

Утверждаю:

Заведующая МАДОУ №1

«Детский сад Будущего»

общеразвивающего вида

с приоритетным осуществлением

деятельности по социально –

личностному направлению

РАЗВИТИЯ ВОСПИТАННИКОВ

Н.Н. Алёшкина

» *сентябрь* 2021г.

Примерное меню для обучающихся МАДОУ № 1 «Детский сад Будущего» с 01.02.2021г.

1 день

Сборник рецептур	№ 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
Завтрак																
2012	16/4	Каша молочная ассорти (рис, пшено) с маслом сливочным	200	5.0	5.9	26.4	175	0.1	0.5			0.1	114.9			0.5
2012	10/10	Чай с сахаром	200	0.0	0.0	9.1	35	0.0	0			0	0.3			0
2012	1/6	Яйцо отварное	30	3.8	3.5	0.2	47	0	0			0.2	16.5			0.8
2012	3/13	батон	30	2.31	0.9	15.03	25.8	0.05	6			0.02	6.6			0.6
2012	-	сыр	10	2.63	2.66	0	34.5	0.03	0.07			0.4	100			0.07
Итого за прием пищи:			470	13.74	12.96	50.73	317.3	0.2	6.57			0.72	238.3			1.97
II Завтрак																
2012	-	Сок	100	0.4	0.4	9.8	42.68	0.03	10			0	16			2.2
Итого за прием пищи			100	0.4	0.4	9.8	42.68	0.03	10			0	16			2.2
Обед																
2012.	32/1	Салат из отварного картофеля с зеленым горошком с растительным маслом	60	1.8	6.7	7.2	92	0	3.86			0.1	13.8			0.6
2012	17/2	Суп картофельный с бобовыми	200	4,3	4,0	18,6	118	0.1	4,5			0,1	28,4			1,5

	обед	Наименование блюда	Масса порции	белки	жиры	углеводы	ккал	B1	C			B2	Ca			
2012	43/3	Макаронные изделия отварные	130	4.6	3.3	29.6,	163	0,1	0			0	11.1			0.6
22012	10/8	Печень по - строгановски	80	10.1	10.5	2.1	144	0.1	7.3			1.0	21.6			3.4
2012	1/11	Соус молочный / для подачи к блюду	50	1,0	2,9	3,4	43,0	0	0,1			0	31,3			0,1
2012	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	0	50,2			0	14,5			0,3
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.73			0.4
2012	-	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	98.9	0	0			0.04	17.5			1.95
Итого за прием пищи:			795	27.25	28.15	109.8	789.2	0.36	65.96			1.24	148.93			8.85
Полдник																
2015	14/5	Запеканка из творога с рисом	200	29	19.8	38.4	448	0	0.4			0.4	231.8			1.2
2015	2/11	Соус молочный сладкий или сгущенное молоко	50	1,2	2,4	7,5	55	0	0,2			0	41,8			0,2
2012	20	Йогурт	200	5.8	6.4	8	117	0.1	1.4			0,3	240			0.2
2012	0//6	пряник	50	3.6	3.9	39.9	166.8	0.5	0			0	11.6			0
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	19,0			0.4
Итого за прием пищи			525	41.25	32.65	106.1	845.1	0.66	2.0			0.7	544.2			2.0
Всего за день:			1890	82.64	74.16	276.43	1994.3	1.25	84.53			2.66	947.3			15.0₂

2 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
Завтрак																
2012	11/4	Каша молочная пшеница с маслом сливочным	200	6.5	6.0	32.5	206	0,1	0.3			0,1	48.8			0,5
0.152012	14/10	Какао с молоком	200	3,9	3,5	24,5	135	0	0,5			0,1	111,8			1,1
2012	4/13	Батон с	30	2.31	0.9	15.03	25.8	0.05	0			0.02	6.6			0.6
2012	-	Масло сливочное	10	0.08	7.25	0.13	66.01	0	0			0.01	2.4			0.02
2012	-	сыр	10	2.63	2.66	0	34.5	0	0.07			0.4	100			0.07
Итого за прием пищи:			450	15.42	20.31	72.16	467.31	0.15	0.87			0.63	269.6			2.29
		II Завтрак														
2012	-	Сок яблочный	100	0.4	0.4	9.8	42.68	0.03	10			0.0	16			2.2
Итого за прием пищи			100	0.4	0.4	9.8	42.68	0.03	10			00	16			2.2

Обед																
2015	2/1	Салат из зеленого горошка и яйца	60	4.4	3.4	6,0	32.0	0.2	10.8			0.2	20.8			0.8
2020	30/8	Голубцы с мясом говядины и рисом	200	12.6	13.8	13.9	223	0	3.3			0.1	58.5			1.8
2012	18/2	Суп картофельный с макаронными издели-	200	1.7	1.1	12.2	63	0.2	2.4			0	8.5			0.4
2012	9/10	Кисель из сухих фруктов/	200	1.0	0.1	32	115	0	50.3			0	31.4			0.6
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.73			0.4
2012	-	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	98.9	0	0				17.5			1.95
Итого за прием пищи:			735	24.65	19.15	93.1	590.2	0.46	66.8			0.3	147.43			5.95
Полдник																
2015	4/3	Картофельное пюре с морковью	200	3.8	5.4	25.6	279,7	0,1	7,6			0	108,3			1,2
2012	09	Молоко кипячёное	200	5,8	5,9	9,0	111	0,1	1,0			0,2	222,8			0,2
2012	8/12	Булочка с повидлом	65	5,3	3,9	33,8	188	0,1	0,1			0	29,9			0,6
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0,1	10.73			0.4
Итого за прием пищи:			490	16.55	15.35	80.7	637	0.36	8.7			0,3	371.73			2.4
Всего за день:			1775	57.02	55.21	255.8	1737.19	1.00	86.37			1.23	804.76			12.84

3 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
Завтрак																
2012	14/4	Каша ячневая смаслом сливочным	200	6.0	5.3	33.7	195	0,2	0,8			0,1	116.2			0.7
2012	1/6	Яйцо Отварное	30	3.81	3.45	0.21	47	0.02	0			0.1	47			0.8
2012	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0	0,5			0,1	105,9			0,1
2012	5/13	Батон	30	2.31	0.9	15.03	25.8	0.05	0.0			0.02	6.6			0.6
2012	-	сыр	10	2.63	2.66	0	34.5	0.0	0.07			0.4	100			0.07
Итого за прием пищи			470	17.75	15.21	62.34	391.3	0.27	1.37			0.72	375.7			2.27
II Завтрак																
2012	13	Бананы	100	1,4	0,5	18,9	86,4	0	9			0,1	7,2			0,5
Итого за прием пищи:			100	1,4	0,5	18,9	86,4	0	9			0,1	7,2			0,5

Обед																
2015	36/1	Филе с сельдью с картофелем и	60	2.6	4.6	7.2	79	0	1.8			0	13.1			0.5
2012	9/2	Рассольник сметаной	200	1.4	2.6	10.5	68	0	3.7			0	16.8			0.5
2012	44/3	Каша гречневая	130	7.5	5.9	39.6	217	0,2	0.8			0,1	20.6			3.7
2012	11/8	Гуляш из мяса	80	11.9	12.6	4.3	176		0.4			0,1	57,5			1.8
2012	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	0	50,2			0	14,5			0.3
2012	-	Хлеб ржанной	50	3.3	0.6	16.7	98.6	0.1	0			0.04	17.5			1.95
2012	-	Хлеб витаминный	25	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.70			0.4
Итого за прием пищи			745	28.85	26.45	110.5	768.9	0.36	56.9			0.24	150.7			9.15
Полдник																
2015	38/3	Картофельное пюре	200	4.2	5.6	28.8	180	0.2	14.4			0.2	49.6			1.7
2012	б/н -153	Коржик молочный	65	6,74	70,9	35,8	208,3	0,1	29,3			0,1	56,6			1,08
2015	10/10	Чай с молоком сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0	0,3			0,1	53.1			0,1
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0.0			0.0	10.70			0.4
Итого за прием пищи:			490	13.99	78.05	88.1	507.6	0.36	44			0.4	170			3.28
Всего за день:			1805	61.99	120.2	279.8	1754.2	0.99	111.3			1.46	703.6			15.2

4 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
Завтрак																
2012	19/4	Каша дружба молочная с	200	6	6	28.4	188	0	0.53			0,1	117.2			0.6
2012	10/10	Чай с молоком сахаром	200	1,4	1,4	11,2	61	0	0,3			0,1	53.06			0,1
2012	5/13	Батон	30	2.31	0.9	15.03	25.8	0.05	0			0.02	6.6			0.6
2012	1/13	с маслом	10	0.08	7.25	0.13	66.1	0	0			0.01	2.4			0.02
Итого за прием пищи:			440	9.79	15.6	54.76	340.9	0.05	0.83			0.23	179.26			1.32
II Завтрак																
2012	12	Яблоки	100	0,3	0,3	26,9	103	0	3,3			0	12,2			1,6
Итого за прием пищи:			100	0,3	0,3	26,9	103	0	3,3			0	12,2			1,6
Обед																
2012	15/1	Салат из свежих помидор с растительным маслом	60	0,6	6,0	2,8	65,0	0	13,5			0	8,6			0,5

2012	5/2	Свекольник со сметаной	200	8,1	11,7	13,0	176,6	0,08	15,05			0,1	83,93			2,2
2012	45/3	Каша рисовая рассыпчатая	150	3.6	3.7	37.6	198.3	0	0			0	4.2			0.5
2012	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,49	0,03	18,3	72	0,01	50			0	14,5			0,3
2012	27/8	Кнели мясные паровые	80	13.2	13.0	4.9	189	0	0.2			0.1	47.7			1.7
2012-	-	Хлеб витаминный	25	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	107.3			0.4
2012	-	Хлеб ржанной	50	3.3	0.6	16.7	98.9	0.99	0			0.04	17.5			1.95
Итого за прием пищи:			765	30.94	35.2	105.6	858.1	1.14	78.75			0.24	283.7			7.55
Полдник																
2015	1/7 3/6	Рыба отварная Омлет с	80/120	21.44	6.1	512	128	1.6	2.56			0.22	87..27			1.38
2012	13/10	Кофейный напиток с	200	3	2.9	13.4	89	0.03	0.52			0.12	105.86			0.11
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.73			0.4
2015	06	Пряники	40	3,6	3,9	39,9	166,8	0,5	0			0	11,6			0
Итого за прием пищи:			465	29.69	13.05	577.6	442.1	2.19	3.08			0.34	215.46			1.89
Всего за день:			1770	70.72	64.15	764.86	1744.1	3.38	85.96			0.81	690.62			12.36

5 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	С, мг			В2, мг	Са, мг			Fe, мг
Завтрак																
2012	7/4	Каша рисовая молочная с сливочным маслом	200	6.0	5.8	43.7	248	112.7	0.5			0.1	112.7			0.6
2012	09	Молоко кипяченое	200	5,84	5,9	9,0	111	0,1	1,1			0,3	222,8			0,2
2012	1/6	Яйцо отварное	30	3.81	3.45	0.21	47	0.02	0			0.1	16.5			0.8
2012	5/13	батон	30	2.31	0.9	15.03	25.8	0.05	0			0.02	0			0.6
2012	1/13	маслом	10	0.08	7.25.	0.13	103	0	0			0.01	2.4			0.02
Итого за прием пищи:			470	18.04	23.3	68.07	534.8	112.8	1.6			0.53	355.4			2.22
II Завтрак																
2012	-	Сок яблочный0.	100	04	0.4	9.8	42.68	0.03	10.0			0.0	16			2.2
Итого за прием пищи:			100	0.4	0.4	9.8	42.68	0.03	10.0			0.0	16			2.2

Обед																
2012	12/1	салат из моркови с изюмом растительным маслом	60	0.8	3.0	13.2	75	0	2.2			0	11.9			0,3
2012	14/2	Суп овощной с курой и сметаной	200	1.5	5.2	9.8	87	22.6	6.8			0.0	22.6			6.8
2012	3/3	Пюре картофельное	130	2.7	3.7	19.4	117	0.1	9.3			0.1	32.2			0.9
2012	12/7	тефтели с рыбой и рисом	80	7.4	2.6	7.3	81	0.1	0.5			0.1	59.9,			0.4
2012	15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,2	65	0,08	65,0			0,02	4,1			0,21
2012	-	Хлеб пшеничный витаминный	25	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.73			0.4
2012	-	Хлеб ржанной	50	3.3	0.6	16.7	98.9	0.09	0			0.04	17.5			1.95
Итого за прием			745	17.55	15.35	96.9	582.2	23.03	83.8			0.26	158.9			10.96
Полдник																
2015	9/5	Запеканка из творога	200	33.8	19.2	26.8	418	281	0.4			0.4	281.4			1.0
2012	2/11	Соус молочный Сладки или сгущенное молоко	50	0.7	1.4	4.5	33	0.0	0.1			0.0	25.1			0.0
2012	-	Йогурт/ кефир	200	5.8	6.4	8	117	0.1	1.4			0.3	240			0.2
2012	24/1	Манник на сгущенном молоке	60	21.2	11.5	79.4	174.5	0.5	1.1			0.6	243			0
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.15	12.3	58.3,	0.06	0			0	10.73			0.4
Итого за прием пищи:			535	63.2	28.65	131	801	281.7	3.0			1.3	800.23			1.6
Всего за день			1850	99.19	67.7	305.77	1960.68	417.6	98.4			2.09	1331			16.98

6 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		
Завтрак															
2012	2/4	Каша гречневая молочная с маслом	200	4,9	4,5	25,8	162,8	0,2	0			0,1	7,6		2,5
2012	10/10	Кофейный напиток с молоком	200	3,0	2,9	13,4	89	0	0,5			0,1	105,9		0,1

2012	1/6	Яйцо отварное	30	3.81	3.45	0.21	47	0.02	0			0.1,	16.5			0.8
2012	5/13	батон	30	2.31	0.9	15.03	25.8	0.05	0			0.02	6.6			0.6
2012	5/13	сыр	10	2.63	2.66	0	35	0,041	0			0.04	100			0.07
Итого за прием пищи:			470	16.65	14.41	54.44	359.6	0.311	0.5			0.36	236.6			4.07
II Завтрак																
2012	-	Сок яблочный	100	0.4	0,2	9.8	42.68	0	0.03			0	16			2.2
Итого за прием пищи:			100	0.4	0,2	9.8	42.68	0	0.03			0	16			2.2
Обед																
2012	10/1	Салат из отварного картофеля, отварной моркови, отварной свеклы, солёного огурца, репчатого лука с растительным маслом.	60	0,9	6,0	6,3	79	0	2,5			0	14,2			0,5
2012	19/2	Суп картофельный с рыбой	200	7,2	4,1	14,4	119	0,1	7			0,1	27,4			1
2012	31/8	Капуста тушеная	130	3.03	2.47	11.76	94	0.04	27.1			0.06	70.97			0.96
2012	35/8	Суфле из печени	80	16.1.	5.5	2.2	123	0.12	3.53			1.01	36.84			4.62
2012	9/10	Кисель из сухофруктов	200	0.99	0.05	28.6	114.9	0.01	50			0	31.37			0.6
2012	1/11	Соус молочный	50	1	2,9	3,4	43	0	0,1			0	31,3			0,1
2012	-	Хлеб витаминный	25	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.73			0.4
2012	-	Хлеб ржанной	50	3.3	0.6	16.7	98.9	0.09	0			0.04	17.5			1.95
Итого за прием пищи			795	34.17	21.77	95.7	730.1	0.42	90.23			1.21	240.31			10.13
Полдник																
2012	13/5	Запеканка творог с морковью	200	27.2	23.6	12.7	426	0.08	1.40			0.34	248.2			0.20
2012	-	печенье	50	3	39	29.8	168	0	0			0	11.6			0.8
2012	-	Йогурт	200	5,6	5	9	113	0,1	1,4			0,3	240			0
2012	2/11	Соус молочный сладкий	50	0.7	1.4	4.5	33	0	0			0	41.8			0.1
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.73			0.4
Итого за прием пищи			525	38.2	69.15	68.3	798.3	0.24	2.8			0.64	552.33			1.5
Всего за день:			1890	89.42	105.53	228.24	1930.68	0.971	93.56			2.21	1045.24			17.9

7 день

Сборник рецептур	№ техноло- гической карты	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг			В2, мг	Са, мг			Fe, мг
Завтрак																
2012	5/4	Каша манная молочная с маслом	200	7,5	8,2	32,7	233,9	0,1	0,8			0,1	159,3			0,5
2012	14/10	Какао с молоком	200	5,0	5,1	26,6	172,3	0,1	0,8			0,1	156,6			0,7
2012	5/13	Батон с сыром	30/10	4,91	2,93	14,01	103	0	0,1			0	100			0,07
Итого за прием пищи:			440	17.41	16.23	73.31	509.2	0,2	1,7			0.2	415,9			1,27
II Завтрак																
2012	-	Сок яблочный	100	0.4	0.4	9.8	42.68	0.03	10			0	16			2.2
Итого за прием пищи:			100	0.4	0.4	9.8	42.68	0.03	10			0	16			2.2
Обед																
2012	23/1	Салат из отварной свеклы солёным огурцом с растительным маслом	60	0,7	4,9	4,6	61	0	1,4			0	17,9			0,7
2012	31/2	Суп крестьянский с крупой со сметаной и	200	8,4	11,6	14,8	197,2	0	11,8			0,1	63,8			1,8
2012	4/3	Картофельное пюре	130	2.67	3.66	17.89	135	0,1	9.31,			0.09	32.17			0.95
2012	14/7	Суфле из рыбы ссоусом	80	11.8	3.4	2.6	89	0.04	0.07			0.10	43.73			0.65
2015	15/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	18,2	65	0,08	65,0			0,02	4,1			0,21
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.73			0.4
2012	-	Хлеб ржаной	50	3.3	0.06	16.7	98.9	0.1	0			0.04	17.5			1.95
Итого за прием пищи:			745	28.72	23.87	87.09	704.4	0.38	87.58			0.35	189.93			6.66
Полдник																
2012	2/3	Картофель в молоке	200	3.4	3.9	18.8	125	0.13	8.86			0.13	64.80			1.02
2012	10/10	Чай с сахаром	200	0	0	9.1	35	0	0			0	0.26			0.03
2012	-	вафля	50	1.1	1.3	30.9	141.6	0	0			0	6.4			0
2012	-	Хлеб пшеничный	25	7,9	0,6	48,7	229,7	0,2	0			0,1	20,7			1,8
Итого за прием пищи			475	12.4	5.8	107.5	531.3	0.33	8.86			0.23	92.16			2.85
Всего за день:			1760	58.93	46.3	277.7	1787.58	0.94	108.14			0.78	713.99			12.98

8 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
Завтрак																
2012	15/4	Каша пшеничная молочная	200	6.5	6	32.5	206	0,1	0.4			0,1	97.5			1.0
2012	09	Молоко кипяченое	200	5,8	5,9	9,0	111	0,1	1,1			0,3	222,8			0,2
2012	1/6	Яйцо отварное	40	4,9	4,5	0,3	61,3	0	0			0,2	19,9			0,9
2012	5/13	батон	30	2.31	0.9	15.03	25.8	0.05	0			0.4	6.6			0.6
2012	-	сыр	10	2.63	2.66	0	34.5		0.07			0.4	100			0.07
Итого за прием пищи:			480	22.14	19.96	56.83	438.6	0,25	1.57			1.4	446.8			2.77
II Завтрак																
2012	-	Яблоки	100	0,7	0,7	17,6	84,3	0,1	7,4			0	26,6			3,7
Итого за прием пищи:			100	0,7	0,7	17,6	84,3	0,1	7,4			0	26,6			3,7
Обед																
2012	5/1	Салат из белокачанной капусты с растительным маслом	60	1.0	4	5.9	63	0.02	22.54			0.03	28.06			0.39
2012	2/2	Борщ со сметаной	200	1,7	4,3	10,2	80	0	8,6			0	33,4			1,5
2012	3/8	Жаркое домашнему	200	15.7	15.7	19.8	285	0.14	10.68			0.15	29,99			2.77
2012	1/11	Соус молочный	50	1,0	2,9	34	43	0	0,1			0	31,3			0,1
2012	6/10	Компот из сухофруктов	200	0,5	0	19,9	72	0	50,2			0	14,5			0,3
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.73			0.4
2012	-	Хлб ржанной	50	3.3	0.6	16.7	98.9	0.09	0			0	0.04			1.95
Итого за прием пищи			785	24.85	27.65	118.9	700.2	0.31	92.12			0.18	148.02			7.41
Полдник																
2012	21/2	Суп молочный с макаронными изделиями	200	3.4	3.7	12.4	95	0	0.4			0.1	88.60			0.4
2012	13/10	Кофейный напиток с молоком	200	3.0	2.9	13.4	89	0	0.5			0.1	105.9			0.1
2012	23/1	Пирожок с капустой печенный	70	21,2	11,5	79,4	174,5	0,5	1,1			0,6	243			0,2
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.73			1,8
Итого за прием пищи:			495	29.25	18.25	117.5	416.8	0.56	2.0			0.8	448.23			2.5
Всего за день:			1860	76.94	66.56	310.83	1639.9	1.22	103.09			2.38	1069.65			16.38

9 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
Завтрак																
2012	18/4	Каша ассорти с маслом сливочным	200	5.1	5.9	26.2	172	0.1	0.5			0.1	114.3			0.9
2012	12/10	Чай с молоком	200	1,4	1,4	11,20	61	0	0			0,1	53,1			0,1
2012	1/13	Масло сливочное	10	0.08	7.3	0.13	97.8	0	0			0.01	2.4			0
2012	-	сыр	10	2.63	2.66	0	35	0	0.1			0.04	100			0.1
2012	1/13	Батон	30	2.31	0.9	15.03	25.08	0.05	6			0.02	6.6			0.6
Итого за прием пищи:			450	11.52	18.16	52.56	390.88	0.15	6.6			0.27	276.4			1.7
II Завтрак																
2012	-	груша	100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	10			0	16			2,2
Итого за прием пищи:			100	0,4	0,4	9,8	42,68	0,03	10			0	16			2,2
Обед																
2012	25/2	Суп-пюре из картофеля	200	2.5	2.6	12.7	82	0.1	18,95			01	53			0.6
2012	4/9	Плов из мяса кур	180	17.2	15.7	34.9	331	0,1	1.3			0,1	20.8			1.7
2012	-	Икра из кабачков	60	3,6	3,7	37,6	198,3	0	0			0	4,2			0.6
2012	9/10	Кисель из смеси сухофруктов	200	1.0	0.1	32.0	115,	0	50.3			0	31.4			0.6
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.15	12.3	58.3	0.2	0			0.06	10.73			0.4
2012	-	Хлеб ржаной	50	3.3	0.6	16.7	98.9	0	0			0.04	17.5			1.95
Итого за прием пищи:			715	29.25	22.85	146.2	883.5	0.4	70.55			0.3	137.63			5.85
Полдник																
2012	37/3	Рагу из овощей в молочном соусе	200	4.2	7.2	22.4	160	0,2	90			0,2	81.2			1,2
2012	14/10	Какао с молоком	200	3.87	3.48	22.9	135	0.03	0.5			0.03	111.8			1.1
2012	267	Печенье	50	3,8	4,84	37,12	208,18	0	0			0	14,47			1
2012	1/6	Яйцо отварное	30	3.81	3.45	0.21	47	0.02	0			0.1	16.5			0.8
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.73			0.4
Итого за прием пищи:			505	17.33	19.12	94.93	608.48	0.31	90.5			0.33	234.7			4.5
Всего за день:			1770	58.5	60.53	303.49	1925.54	0.89	177.65			0.9	664.73			14.25

10 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
Завтрак																
2012	8	Каша геркулесовая	200	6.4	7.4	29.2	202	0,1	0,4			0.1	104.7			1.2
2012	1/6	Яйцо отварное	30	3.8	3.5	0.2	47	0	0,1			0	16.5			0.8
2012	14/10	Какао с молоком	200	3.9,	3.5	24.5	135	0.5	0,8			0,1	111.8			1.1
2012	1/13	Батон с маслом	30/10	48	13,2	0,1	119,7	0	0			0	1, 9			0
Итого за прием пищи:			470	62.1	27.6	54	503.7	0.6	1,3			0.2	234.9			3.1
II Завтрак																
2012	-	сок	100	0.4	0.4	9.81	42.68	0.03	10			0	16			2.2
Итого за прием пищи:			100	0.4	0.4	9.8	42.68	0.03	10			0	16			2.2
Обед																
2012	10/1	Салат из свежей моркови и с растительным маслом	60	0.7	4,0	7.9	64	0	2.6			0	14.4			0.4
2012	3/3	Щи из свежей капусты со сметаной	200	1.5	2.5	7.4	53.0	0	5.4			0	32.8			0.5
2012	8/3	Пюре картофельное	130	2.67	3.66	17,89	135	0,1	9.81			0,4	32.17			1,1
2012	9/7	Биточки из рыбы паровые	80	11,0	1.6	6.4	84	0.1	0.5			0,1	47.3			0.6
2012	16/10	Напиток из шиповника	200	0,2	0,1	16,7	65	0,01	89			0,02	4,9			0,21
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.73			0.4
2012	-	Хлеб ржаной	50	3.3	0.06	16.7	98.9	0	0			0.04	17.5			1.95
Итого за прием пищи:			745	21.02	12.07	85.29	559.2	0.27	89			0.56	159.8			5.16
Полдник																
2012	36/3	Макароны с сыром	200	9.8	7.6	42.6	274	0	0			0	126			0
2012	6/12	Ватрушка со сметаной	65	5,6	8.4	32.0	223	0,1	0			0,1	40.1			0,6
2012	13/10	Ккофейный напиток с молоком	200	4,5	4,7	17,7	130,9	0,1	0,8			0,1	154,9			0,3
2012	-	Хлеб пшеничный	25	1.65	0.15	12.3	58.3	0.06	0			0	10.73			0.4
Итого за прием пищи:			490	21.55	20.85	104.6	686.2	0.26	0.8			0.2	331.73			1.3
Всего за день:			1805	105.07	60.92	253.69	1791.78	1.16	101.1			0.96	742.43			11.76
Всего: за 10 дней			18175	760.42	721.26	3256.61	18265.95	429.4	1050.1			15.48	8713.32			145.6

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 217702588042463165739188801430949850835526482764

Владелец Алёшкина Наталья Николаевна

Действителен с 13.11.2023 по 12.11.2024