8	4,4	18,5	129	0,05	0,39	0,11	85,7	0,67	
2012	12/10	Ассорти с маслом сливочным	200	1,4	1,4	11,2	61	0,01	0,26	0,06	53,06	0,07	
2012	117	Чай с молоком	30	2,3	0,9	15,4	78,8	0	0	0	5,7	0,3	
2012		Батон	10	0,8	7,25	0,13	66,01	0	0	0,01	2,4	0,02	
2012	5/13	Масло сливочное	10	2,6	2,60	0	35	0,003	0,07	0,003	100	0,07	
		Сыр	400	10,9	16,55	45,23	369,81	0,063	0,72	0,183	246,86	1,13	
		Итого за прием пищи:											

Второй завтрак

2012	14	Груша	100	0,4	0,3	9,3	42,3	0	4,5	0	17,1	1,8
		Итого за прием пищи:	100	0,4	0,3	9,3	42,3	0	4,5	0	17,1	1,8

Обед

2015	21	Икра кабачковая	60	1,1	5,3	4,6	71,4	0	4,2	0	24,6	0,4
2012	25/2	Суп пюре из картофеля	180	2,25	2,15	10,62	73,8	0,09	11,9	0,1	88,7	1,06
2012	4/9	Плов из мяса кур	180	17,2	15,6	29,6	414	0,1	6,5	0,14	61,21	2,56
2012	9/10	Кисель из смеси сухофруктов	200	1	0,1	28,6	115	0,01	50,32	0,03	31,37	0,6
2012	8	Хлеб витаминный	25	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5	0,5
2012		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21	102	0,1	0	0	9	2
		Итого за прием пищи:	695	28,65	25,05	120,12	907,2	0,4	72,92	0,27	224,38	7,12

Полдник

2012	19/3	Рагу из овощей в молочном соусе	200	4,1	7,1	19,4	158	0,1	14,08	0,12	80	1,22
------	------	---------------------------------	-----	-----	-----	------	-----	-----	-------	------	----	------

2012	14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,52	0,13	111,7		1
2012		Печенье	50	3	39	29,8	168	0	0	0	25,1		0
2012	1/6	Яйца вареные	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,015	0	0,09	11		0,5
2012	8	Хлеб витаминный	25	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5		0,5
Итого за прием пищи:			495	17,35	53,4	97,95	623,5	0,245	14,6	0,34	237,3		3,22
Итого за день:			1690	57,3	95,3	272,6	1942,81	0,708	92,74	0	0,793	725,64	0

Десятый день

Сборник рецептур	№ технологической карты	Применение блока	Масса порции	Пищевые вещества			энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества		
				Белки, г	Жиры, г	Углевод, г		В1, мг	С, мг	В2, мг	Са, мг	Fe, мг	
2012	8/4	Каша геркулесовая молочная с маслом сливочным	150	4,8	5,55	20,4	151,5	0,1	0,31	0,09	78,5		0,93
2012	14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	22,9	135	0,03	0,52	0,13	111,7		1
2012	1/6	Яйца вареные	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,015	0	0,09	11		0,5
2012	117	Батон	30	2,3	0,9	15,4	78,8	0	0	0	5,7		0,3
2012		Масло сливочное	10	0,8	7,25	0,13	66,01	0	0	0,01	2,4		0,02
Итого за прием пищи:			410	14,35	19,5	58,98	462,81	0,145	0,83	0,32	209,3		1,82

Второй завтрак

2012		Сок яблочный	100	0,5	0	10,1	42,6	0,01	2	0,01	7		1,4
Итого за прием пищи:			100	0,5	0	10,1	42,6	0,01	2	0,01	7		1,4

Обед

2012	10/1	Салат из моркови с растительным маслом	60	0,7	4	6,6	64	0,03	2,65	0,04	14,38		0,38
2012	6/2	Суп щи из свежей капусты со сметаной	180	0,8	1,3	3,3	28	0,02	5,5	0,02	17,4		0,29
2012	9/7	Биточки рыбные паровые	80	11	1,6	6,4	84	0,07	0,51	0,11	47,31		0,62
2012	3/3	Пюре картофельное	130	2,6	3,64	17,85	117	0,104	9,3	0,08	32,1		0,94
2012	15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,70	65	0,01	89	0,02	4,09		0,21
2012	8	Хлеб витаминный	25	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5		0,5
2012		Хлеб ржаной	50	3,3	0,4	21	102	0,1	0	0	9		2
Итого за прием пищи:			725	22,2	12,54	97,55	591	0,434	106,96	0,27	133,78		4,94

Полдник

2012	43-2/3	Макароны с сыром	200	9,75	7,6	40,5	273,7	0,07	0,03	0,05	126,02		0,8
2012	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3	2,9	13,4	89	0,03	0,52	0,12	105,86		0,11
2012	6/12	Ватрушка со сметаной	60	5,6	8,4	30,7	223	0,07	0,1	0,07	40,7		0,6
2012	8	Хлеб витаминный	25	3,8	1,5	25,7	131	0,1	0	0	9,5		0,5
Итого за прием пищи:			485	22,15	20,4	110,3	716,7	0,27	0,65	0,24	282,08		2,01
Итого за день:			1720	59,2	52,44	276,93	1813,11	0,859	110,44	0	0,84	632,16	0
Итого за 10 дней:			16185	742,53	738,42	2647,94	18882,6	9,798	1123,24	0	11,166	7997,14	0

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482764

Владелец Алёшкина Наталья Николаевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024